московская немецкая газета
Moskauer Deutsche Zeitung

ЗДОРОВО ЖИТЬ В РОССИИ

ДЕКАБРЬ 2011

GESUND LEBEN IN RUSSLAND

DEZEMBER 2011

WOHLGEFÜHL IN DER GROSSSTADT:
MÖGLICHKEITEN UND ANGEBOTE

ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ В МЕГАПОЛИСЕ:
ВОЗМОЖНОСТИ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Sonderbeilage der Moskauer Deutschen Zeitung

Спецвыпуск Московской Немецкой Газеты

РЕКЛАМА

... не хлопоты, а удовольствие...

Детская диспансеризация за 1 день

В удобное для Вас время все необходимые специалисты для Вашего ребенка:
педиатр + невролог + ЛОР + ортопед + офтальмолог + клинический анализ крови

стоимость программы

4900 руб.

В подарок консультация любого детского специалиста на выбор: кардиолога, дерматолога, логопеда, детского гинеколога/уролога и других.

Сохранить главное

Семейный доктор

клиника

www.familydoctor.ru

Адреса клиники в Москве:

ул. 1-я Миусская, д. 2, стр. 3
(3 мин. от м. «Новослободская»)

ул. Усачева, д. 33, стр. 3
(2 мин. от м. «Спортивная»)

Запишитесь на диспансеризацию по телефону:

(495) 775 7566

Вызов детского специалиста на дом:
от 2500 руб.

Лиц. № 77-01-001671 от 14.08.09 г., 77-01-000402 от 11.08.08 г. На правах рекламы.

СОДЕРЖАНИЕ

От редакции 3

«Экологически мыслящие люди всегда сталкиваются с непониманием» 4
Обучение в пользу окружающей среды

Биомёд на онлайн-прилавке 8
Здоровье из интернета

От овощей сыт будешь 10
Что значить быть веганом в Москве

Назад к природе 16
Особенности экологического туризма

«Зеленый» пиар: имена известных личностей всегда притягивают 18
Большие и малые посланники здоровья

Первая помощь в городских джунглях 20
Как найти врача в столице

Быстро – быстрее – Москва 24
Протокол стресса в мегаполисе

Покорители вершин 26
В гостях на московской свалке

Без автомобиля никуда 30
Железные пробки Москвы

INHALT

Vorwort 3

Umweltbewusste Menschen treffen immer auf Unverständnis 5
Studieren für die Umwelt

Bio-Honig an der Onlinetheke 9
Gesundes aus dem Internet

Gemüse satt 11
Vegan in Moskau – Ein Selbstversuch

Zurück zur Natur 15
Reisen und die Umwelt schützen

Grüne PR – Große Namen ziehen immer 19
Kleine und große Botschafter der Gesundheit

Erste Hilfe im Großstadtdschungel 21
Auf Arztsuche in der Hauptstadt

Schnell, schneller, Moskau 25
Wie die Metropole stresst – ein Protokoll

Gipfelstürmer 27
Zu Besuch auf einem Moskauer Müllberg

Nicht ohne mein Auto 31
Die Russen und ihr Heiligs Blechle

IMPRESSUM

Издатель
Ольга Мартенс
Руководитель проекта
Ксения Михайлова
Главный редактор
Диана Лаарц
Редакторы
Ольга Силантьева,
Лена Штайнметц,
Йохен Штаппенбек
Дизайн
Ханс Винклер
Верстка
Антонина Смирнова
Перевод
Марина Текегалиева
Реклама и маркетинг
Татьяна Горбачева,
Венера Садыкова

Корректоры
Марина Лищинская,
Александр Паисов
Издательство
ЗАО «МаВи групп»
Адрес
119435, Москва, ул. Малая Пироговская, д. 5, офис 54
Тел. +7 (495) 937-65-44
Факс +7 (499) 766-48-76
Печать
ООО «Периодика»
Номер подписан в печать
25.11.2011
Тираж
10 000 экз.

Herausgeberin
Olga Martens
Projektleiterin
Ksenija Michajlowa
Chefredakteur
Diana Laarz
Redaktion
Olga Silantjewa,
Lena Steinmetz,
Jochen Stappenbeck
Design
Hans Winkler
Satz
Antonina Smirnowa
Übersetzung
Marina Tekegalijewa
Werbung und Marketing
Tatjana Gorbatschjowa,
Venera Sadikowa

Korrektur
Marina Lischtschinskaja,
Alexander Paissow
Verlag
MaWi Group
Redaktionsadresse
119435, Moskau, Ul. Malaja Pirogowskaja 5, Office 54
Tel. +7 (495) 937 65 44
Fax +7 (499) 766 48 76
Druck
OOO „Periodika"
Redaktionsschluss
25. November 2011
Auflage
10 000 Exemplare

Специальное приложение «Здорово жить в России» является проектом Moskauer Deutsche Zeitung. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

Die Sonderausgabe „Gesund leben in Russland" ist ein Projekt der Moskauer Deutschen Zeitung. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Werbeinhalte.

LIEBE LESER,

DIANA LAARZ

Wer gesund leben möchte, hat es in Russland, und speziell in Moskau, nicht leicht. An heißen Sommertagen hängt der Smog wie eine Glocke über der Metropole, Autoabgase verpesten die Luft. Manch ein Russe flüchtet in die Privatklinik, statt sich der kostenfreien Behandlung in der nächsten Poliklinik zu unterziehen. Und manch ein Medikament ist unschlagbar billig, dafür aber absolut wirkungslos, weil gefälscht.

Wer auf seine Gesundheit und die Umwelt achtet, wird in Moskau also vor eine besondere Herausforderung gestellt. Aber es gibt Menschen, die gehen diese Herausforderung an. Von solchen Menschen berichtet dieses Heft. Das ist etwa die junge Frau, die beschließt in Moskau vegan zu leben, und dabei so einiges über sich und ihre russischen Bekannten erfährt. Da ist eine Studentin, die Ökologie studiert – und sich damit zum Gespött ihrer Freunde macht.

Um herauszufinden, wo der Moskauer Abfall landet, ist eine unserer Autorinnen bis auf den Gipfel eines Müllberges gefahren und hat dort den „Müllkönig" getroffen. Aber auch zu ebener Erde gibt es einiges zu entdecken. Auf den Moskauer Märkten und im Internet zum Beispiel. Dort ist nicht in jedem Produkt, wo „Bio" drauf steht, auch Bio drin. Und nicht jeder „Öko-Urlaub" ist auch tatsächlich ökologisch.

Wir wünschen Ihnen bei der Lektüre dieses Heftes viele neue Erkenntnisse und viel Vergnügen.

Bleiben Sie gesund!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ,

ДИАНА ЛААРЦ

желающим вести здоровый образ жизни в России и, в особенности в Москве, приходится нелегко. Жарким летним днем над столицей, словно колокол, висит смог, воздух отравляют автомобили. Вместо того чтобы обратиться за бесплатным лечением в ближайшую поликлинику, многие россияне прибегают к услугам частных клиник. В аптеках порой продаются дешевые, но бесполезные лекарства, поскольку фальсифицированы.

Так что тот, кто дорожит своим здоровьем и кому небезразлична окружающая среда, сталкивается в Москве с непростой ситуацией. Однако есть люди, готовые преодолевать даже такие сложности. Именно им и посвящен этот выпуск. Это и девушка, которая принимает решение жить в Москве по веганским правилам и узнает много нового о себе и своих знакомых россиянах. Это и студентка, изучающая экологию и становящаяся из-за этого объектом насмешек своих друзей. Чтобы выяснить, куда попадает московский мусор, одна из наших авторов добралась до самой вершины мусорной горы и встретилась там с «мусорным королем». Но и на ровном месте можно обнаружить много интересного. Например, на московских рынках и в интернете. Там не обязательно каждый продукт с маркировкой «био» действительно обладает биосодержимым. И отнюдь не каждый «экоотпуск» оказывается экологическим на самом деле.

Желаем вам интересного и приятного чтения!

«ЭКОЛОГИЧЕСКИ МЫСЛЯЩИЕ ЛЮДИ ВСЕГДА СТАЛКИВАЮТСЯ С НЕПОНИМАНИЕМ»

ИНТЕРВЬЮ ВЕЛА АННА ЮПАШЕВСКАЯ

Алина Шигапова – одна из тех студенток Ижевского государственного технического университета, которые изучают новый в их вузе предмет «Охрана окружающей среды». Но об экологии девушка думает даже за пределами аудитории – и сталкивается с непониманием со стороны родителей и друзей.

Алина, как ты считаешь, экологическим мышлением обладают только люди, которые изучали специальные предметы?
Думаю, что экологическое мышление не имеет ничего общего с учебным предметом. Я сама удивляюсь, что не все мои сокурсники обладают таким же экологическим сознанием, как я. Да, все мы изучаем один и тот же предмет, но очень мало кого заботят такие вроде бы мелочи, как экономное обращение с водой и энергией или раздельный сбор мусора.

Над тобой не смеются другие студенты?
Я часто слышу разные высказывания. Некоторые наши студенты считают меня сумасшедшей. Они не понимают, зачем я все это делаю, считают, что я слишком заморачиваюсь. Мне неважно, что обо мне думают люди. Я знаю, что поступаю правильно.

А что именно ты делаешь?
Экономно обращаюсь с водой и электричеством. Не принимаю душ дольше 10–15 минут и всегда выключаю за собой свет. Меня раздражает, если в комнате никого нет, а свет горит. Много хожу пешком, хотя у нас в семье есть машина.

Ты осознанно заботишься об окружающей среде. Зачем? Ведь ты живешь в стране с огромными запасами природных ресурсов.
Но я думаю о будущем. Я хочу, чтобы мои внуки жили в чистом мире. Эгоистично думать только о том, что удобнее всего для меня самой.

А твои родители тебя поддерживают?
Меня можно назвать экологическим фанатом. Поэтому иногда бывают конфликты. Я стараюсь приучить своих родителей к ресайклингу, но они ˅

Алина Шигапова
Alina Schigapowa

„UMWELTBEWUSSTE MENSCHEN TREFFEN IMMER AUF UNVERSTÄNDNIS“

DAS INTERVIEW FÜHRTE ANNA JUPASCHEWSKAJA

Das Studienfach „Umweltschutz“ an der Staatlichen Technischen Universität Ischewsk ist neu – und begehrt. Die Studenten lernen, welche Auswirkungen Schadstoffe auf ihre Gesundheit und die Umwelt haben, wie man die Verschmutzung von Luft, Wasser und Boden verringert und wie die internationale Gemeinschaft im Bereich Umweltschutz zusammenarbeitet. Alina Schigapowa ist eine der Studentinnen. Auch außerhalb des Hörsaals denkt sie über die Umwelt nach – und eckt damit bei Familie und Freunden an.

Alina, glaubst du, nur Menschen, die spezielle Fächer studiert haben, sind umweltbewusst?
Ich glaube, Umweltbewusstsein hat nichts mit dem Studienfach zu tun. Es wundert mich selbst, aber nicht alle meine Kommilitonen sind so umweltbewusst wie ich. Ja, wir studieren das gleiche Fach, aber sie kümmern sich wenig um angebliche Kleinigkeiten wie den sparsamen Umgang mit Wasser und Energie oder Mülltrennung.

Wirst du von anderen Studenten ausgelacht?
Ich bekomme schon oft Sprüche zu hören. Einige Kommilitonen sagen, dass ich verrückt bin. Sie verstehen gar nicht, wozu ich das alles mache. Meine Freunde sehen mir vieles nach, sie nehmen mein Verhalten als Marotte. Mir ist es egal, was die Leute von mir denken. Ich weiß, dass ich alles richtig mache.

Was machst du denn genau?
Ich spare Wasser und Elektrizität. Ich dusche nicht länger als zehn bis fünfzehn Minuten und schalte immer das Licht hinter mir aus. Es nervt mich, wenn niemand im Zimmer ist und das Licht an bleibt. Ich gehe viel zu Fuß, obwohl es in meiner Familie ein Auto gibt.

Du achtest ganz bewusst auf die Umwelt. Wozu? Du lebst doch schließlich in einem Land mit so vielen natürlichen Ressourcen.
Aber ich denke über die Zukunft nach. Ich will, dass meine Enkel in einer sauberen Welt leben. Ich finde es egoistisch, nur darüber nachzudenken, wie es für mich selbst am bequemsten ist.

Unterstützen dich deine Eltern?
Man könnte mich einen Ökofreak nennen. Deshalb gibt es manchmal Konflikte. Ich zwinge meine Eltern zum Recycling, doch sie freuen sich nicht besonders darüber. Mein Vater duscht gern sehr lang und meine Mutter nimmt jede Plastiktüte, die sie bekommen kann. Wir streiten oft darüber.

Du hast von Recycling gesprochen. Trennst du den Müll?
Ja, das mache ich wirklich.

Funktioniert das überhaupt in Russland?
Es ist schade, dass es in Russland kein gut organisiertes System der Mülltrennung gibt, aber ich mache aus eigener Kraft alles Mögliche. Ich bringe das Papier zu einer Sammelstelle, Glasflaschen darf man dort auch abgeben. Ich bemühe mich sehr, keine Plastikflaschen zu kaufen, weil ˅

от этого не в восторге. Папа любит подолгу принимать душ, а мама берет любой пластиковый пакет, который может заполучить. Мы часто спорим на эту тему.

Ты упомянула о ресайклинге. Ты упаковываешь мусор раздельно?
Да, я действительно это делаю.

Неужели это работает в России?
Жаль, что в России нет хорошо организованной системы раздельного сбора отходов, но я в меру сил делаю все возможное. Отношу бумагу на пункт сбора, туда же можно сдать и бутылки. Стараюсь не покупать пластиковых бутылок, поскольку их некуда сдавать. Не пользуюсь пластиковыми пакетами, они особенно экологически вредны.

Ты знаешь других экологических фанатов?
Знаю еще троих единомышленников из Ижевска, двух девушек и одного молодого человека. Мы познакомились в интернете. У нас одинаковые проблемы. Экологически сознательные люди постоянно сталкиваются с непониманием, мы не получаем поддержки от родителей и друзей. Почему мы все же это делаем, я уже объяснила. Мы заботимся о будущем.

Есть ли в Ижевске организации, которые занимаются охраной окружающей среды?
Есть несколько, но они не слишком хорошо работают. Однако я хожу на специальные акции, которые организуют добровольцы. Иногда у меня возникает такое чувство, что экология никого не интересует, даже государство. Приходится «тащить» все на себе, рассчитывая только на свои силы.

И именно поэтому ты изучаешь экологию в университете?
Свою специальность я выбрала не случайно. Я хочу помогать окружающей среде, но в более широком масштабе.

И кем же ты будешь работать через несколько лет?
Буду инженером-экологом. Я уже проходила практику на одном заводе. Моей задачей было сокращение вредного воздействия на природу.

Когда же в России начнется раздельный сбор мусора, экономия воды и использование электромобилей?
Я рада, что экологической теме сейчас уделяется больше внимания. Однако большой шаг вперед мы сделаем только тогда, когда каждый будет вносить свой вклад. А ведь это не так сложно. Надеюсь, что через 10–20 лет мы приведем в порядок нашу страну. ■

man sie nirgendwo abgeben kann. Ich benutze keine Plastiktüten, sie sind besonders umweltschädlich.

Kennst du andere Ökofreaks?
Ich kenne noch drei andere Gleichgesinnte aus Ischewsk, zwei Mädchen und einen Jungen. Wir haben uns im Internet kennen gelernt. Wir haben die gleichen Probleme. Umweltbewusste Menschen treffen immer auf Unverständnis, wir bekommen keine Unterstützung von Eltern oder Freunden. Warum wir das alles trotzdem machen, habe ich schon erklärt: Wir sorgen uns um die Zukunft.

Gibt es in Ischewsk Organisationen, die sich mit dem Umweltschutz beschäftigen?
Es gibt ein paar, aber sie funktionieren nicht besonders gut. Aber ich besuche Sondereinsätze, die von Ehrenamtlichen organisiert werden. Manchmal habe ich das Gefühl, dass sich niemand für die Umwelt interessiert, auch nicht der Staat. Man muss alles aus eigener Kraft stemmen.

Deswegen studierst du Umweltschutz an der Universität?
Mein Spezialgebiet habe ich nicht zufällig gewählt. Ich möchte der Umwelt helfen, aber im größeren Maßstab.

Als was wirst du in ein paar Jahren arbeiten?
Ich werde Ingenieurin für Ökologie. Ich habe schon ein Praktikum in einer Fabrik absolviert. Meine Aufgabe war es, die schädliche Auswirkung auf die Natur zu verringern.

Wann wird es in Russland normal sein, Müll zu trennen, Wasser zu sparen und Elektroautos zu fahren?
Ich freue mich, dass das Thema Umwelt jetzt mehr Aufmerksamkeit bekommt. Aber einen großen Schritt nach vorn werden wir erst machen, wenn jeder seinen Teil dazu beiträgt. Das ist gar nicht so schwer. Ich hoffe, dass wir in zehn oder zwanzig Jahren unser Land in Ordnung gebracht haben. ■

РЕКЛАМА
natural green®
nature helps nature
Natural Green GmbH
Keniastrasse 24
D-47269 Duisburg
naturalGREEN
nature helps nature
Fon +49 (0)203-9358180
Fax +49 (0)203-93581829
info@naturalgreen-gmbh.com
www.naturalgreen-gmbh.com

БИОМЁД НА ОНЛАЙН-ПРИЛАВКЕ

СВЕТЛАНА АНДРЕЕВА

В России экологические продукты находят своих покупателей прежде всего через интернет: товар из сада сразу уходит с онлайн-прилавка. Но не всегда там, где написано «био», оказывается именно биопродукт. В интернете очень трудно отследить происхождение пищевой продукции.

Скоро во всемирной паутине можно будет купить мед от пчеловода Станислава Кравченко. У него уже давно возникла мысль переместить свою торговлю биопродуктами в интернет. В этом случае к нему можно было бы обращаться круглосуточно, а не только по две недели в месяц на различных ярмарках. Стартовая страничка уже существует и, как только будут урегулированы последние вопросы, касающиеся поставок, можно будет начинать онлайн-работу. На выставке-ярмарке в ВВЦ он продает свой мед относительно недорого, а вот с ценами в интернет-магазине еще не определился. Кравченко совершенно не сомневается, что покупатели на его мед, причем по более высокой цене, через интернет найдутся. Ведь продукты с пометкой «био» пользуются спросом. И прежде всего именно в сети.

В Москве биопродуктами часто называют продукты, которые можно купить у старушек из подмосковных деревень, продающих урожай из своих садов и огородов у станций метро или на рынках. А вот в интернете ассортимент соответствующих продовольственных товаров значительно шире. Там под маркой «био» предлагаются мясо, молоко, мед, фрукты, овощи и сметана. Но, в отличие от Европы, в России до сих пор не введены единые биостандарты. Это дает фирмам полный простор действий. А является ли их продукция действительно биопродукцией или просто так называется, остается на их совести.

Наталия Трифонова, врач и доцент кафедры гигиены, совершенно точно знает, что значит биопродукция: «Биопродуктами являются все те товары, при производстве которых не использовались искусственные удобрения, пестициды и антибиотики, а также запрещены генные модификации в посевном материале». Именно эти отличительные признаки и используются для рекламы в интернете.

У Станислава Кравченко ни на миг не возникает сомнения, что в его пчеловодческой продукции действительно все «био»: «Я совершенно точно знаю, что мой мед лучше, чем в магазинах. Там мед подвергают тепловой обработке, качество плохое». Он считает, что биопродукт должен стоить и несколько дороже, чем обычный товар на полке супермаркета: «За него покупатель вполне может отдать вдвое больше».

Другой интернет-предприниматель по имени Вячеслав, хотя и не пожелал назвать свою фамилию, но с восторгом и большим знанием дела рассказывает о биопродуктах в своем онлайн-магазине и по всей России. При этом перекидывается парой фраз со своим маленьким сыном. «Когда мой сын заболел, я начал заниматься биопродуктами, – говорит Вячеслав. – Мы не могли продолжать покупать обработанные химией продукты в магазинах, а купить натуральные продукты в супермаркетах было просто невозможно». В период сбора урожая интернет-предприниматель закупает все виды молочных продуктов, мясо и почти все виды овощей и фруктов из российских садов и огородов. А если чего-то не хватает, то докупает в Голландии, рассказывает Вячеслав, но вскоре все же проговаривается. Оказывается, большая часть фруктов и овощей выращена в Китае. «Но на все импортные товары имеется сертификат, подтверждающий, что они являются биопродуктами, или сертификат об их органическом происхождении».

Всех честных и не совсем честных интернет-поставщиков объединяют высокие цены, к которым еще добавляется стоимость доставки. За доставку не приходится платить только при стоимости заказа от 3000 рублей. На эти деньги в некоторых магазинах биопродуктов можно купить всего 10 горшочков со свежими травами, а в супермаркете – почти 100. Но ведь хороший вкус имеет свою цену, считает москвич Александр Константинов. Минимум дважды в неделю он покупает продукты в интернете. «Молоко, сыр, творог, мясо, пельмени, колбаса и сметана здесь намного вкуснее», – утверждает он. ■

BIO-HONIG AN DER ONLINE-THEKE

VON SWETLANA ANDREJEWA

Ökologische Lebensmittel finden Kunden in Russland vor allem im Internet. Dort geht die Ware aus dem Garten direkt über den Online-Ladentisch. Doch nicht immer ist Bio drin, wo Bio draufsteht. Im Internet lässt sich die Herkunft der Lebensmittel schlecht nachvollziehen.

Den Honig des Imkers Stanislaw Krawtschenko wird es bald auch im weltweiten Netz geben. Schon länger trägt er sich mit dem Gedanken, sein Geschäft mit Bioprodukten ins Internet zu verlagern. Damit wäre er dann rund um die Uhr erreichbar und nicht nur zwei Wochen im Monat auf diversen Messen. Die Startseite existiert schon, sobald die letzten Fragen der Lieferung geklärt sind, soll es online losgehen. Während einer Messe im Allrussischen Ausstellungszentrum WWZ verkauft er seinen Honig vergleichsweise günstig, über die Preise im Internet-Shop denkt er noch nach. Dass er seine Produkte via Internet an den Kunden bringen wird, daran hat Krawtschenko keinen Zweifel. Und dass auch zu höheren Preisen. Lebensmittel mit dem Siegel „Bio“ sind gefragt. Vor allem online.

„Bio“ nennt man in Moskau oft die Produkte der Großmütter aus den Dörfern des Moskauer Umlands, die die Ernte ihres Garten an Metrostationen und auf Märkten verkaufen. Das weitaus größere Angebot entsprechender Lebensmittel gibt es jedoch im Internet. Dort werden unter dem Begriff „Bio“ Fleisch, Milch, Honig, Obst, Gemüse und Smetana angeboten. Doch im Gegensatz zu Europa wurden in Russland bislang keine einheitlichen Biostandards eingeführt. Das gibt den Unternehmern Handlungsfreiheit. Ob ihre Produkte tatsächlich Bio sind oder nur so heißen, ist allein eine Frage ihres Gewissens. Für Natalja Trifonowa, Ärztin und Dozentin für Gesundheit, ist ganz klar, was ein Bioprodukt ausmacht. „Bioprodukte sind all jene Waren, bei denen weder Kunstdünger noch Pestizide und Antibiotika eingesetzt wurden. Auch Genmodifizierungen im Saatgut sind verboten.“ Genau damit werben die Anbieter im Internet.

Stanislaw Krawtschenko lässt keine Sekunde Zweifel aufkommen, dass in seinen Imkereiprodukten auch wirklich „Bio“ drin ist. „Ich weiß ganz bestimmt, dass mein Honig besser ist als in den Läden. Der Honig dort wird mit Hitze bearbeitet, die Qualität ist schlecht.“ Bio darf seiner Meinung nach auch etwas mehr kosten als die 08/15-Ware aus dem Supermarktregal. Da müssten Käufer schonmal doppelt so tief in die Tasche greifen, findet Krawtschenko.

Ein anderer Internet-Unternehmer, Wjatscheslaw, möchte zwar seinen Nachnamen nicht nennen, erzählt aber voller Begeisterung und mit viel Sachverstand über die Bio-Lebensmittel in seinem Online-Shop und in ganz Russland. Nebenbei wechselt er einige Worte mit seinem kleinen Sohn. „Nachdem mein Kind krank wurde, begann ich, mich mit Bioprodukten zu beschäftigen“, sagt Wjatscheslaw. „Es war einfach unmöglich, weiter chemisch behandelte Lebensmittel zu kaufen, aber etwas Natürliches gab es im Supermarkt einfach nicht zu kaufen.“ In der Erntezeit bezieht der Internet-Unternehmer alle Molkereiprodukte, das Fleisch und fast alle Obst- und Gemüsesorten aus russischen Gärten. Wenn etwas fehlt, kaufe er in Holland zu, sagt Wjatscheslaw – und verplappert sich kurz darauf: „Der größte Teil des Obst und Gemüses werde in China gezüchtet. Aber alle Waren aus dem Ausland haben ein Bio- oder Organic-Zertifikat.“

Was alle Internetanbieter jenseits ihrer Glaubwürdigkeit eint, sind die hohen Preise. Darauf werden noch Lieferkosten draufgeschlagen. Die Transportkosten fallen meistens erst weg, wenn der Kunde mindestens für 3000 Rubel einkauft. Damit kann man in einigen Bioläden im Internet gerade einmal 10 Töpfe mit frischen Kräutern erstehen. Im Supermarkt sind etwa 100. Guter Geschmack hat eben seinen Preis, findet Alexander Konstantinow. Der Moskauer kauft mindestens zwei Mal pro Woche im Internet ein. „Milch, Käse, Quark, Fleisch, Pelmeni, Wurst und Smetana haben viel mehr Geschmack“, sagt er. ■

ОТ ОВОЩЕЙ СЫТ БУДЕШЬ

ЛЮБА КЛАССЕН

Приехавшая по студенческому обмену из Германии Люба Классен две недели в Москве вела веганский образ жизни. В своих записках она рассказывает о встречах с «плотоядными», о посещении единственного веганского ресторана в Москве и о том, как мучителен отказ от шоколада.

Когда я приехала на учебу по обмену в МГУ им. Ломоносова, мне как полувегетарианке – я не ем мяса, но ем рыбу – сначала бросился в глаза недостаточный ассортимент вегетарианских блюд в студенческой столовой. Каково же приходится тем, кто придерживается строгого вегетарианского или даже веганского рациона? Ведь последние вообще не едят никаких продуктов животного происхождения, даже яиц, молока, желатина, не носят кожи и шерсти. Должно же в таком мегаполисе, как Москва, найтись что-то съедобное и для веганов, подумала я и решила на две недели стать одной из них.

День первый

Начинаю с энтузиазмом. Накануне вечером я еще раз съела картофель фри с особенно большим количеством майонеза, так сказать, устроила себе прощальный обед. Теперь за эксперимент! На завтрак съедаю фрукты и хлеб с вареньем – пока никакого отличия от обычного завтрака, просто пришлось отказаться от мюсли с молоком – и пью черный кофе. После обеда удалось продержаться на плаву с бананом и фруктовым пюре. А вечером мои соседи по лестничной площадке даже согласились приготовить вместе со мной чисто веганское овощное рагу. Это было так просто! Можно даже пить кока-колу, поскольку она не содержит желатина. Но когда в завершение обеда пью чай с медом, то вдруг с ужасом осознаю, что пчелы – это тоже животные. Всплывает в памяти высказывание одной из коллег: «Я веганка, но пчел мне не жалко!». Недолго размышляю: стоит ли действительно отказываться от меда? Да! Уж делать, так делать.

День второй и третий

Внимательно изучаю ингредиенты. В столовой ем гречку или рис с овощами. В большинстве случаев имеется выбор из свежих салатов. Вместо пирожных и шоколада

GEMÜSE SATT

LJUBA KLASSEN

Die deutsche Austauschstudentin Ljuba Klassen ernährte sich zwei Wochen lang vegan in Moskau. In ihrem Protokoll berichtet sie von Begegnungen mit Karnivoren, dem Besuch im einzigen veganischen Restaurant Moskaus und welche Qual der Verzicht auf Schokolade bedeutet.

Als ich für ein Auslandssemester an die Lomonossow-Universität nach Moskau kam, fiel mir als „Halbvegetarierin“ – ich verzichte auf Fleisch, esse aber Fisch – zunächst das mangelnde Angebot an vegetarischen Speisen in der Mensa auf. Wie muss es da erst strengen Vegetariern oder gar Veganern gehen? Letztere verzichten auf alle Lebensmittel und Kleidungsstücke tierischer Herkunft, also auch auf Eier, Milch, Gelatine, Leder und Wolle. In einer Metropole und Hauptstadt wie Moskau müssten doch auch Veganer etwas Essbares finden können, dachte ich mir – und beschloss für zwei Wochen eine von ihnen zu werden.

Tag 1

Der erste Tag beginnt voller Elan. Am Abend zuvor habe ich noch einmal Pommes mit extra viel Majo verdrückt, sozusagen meine Henkersmahlzeit. Jetzt kann es losgehen. Ich frühstücke Obst und Brot mit Marmelade - bislang noch kein Unterschied zu meinem üblichen Frühstücksritual, nur dass ich auf Müsli mit Milch verzichten muss und meinen Kaffee schwarz trinke. Nachmittags halte ich mich mit einer Banane und einem Fruchtpüree im Tetrapack über Wasser. Und abends erklären sich meine Flurnachbarn sogar dazu bereit, eine rein vegane Gemüsepfanne mit mir zu kochen. Das war ja einfach! Selbst Cola darf ich trinken, weil sie keine Gelatine enthält. Als ich zur Abrundung der Mahlzeit aber einen Tee mit Honig trinke, fällt mir siedendheiß ein, dass Bienen ja auch Tiere sind. Irgendwo im Hinterkopf habe ich das Zitat einer ehemaligen Arbeitskollegin: „Ich bin zwar Veganerin, aber mit den Bienen hab ich kein Mitleid!“ Ich überlege kurz: Soll ich wirklich auf Honig verzichten? Ja! Wenn schon, denn schon!

Tag 2 und 3

Ich widme mich dem peniblen Studium von Inhaltsstoffen. In der Mensa esse ich Buchweizen oder Reis mit Gemüse. Meistens gibt es eine Auswahl an frischen Salaten. Anstatt Kuchen und Schokolade esse ich frisches Obst, Nüsse oder Müsliriegel und meinen neuen Lieblingssnack: das saugfertige Fruchtpüree. Ich stelle fest, dass ich meine Getränke nur noch mit Zucker trinke und auch häufiger als sonst Brot esse, das macht einfach länger satt. Die Kommentare über meinen Entschluss häufen sich, ich werde entweder bemitleidet oder für verrückt erklärt. Ein russischer Bekannter versteht das Wort vegan nicht, und beteuert, ich meine wohl vegetarisch.

Tag 4

Die erste kleine Enttäuschung: Ich bin am Verhungern und das Uni-Café bietet als einzige vegane Alternative ein kleines Schälchen Paprika und Dosenerbsen. So muss sich wohl die literarische Figur Woyzeck gefühlt haben, als man ihn auf eine Erbsen-Diät setzte, denke ich - und esse grimmigen Blickes meine zwei Schälchen leer.

Tag 5 und 6

Halleluja, ich habe vegane Kekse, die zudem auch wirklich lecker schmecken, im Auchan entdeckt! Mein Heißhunger auf Süßes ist fürs Erste gestillt. Eine der schlimmsten Qualen ist der Verzicht auf Schokolade!

Tag 7

Ich bin bei russischen Bekannten zur Teilnahme am lutherischen Gottesdienst eingeladen. Danach versammeln sich alle Mitglieder der Gemeinde zum Teetrinken und Torte essen. Ich habe noch nicht einmal Zeit, zu beteuern, dass ich keinen Hunger habe, schwupps steht ein Tellerchen vor mir. Ich trinke in zeitsparenden Schlucken meinen Tee und verwickele meine Sitznachbarin in ein Gespräch, um von der Torte abzulenken. Am Ende frage ich, wer noch Lust auf was Süßes hat, mit der Begründung ich habe keinen Appetit. Niemand fühlt sich beleidigt, im Gegenteil, der Pfarrer freut sich über das zusätzliche Stück. Situation gerettet.

Meinen Gastgebern erzähle ich auf dem Weg zu ihrer Wohnung, von meinem Selbstversuch. „Gott sei Dank nur zwei Wochen“, sagt mein Bekannter daraufhin, „ich dachte schon, man müsste dich in eine Anstalt einweisen!“ Er meint es scherzhaft, doch so begegnen mir viele Leute - mit völligem Unverständnis. Seine Frau allerdings bereitet später extra für mich eine köstliche Gemüsesuppe zu.

Abends gehe ich in das vegetarische Restaurant „Dschagannat“, meine Internetrecherche nach einem rein veganen Restaurant ist erfolglos gewesen. Im Dschagannat gibt es allerdings auch viele vegane Gerichte und das Essen schmeckt fantastisch! Der Kellner Sergej beklagt, dass er sich zwar vegan ernähre, es ihm aber sehr schwer falle, auf Honig zu verzichten. Ich erfahre außerdem, dass es in Moskau sehr

ем свежие фрукты, орехи или батончики с мюсли и свой любимый снэк – нежное фруктовое пюре. Обнаруживаю, что пью напитки только с сахаром и чаще обычного ем хлеб, он просто дольше поддерживает ощущение сытости. Мое решение вызывает все больше комментариев, мне либо сочувствуют, либо объявляют меня сумасшедшей. Один знакомый русский молодой человек не понимает слова «веган» и убеждает, что я, наверное, имею в виду вегетарианство.

День четвертый

Первое маленькое разочарование: я умираю с голоду, а единственная веганская альтернатива в университетском кафе – небольшая мисочка паприки и горошек из банки. Очевидно, именно так чувствовал себя литературный персонаж Войцек, когда его посадили на гороховую диету, думаю я, и с мрачным видом съедаю все подчистую из моих мисочек.

День пятый и шестой

Слава Богу, в «Ашане» обнаружила веганское печенье, которое к тому же по-настоящему вкусное. Мой жгучий голод на сладкое на первое время утолен. Отказ от шоколада оказался одним из самых ужасных мучений!

День седьмой

Русские знакомые пригласили меня принять участие в лютеранском богослужении. После этого все прихожане собираются на чаепитие с тортом. Я даже не успеваю сказать, что не голодна, а передо мной уже стоит тарелочка. Растягивая время, пью мелкими глоточками чай и завожу разговор с сидящей рядом женщиной, чтобы отвлечься от торта. В конце спрашиваю, кто хочет еще сладкого, уверяя, что у меня нет аппетита. Никто не обижается, наоборот, пастор рад получить еще кусочек. Ситуация спасена!

Рассказываю пригласившим меня людям по пути к ним домой о своем добровольном испытании. «Слава Богу, всего две недели, – отвечает на это мой знакомый. – Я уж подумал, что тебя придется помещать в лечебницу!». Он говорит это в шутку, но так ко мне относятся очень многие – с полным непониманием. Но потом его жена все же готовит специально для меня вкуснейший овощной суп.

Вечером иду в вегетарианский ресторан «Джаганнат», мои поиски чисто веганского ресторана в интернете не увенчались успехом. Но в «Джаганнате» есть и много веганских блюд, а еда фантастически вкусная! Официант Сергей жалуется, что хотя он придерживается веганского рациона, но ему очень тяжело отказаться от меда. И еще я узнаю, что в Москве все же есть веганские рестораны, точнее говоря, один. Обязательно нужно туда сходить!

Адреса:

Loving Hut: Правобережная улица, д. 1 б, в ТЦ «Капитолий» (2 этаж)
Проезд: станция метро «Речной вокзал», далее бесплатный автобус до торгового центра

«Джаганнат»: Кузнецкий мост, д. 11, м. «Кузнецкий мост»

День десятый

Первый веганский ресторан в Москве, как, впрочем, и в России, называется «Loving Hut» Он был открыт 1 ноября 2010 года во Всемирный день вегана. От станции метро «Речной вокзал» нужно почти полчаса ехать на автобусе до торгового центра «Капитолий», где и находится этот ресторан. Когда я наконец туда добралась, «Loving Hut» был совершенно пуст. На стенах портреты звезд, которые утверждают, что ведут веганский образ жизни. Здесь рядом с Натали Портман посетителям ресторана улыбается принц Чарльз. Кресла травяного зеленого цвета, на каждом столе – свернутые веером желтые салфетки, напоминающие солнышко. Вместо музыки фоном звучит пение птиц и стрекотание кузнечиков. Заказываю по полной программе: салат, пельмени с грибами и начинкой из тофу, чизкейк с манго и чай. Блюда приготовлены превосходно, хотя должна честно признаться, что у настоящих пельменей и настоящего сыра другой вкус. И все же еду домой сытая и довольная.

По пути еще раз осматриваю близлежащий супермаркет «Ашан» на предмет продуктов на соевой основе. В ассортименте обнаруживаю целых четыре сорта продуктов – шоколадный пудинг, сметану, кефир и своего рода сливки. Но никакого намека на соевое молоко, так что мюсли пока отменяются.

День четырнадцатый

Жгучий голод! Целый день держусь на одном салате, а чувство насыщения все никак не наступает. Впервые отмечаю у себя признаки истощения. Одна из сокурсниц замечает мое состояние и советует съесть сытный стейк, чтобы поднять настроение. Остроумная рекомендация от плотоядного существа. На то, чтобы в России появилось осознание свободного от мяса рациона, потребуется несколько световых лет. Но если кто-то всерьез захочет, то сможет питаться по-вегански даже в этой стране пельменей и пирогов. Ведь, в конце концов, православные верующие тоже ведут такой образ жизни по 40 дней в году. Завтра, когда закончится мой веганский период, я в любом случае буду по-настоящему наслаждаться своими мюсли. Пожалуй, еще долго не смогу относиться к молоку как к чему-то само собой разумеющемуся. ■

wohl vegane Restaurants gibt, besser gesagt, ein einziges. Da muss ich hin!

Tag 10

„Loving Hut“ nennt sich das erste vegane Restaurant in Moskau und wurde am 1. November 2010, am weltweiten Tag des Veganismus, eröffnet. Es ist zugleich das erste rein vegane Restaurant Russlands. Von der Metrostation Retschnoj Woksal fährt man mit dem Bus eine gute halbe Stunde bis zum Einkaufszentrum Kapitolij, in dem sich das Restaurant befindet. Als ich endlich eintreffe, ist das „Loving Hut“ gähnend leer. An den Wänden hängen Bilder von Stars, die sich damit rühmen, vegan zu leben. Neben Natalie Portman lächelt da auch Prinz Charles dem Restaurantbesucher entgegen. Die Sessel sind grasgrün und auf jeden Tisch stehen gelbe aufgefächerte Servietten, die an eine Sonne erinnern. Anstelle von Musik tönen Vogelgezwitscher und Grillengezirpe aus dem Hintergrund. Ich bestelle das volle Programm: Salat, Pelmeni mit Pilzen und Tofufüllung, einen Mango-Cheesecake und Tee. Die Aufbereitung der Speisen ist exzellent, auch wenn ich ehrlich zugeben muss, echte Pelmeni und echter Käse schmecken anders. Dennoch, satt und zufrieden fahre ich heim.

Auf dem Heimweg durchsuche ich noch meinen nächstgelegen Supermarkt Auchan nach Lebensmitteln auf Sojabasis. Ganze vier Produktsorten finde ich im Sortiment: einen Schokoladenpudding, Smetana, Kefir und eine Art Sahne. Aber keine Spur von Sojamilch, also immer noch kein Müsli!

Tag 14

Heißhunger! Den ganzen Tag halte ich mich mit Salat über Wasser und verspüre einfach kein richtiges Sättigungsgefühl. Zum ersten Mal fühle ich eine Art Mangelerscheinung. Eine Kommilitonin bemerkt meinen Zustand und empfiehlt mir ein deftiges Steak zur Stimmungshebung. Ein einfallsreicher Kommentar eines Karnivoren. Bis sich das Bewusstsein einer fleischfreien Ernährung in Russland etabliert, kann es noch Lichtjahre dauern, habe ich das Gefühl. Wem es allerdings wirklich ernst ist, der kann sich selbst im Land der Pelmeni und Piroggen vegan ernähren. Orthodoxe Russen tun es schließlich auch, 40 Tage im Jahr. Morgen, wenn meine vegane Zeit endet, werde ich jedenfalls mein Müsli richtig genießen. Milch werde ich wohl so schnell nicht wieder als selbstverständlich betrachten. ■

Adressen:

Loving Hut: Prawobereschnaja Uliza 1 b, im Einkaufszentrum Kapitolij (dt. 1. Etage, russ. 2. Etage)
Metro: Retschnoj Woksal, danach kostenloser Bustransfer zum Einkaufszentrum

Dschagannat: Kusnezkij Most, 11.
Metro: Kusnezkij Most

... kein Ärger,
nur Wohlbehagen...

1-Tag-Reihen-untersuchung für Kinder

Alle nötigen Fachärzte für Ihr Kind, zu Ihnen passender Zeit:
Kinderarzt + Neurologe + Ohrenarzt + Orthopäde + Augenarzt + Blutbild

Programmpreis:
RUR 4900.

Bonus: Sprechstunde eines Kinderfacharztes nach Ihrer Wahl (Kardiologe, Hautarzt, Logopäde, Kindergynäkologe / Urologe etc.)

Сохранить главное
Семейный доктор
клиника

www.familydoctor.ru

Anschriften der Klinik in Moskau:

1-ja Miusskaja Str. 2, Geb. 3
(3 Minuten zu Fuß von der Metro Nowoslobodskaja)

Usatschjow-Str. 33, Geb. 3
(2 Minuten zu Fuß von der Metro Sportiwnaja)

Anmeldung:
Tel.: **(495) 775 7566**

Hausvisite des Kinderfacharztes:
ab RUR 2500.

Лиц. № 77-01-001671 от 14.08.09 г., 77-01-000402 от 11.08.08 г. На правах рекламы.

Fotos: www.ecotours.ru

Fotos: www.ecotours.ru

ZURÜCK ZUR NATUR

VON MARINA KNJASJEWA

Der Ökotourismus hat viele Namen: naturnaher Tourismus, grüner Tourismus, sanfter Tourismus. The International Ecotourism Society (TIES) bietet eine Definition an: „Ökotourismus ist eine verantwortungsvolle Form des Reisens in naturnahe Gebiete, die zum Schutz der Umwelt und zum Wohlergehen der ansässigen Bevölkerung beiträgt." Das gilt auch für Russland. Naturnahes Reisen in entfernte Gebiete ist hier beliebter als je zuvor. Nur mit dem echten Ökotourismus hapert es noch. Mancherorts fehlt einfach eine Mülltonne.

Dersu Usala ist der Name eines Jägers in einem sowjetischen Kultfilm. Er verbrachte sein gesamtes Leben in der Taiga unter freiem Himmel, im Winter baute er sich Jurten zum Übernachten. Es ist also kein Zufall, dass die Moskauer Stiftung für Ökotourismus sich ausgerechnet den Namen „Dersu Usala" gegeben hat. Schließlich geht es um nichts Geringeres als naturnahes Leben und Reisen. Erst seit der Perestrojka entwickelt sich dieser spezielle Zweig des Tourismus, etwa ab 1998 nahmen erste Öko-Reisebüros die Arbeit auf – unter dem Dach der Dersu-Usala-Stiftung. Die Stiftung organisiert Expeditionen und kooperiert mit dem World Wildlife Found (WWF) und Greenpeace.

In Russland ist die Halbinsel Kamtschatka zur Zeit das populärste Reiseziel für Naturliebhaber sowohl unter russischen als auch unter ausländischen Touristen. Es folgen Baikalsee, Altai und Karelien. „Die aktivsten ausländischen Ökotouristen kommen aus Deutschland", sagt Jelena Ledowskich, Direktorin der Dersu-Usala-Stiftung. Über die deutschen Touristen kursiert in der Stiftung so manche wohlwollende Geschichte. Etwa die über den deutschen Gast am Baikalsee, der seinen Rucksack mit herumliegenden Müll füllte, ihn bergauf und bergab bis zur nächsten Siedlung schleppte und dort in die Mülltonne warf. Einer lokalen Zeitung war diese Geschichte glatt einen Artikel wert.

НАЗАД К ПРИРОДЕ

МАРИНА КНЯЗЕВА

Экотуризм называют по-разному – туризм в условиях, близких к природным, «зеленый» туризм, спокойный туризм. Международное общество экотуризма (The International Ecotourism Society, TIES) предлагает свое определение: «Экотуризм – это ответственная форма путешествий в районы с близкими к природным условиями, способствующая защите окружающей среды и благу проживающего там населения». Это относится и к России. Здесь путешествия в отдаленные районы с нетронутой природой стали в последнее время популярнее. Только вот с экологическим туризмом пока не очень получается. Иногда отсутствует даже простой мусорный контейнер.

Дерсу Узала – так звали охотника из одноименного советского культового фильма. Всю свою жизнь он провел в тайге под вольным небом, зимой строил шалаши для ночлега. Поэтому не случайно такое название получил московский фонд развития экотуризма – «Дерсу Узала». Ведь речь идет именно о жизни и путешествиях в условиях, близких к природным. Эта особая ветвь туризма начала развиваться лишь со времен перестройки. Примерно в 1998 году появились первые агентства по экотуризму – под крышей фонда «Дерсу Узала». Фонд организует экспедиции и взаимодействует с Всемирным фондом дикой природы (WWF) и организацией «Гринпис». В настоящее время в России самым популярным маршрутом, как среди российских, так и среди зарубежных любителей природы, является полуостров Камчатка. За ним следуют озеро Байкал, Алтай и Карелия. «Самые активные экотуристы приезжают из Германии», – говорит Елена Ледовских, директор фонда «Дерсу Узала». Некоторые из них стали даже героями историй, которые с удовольствием пересказываются в фонде. Например, об одном туристе на Байкале, который загрузил валявшийся вокруг мусор в свой рюкзак, тащил его вверх и вниз по горам до ближайшего поселка и там выбросил в мусорный контейнер. Эта история даже удостоилась отдельной публикации в одной из местных газет.

Российские агентства по экотуризму предлагают различные «зеленые» туры – образовательные и приключенческие поездки, поездки для студентов и детей или просто отдых. Но в большинстве случаев это активный отпуск. К классическим экологическим турам относятся горные и лыжные походы, велосипедные туры и сплавы по рекам. «Наши туристы живут в специальных экоотелях, например, в юртах, которые устанавливаются только на лето, а потом снимаются», – рассказывает Елена Ледовских. Вместо передвижения на нескольких машинах фонд «Дерсу Узала» часто фрахтует туристический автобус, туристы перемещаются на поезде или на велосипедах. Гостей призывают экономно использовать энергию, воду и тепло, кормят биопродуктами. Звучит так, словно российский экотуризм является именно таким «зеленым», каким и должен быть, исходя из его названия. При этом «зеленому» туризму часто не хватает даже самого необходимого – например, контейнеров для мусора.

«Нам необходим экотуризм, который предлагает больше, чем просто туры в заповедники», – говорит Виктор Усов, директор «ЮНЕПКОМ» Российского национального комитета содействия программе ООН по окружающей среде. По его словам, российскому экотуризму не хватает государственной поддержки. «В некоторых областях даже нет контейнеров для отходов. Так что же это за «зеленый» туризм, если жители живут среди гор мусора?» – спрашивает он. Но Усов видит и позитивные сигналы: «Многие туристы участвуют в акциях в защиту окружающей среды и проводят сбор пожертвований на экологические цели. Такие виды деятельности могут, нет, они даже должны быть частью таких поездок».

Елена Ледовских разделяет скепсис представителя ООН. Настоящих агентств по экотуризму очень мало. Организация «зеленых» туров требует много усилий и связана с дополнительными затратами. «У нас отсутствует нормальная инфраструктура, нет людей с профессиональным опытом работы в этой сфере», – говорит Ледовских. От квалифицированного водителя зависит успех экспедиции. По словам директора фонда, в США для такой работы водители проходят специальное обучение. В России решающее значение имеют собственный опыт и инициатива.

То, что экотуризм в России пользуется популярностью, видно и на примере деревни на острове Попова. В 1990-е годы эта деревушка находилась практически в состоянии упадка, когда ею занялся фонд «Дерсу Узала». Сначала жители деревни были настроены против плана создания музея морской природы Дальнего Востока. При подготовке выставки «Природа моря и ее охрана» помогали дети из этой деревни, ученые объяснили им, что за животные обитают в воде. Сегодня деревня представляет собой небольшой культурный центр под Владивостоком. Из идеи на острове Попова возникло движение «Дети учат защищать природу». B

Die russischen Öko-Reisebüros bieten verschiedene grüne Touren an: Bildungsreisen, Abenteuerreisen, Reisen für Studenten und Kinder oder Erholung pur. Meistens geht es aber um einen Aktivurlaub. Zu den klassischen Ökotouren gehören Berg-oder Skiwanderungen, Radtouren und Flussreisen. „Unsere Touristen wohnen in speziellen Ökohotels, zum Beispiel Jurten, die nur im Sommer aufgestellt und später wieder abgebaut werden“, sagt Jelena Ledowskich. Statt mit vielen Autos zu fahren, chartert die Dersu-Usala-Stiftung öfter mal einen Reisebus, ist mit dem Zug oder dem Fahrrad unterwegs. Die Gäste werden dazu aufgerufen, Energie, Wasser und Wärme zu sparen, zum Essen werden Bioprodukte serviert. Klingt, als sei der russische Ökotourismus so grün wie er dem Namen nach sein sollte. Dabei fehlt es dem grünen Tourismus in Russland allzu oft am Nötigsten – zum Beispiel Mülleimer.

„Wir brauchen einen Ökotourismus, der mehr macht, als einfache Touren in Naturschutzgebieten anzubieten“, sagt Wiktor Usow. Usow ist Direktor bei UNEPKOM, der russischen Verbindung zum Umweltprogramm der UNO. Dem russischen Ökotourismus fehle die staatliche Unterstützung, so Usow. „In einigen Gebieten gibt es noch nicht einmal Abfalltonnen. Was für ein grüner Tourismus soll das denn sein, wenn die Einwohner eines Ortes unter Müllbergen leben?“, fragt er. Aber Usow sieht auch positive Signale: „Viele Touristen nehmen an Umweltschutzaktionen teil und sammeln Spenden für den Umweltschutz. Solche Tätigkeiten können, nein, müssen immer Teil einer solchen Reise sein.“

Jelena Ledowskich teilt die Skepsis des UNO-Mannes. Echte Öko-Reisebüros gebe es nur sehr wenige. Die Organisation „grüner“ Touren sei aufwändig und mit Mehrausgaben verbunden. „Uns fehlt es an ordentlicher Infrastruktur und an Menschen mit Berufserfahrung in diesem Bereich“, sagt Ledowskich. Von einem qualifizierten Führer hängt der Erfolg einer Expedition ab. In den USA, so die Stiftungsdirektorin, werden Führer dafür speziell ausgebildet. In Russland sind eigene Erfahrungen und Initiative ausschlaggebend.

Dass der Ökotourismus in Russland auch eine Erfolgsgeschichte ist, zeigt das Beispiel eines Dorfes auf der Popow-Insel. Das Dorf war in den 90er Jahren dem Zerfall preisgegeben, als die Dersu-Usala-Stiftung sich seiner annahm. Zunächst sperrten sich die Dorfbewohner gegen den Plan, ein Museum für die fernöstliche Meereswelt aufzubauen. Bei der Vorbereitung der Ausstellung „Das Meer und sein Schutz“ halfen Kinder des Dorfes mit, Wissenschaftler erklärten ihnen, was im Wasser kräucht und fleucht. Heute ist das Dorf ein kleines Kulturzentrum im Gebiet Wladiwostok. Aus der Idee auf der Popow-Insel entstand die eine Bewegung: „Kinder lehren, die Natur zu schützen“. G

Fotos: www.ecotours.ru

РЕКЛАМА

ETM EURO TOURISM MANAGEMENT

Visa aller Art
nach Russland, GUS und China

Tel. : +49 30 37 44 9283 info@euroturism.de www.euroturism.de

Ob beruflich oder touristisch - bei uns bekommen Sie einfach und günstig das ganze Service-Paket für Ihre Reise nach Russland, GUS-Länder und China.

«ЗЕЛЕНЫЙ» ПИАР: ИМЕНА ИЗВЕСТНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ ВСЕГДА ПРИТЯГИВАЮТ

ЕВГЕНИЯ НИКОЛАЕВА

Пропаганда защиты окружающей среды и здорового образа жизни – дело непростое. В Москве для подобного пиара приходится затрачивать особенно много усилий.

Гость, оказавшийся на втором этаже старого дома неподалеку от станции метро «Таганская», может быть совершенно уверен, что попал в московское представительство природоохранной организации «Всемирный фонд дикой природы» (WWF): со стены на него укоризненно будет смотреть панда. Этот знакомый черно-белый символ вот уже четыре десятка лет так смотрит на людей. Московский офис WWF был открыт 16 лет назад. И лишь с начала нового тысячелетия сотрудники начали заботиться и о маркетинге. Пока что поддержание имиджа идет в Москве далеко не так, как хотелось бы, признается руководительница отдела маркетинга Ольга Пегова.

Самую жесткую борьбу Пеговой пришлось вести в собственном офисе. Дело в том, что отдел охраны природы был твердо убежден, что ему совершенно не нужна никакая реклама, вспоминает специалистка по пиару. Считалось, что если делаешь нужное дело, то в широкой пропаганде оно не нуждается. «Тогда пришлось многим внушать, что в области охраны природы тоже необходимо вести работу по связям с общественностью. В частности, что лучше, если об одной из наших акций будет знать тысяча человек, а не всего два десятка, которые к тому же числятся в штате WWF».

В отличие от офиса WWF, в «зеленой» коммуналке «Эколофт» в центре Москвы служащих нет. Вот уже несколько месяцев шестеро молодых москвичей проживают в одной квартире, где сортируется мусор, экономится вода и выращивается укроп. По словам одного из основателей «Эколофта» Романа Саблина, четверо из них – специалисты по пиару. По мнению активистов, эта квартира на Пятницкой, куда по договоренности может зайти практически любой, – оптимальная возможность познакомить других людей со своим образом жизни.

Слово «экология» происходит от греческого и означает «учение о жилище». В «Эколофте» часто проходят занятия. Саблин и его друзья даже организуют в своих четырех стенах семинары и лекции. Иногда в тесные помещения набивается до 50 человек. Саблин, который сам является активным пользователем интернета, зарегистрирован во множестве социальных сетей, ведет свой блог и несколько страничек по различным проектам.

А вот для московского офиса WWF большой шаг в интернет еще впереди. По словам Ольги Пеговой, значение интернета в офисе еще недооценивается. «Но без интернета человек – просто никто». Пока что WWF делает ставку на традиционные стратегии. Он приглашает звезд на такие проекты, как «Час Земли». «К неправительственным организациям люди здесь пока еще относятся критически, – говорит Пегова. – WWF не верят, а вот известным личностям доверяют».

Обитатель «Эколофта» Роман Саблин тоже хочет добиться известности, в частности, с помощью своего агентства GreenUp. Известные имена ему не чужды. Московскому институту медиа, архитектуры и дизайна «Стрелка» он придал новую, «зеленую» офисную культуру. Как говорит Саблин, это проект для портфолио. Начинающий предприниматель ожидает теперь новых заинтересованных клиентов. Чем больше известности у «Эколофта» и его обитателей, тем легче будет найти последователей. Недавно Саблин и его соратники нашли за границей опытную специалистку по пиару для нового проекта экологического дома-коммуны в пригороде Москвы.

А вот в WWF поиск подходящего кандидата на должность руководителя социальной рекламы со знанием пиара все еще продолжается. Этот человек должен обладать не только опытом работы по связям с общественностью, но и харизмой. И, наконец, будущий руководитель должен трудиться не на себя, а во имя матери-природы. А это означает, что работа будет вестись на общественных началах, со стороны WWF она не оплачивается.

Рассказ о своей жизни ничего не стоит. Роман Саблин делает это десятки раз в неделю. Репортажи из экологической квартиры прошли уже по всем российским телеканалам. На стене в «Эколофте» развешены аккуратные вырезки из газет со статьями о «зеленом» доме. А лучшей рекламы в пользу окружающей среды, чем посещение «Эколофта» Роман Саблин просто не может себе представить. З

GRÜNE PR: GROSSE NAMEN ZIEHEN IMMER

VON JEWGENIJA NIKOLAJEWA

Öffentlichkeitsarbeit für Umwelt und Gesundheit ist kompliziert. In Moskau muss man einen besonders hohen PR-Aufwand betreiben.

Im zweiten Stock eines alten Hauses unweit der Metrostation Taganskaja können sich Besucher endlich ganz sicher sein, dass sie in der Moskauer Repräsentanz der Umweltschutzorganisation WWF gelandet sind. Der Gast erkennt das schwarz-weiße Maskottchen – den Pandabären, der die Menschen schon viele Jahrzehnte so vorwurfsvoll anblickt. Das Moskauer Büro des WWF wurde vor 16 Jahren eröffnet. Erst seit Beginn des Jahrtausends kümmern sich die Mitarbeiter auch um das Marketing. Die Imagepflege laufe in Moskau längst noch nicht wie gewünscht, gesteht Olga Pegowa, die Leiterin der Marketingabteilung.

Den härtesten Kampf hat Pegowa im eigenen Büro ausgefochten. Die Abteilung für Naturschutz sei nämlich felsenfest der Überzeugung gewesen, dass sie überhaupt keine Werbung benötigt, erinnert sich die PR-Frau. Wenn man das Richtige tue, brauche man es nicht an die große Glocke zu hängen. „Dass es beim Umweltschutz eben auch um Öffentlichkeitsarbeit geht, musste man damals vielen Leuten beibringen. Unter anderem, dass es besser ist, wenn Tausend Menschen über eine unserer Aktionen erfahren, als nur 20 Personen, die sowieso beim WWF angestellt sind."

Im Gegensatz zum WWF-Büro gibt es in der grünen WG „Ökoloft" im Zentrum Moskaus keine Angestellten. Schon seit Monaten wohnen dort sechs junge Moskauer in einer Wohnung, in der Müll sortiert, Wasser gespart und Dill gezüchtet wird. Vier der Bewohner sind PR-Fachleute, sagt Roman Sablin, Ökoloft-Mitbegründer. Die Wohnung in der Pjatnizkaja-Straße, die praktisch jeder auf Anfrage besuchen kann, ist für die Aktivisten die optimale Gelegenheit, anderen Menschen ihre Lebensweise zu vermitteln.

Ökologie kommt aus dem Griechischen: „Lehre vom Haushalt". Im „Ökoloft" wird oft gelehrt. Sablin und seine Freunde organisieren in den eigenen vier Wänden sogar Seminare und Vorlesungen. Manchmal drängeln sich über 50 Besucher in den engen Räumen. Als aktiver Internet-User ist Sablin in zahlreichen sozialen Netzwerken registriert, führt einen Blog und hat mehrere Web-Seiten zu verschiedenen Projekten.

Beim Moskauer WWF hat man den großen Schritt ins Internet erst noch vor sich. Im Büro werde die Bedeutung des Internets unterschätzt, sagt Olga Pegowa. „Aber ohne Internet ist man ein Niemand." Das WWF setzt derweil auf herkömmliche Strategien. Es läd Stars für Projekte wie die Earth Hour ein. „Hierzulande ist man NGOs gegenüber immer noch sehr kritisch eingestellt", sagt Pegowa. „Dem WWF glaubt man nicht, bekannten Namen schon."

Ökoloft-Bewohner Roman Sablin will auch bekannter werden, unter anderem mit seiner Agentur „GreenUp". Große Namen sind ihm nicht fremd. Dem Moskauer Institut für Medien, Architektur und Design „Strelka" hat er eine neue, grüne Bürokultur verliehen. Ein Prjekt für das Portfolio, sagt Sablin. Er erwartet sich nicht mehr aber auch nicht weniges als weitere Interessenten für sein Start-up-Unternehmen. Je bekannter das Ökoloft und seine Bewohner werden, desto leichter fällt auch die Rekrutierung des Nachwuchses. Vor kurzem haben Sablin und seine Mitstreiter eine PR-Managerin mit Berufserfahrung im Ausland für das neue Projekt „Öko-Haus-Kommune" in einem Moskauer Vorort gefunden.

Beim WWF sucht man dagegen immer noch einen geeigneten Kandidaten für die Stelle „Leiter für Soziale Werbung mit PR-Kenntnissen". Diese Person soll nicht nur Erfahrung in der Öffentlichkeitsarbeit, sondern auch Charisma mitbringen. Der zukünftige Leiter soll schließlich nicht für sich, sondern für Mutter Natur arbeiten. Was auch bedeutet, dass der Job ehrenamtlich ist, die Arbeit wird vom WWF nicht bezahlt.

Es kostet nichts, über sein Leben zu erzählen. Roman Sablin macht es ein Dutzend Mal in der Woche. Alle russlandweiten TV-Sender haben schon aus der Öko-WG berichtet. Die Zeitungsbeiträge über das grüne Heim hängen sorgfältig ausgeschnitten an einer Wand im Ökoloft. Eine bessere Werbung für die Umwelt als ein Besuch im Ökoloft kann sich Roman Sablin nicht vorstellen. G

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В ГОРОДСКИХ ДЖУНГЛЯХ

ЮЛИЯ АБДУЛЛАЕВА

В России есть поговорка: «Предупрежден – значит вооружен». Это означает, что всегда имеет смысл заранее разузнать о возможных сложностях, особенно, если речь идет о здоровье. Многие иностранцы, приезжающие в Россию, не имеют ни малейшего представления о том, куда обращаться, если заболел. Число медицинских центров в Москве уже почти сравнялось с числом парикмахерских. В интернете можно найти сообщения о «врачах» без образования, о фальсифицированных лекарствах и сотрудниках частных клиник, которые лечат несуществующие болезни. Становится ясно: Москва подобна джунглям, а в джунглях не обойтись без проводника.

ERSTE HILFE IM GROSSSTADTDSCHUNGEL

VON JULIJA ABDULLAJEWA

In Russland sagt man: „Wer gewarnt ist, ist bewaffnet". Das bedeutet, dass es immer sinnvoll ist, sich über mögliche Schwierigkeiten im Voraus zu informieren – insbesondere wenn es um die Gesundheit geht. Viele Ausländer, die nach Russland kommen, haben keine Ahnung, wohin sie sich im Fall einer Krankheit wenden können. In Moskau gibt es inzwischen fast so viele medizinische Zentren wie Friseursalons. Im Internet findet man Berichte über „Ärzte" ohne Ausbildung, über gefälschte Medikamente und über Mitarbeiter in Privatkliniken, die nicht existente Krankheiten behandeln. Es wird klar: Moskau ist ein Dschungel, und im Dschungel braucht man Führer.

Трудности перевода

Существенная проблема, с которой сталкивается большинство, – это отсутствие взаимопонимания, причем в самом прямом смысле слова. В большинстве случаев в крупных больницах и поликлиниках имеется всего один или два специалиста, говорящих по-английски. Так что спонтанное посещение российской государственной поликлиники, скорее всего, из-за языкового барьера окажется неудачным.

Недавно один студент из Германии удивлялся уровню владения иностранными языками врачей и сестер в такой известной и надежной московской больнице как институт Склифосовского. С ним смогла объясниться только одна практикантка – ее знаний как раз хватило на то, чтобы получить ответы на несколько общих вопросов. О медицинской консультации не могло быть и речи.

«Преодоление языкового барьера – это существенный элемент общения врача и пациента», – говорит Леонид Печатников, руководитель Московского департамента здравоохранения и главврач в European Medical Center (EMC), одной из крупнейших и уважаемых частных клиник Москвы. Философия Печатникова была реализована в EMC: более половины врачей прибывает из-за рубежа или обучалось в Европе и владеет несколькими иностранными языками. Этой проблемой занялось и правительство Москвы. Оно финансово поддерживает процесс обучения языкам медперсонала, работающего в государственных клиниках.

Но знание языков – это не единственное, что затрудняет общение с экспатами. Фолькер Шмидт, региональный врач посольства ФРГ, отмечает такой недостаток, как отсутствие равноправия между врачом и пациентом в российских больницах. «В европейских клиниках еще есть определенное партнерство между врачом и пациентом, российские же специалисты не посвящают своих клиентов в детали лечения. Такой подход смущает многих немцев. «Для многих это повод отказаться от лечения у российских врачей», – уверяет Шмидт.

Ловушки бесплатной медицины

Граждане ФРГ, работающие в России по контракту, как частные предприниматели или имеющие разрешение на временное проживание, могут участвовать в государственной программе страхования и бесплатно лечиться в государственных поликлиниках. С 1 января 2011 года пациенты могут свободно выбирать страховую компанию и поликлинику.

Если беременная женщина хочет наблюдаться в государственной женской консультации, то ей требуется родовый сертификат. По этому сертификату она получает все медицинские услуги во время беременности, при родах, в послеродовой период и для медицинского обслуживания ребенка в течение первого года жизни. Этот сертификат оформляется независимо от наличия государственного страхования.

Бесплатное обслуживание иностранцев, не имеющих государственного полиса, регулируется Постановлением правительства от 1 сентября 2005 года. При несчастном случае, травме или отравлении, то есть состоянии, опасном для жизни, когда требуется срочное вмешательство врача, первая помощь и доставка в больницу осуществляются бесплатно. Однако лечение после выхода из кризисного состояния является платным.

Репутация у российской государственной медицины не блестящая. Многие немецкие врачи советуют выбирать западноевропейские страховые компании. Например, немецкий стоматолог Фолькер Гросманн, уже 15 лет живущий в Москве, выбрал британскую страховую компанию. К россий- ⌄

Адреса:

European Medical Center:
www.emcmos.ru

American Medical Center:
www.amcenter.ru

German dental care:
www.gdcare.ru

Региональная практика в посольстве ФРГ и рекомендуемые посольством медицинские учреждения:
www.moskau.diplo.de/Vertretung/moskau/de/02/Botschafter__und__Abteilungen/Regionalarzt.html

Lost in translation

Das wesentliche Problem, auf das die meisten stoßen, ist der Mangel an gegenseitigem Verständnis – im wahren Sinne des Wortes. In den großen Krankenhäusern und Polikliniken gibt es meistens nur ein oder zwei Fachleute, die Englisch sprechen. So wird der spontane Besuch einer staatlichen russischen Klinik wegen der Sprachbarriere höchstwahrscheinlich unbefriedigend enden.

Ein Student aus Deutschland wunderte sich kürzlich über die Sprachkenntnisse der Ärzte und Schwestern im Sklifossowskij-Institut, ein sehr bekanntes und zuverlässiges Moskauer Krankenhaus. Nur eine Praktikantin konnte mit ihm kommunizieren – es reichte gerade Mal, um ein paar allgemeine Fragen zu klären. Eine medizinische Beratung kam nicht in Frage.

„Die Überwindung der Sprachbarriere ist wesentlicher Bestandteil der Arzt-Patient-Kommunikation", sagt Leonid Petschatnikow, Leiter des Moskauer Departements für Gesundheitswesen und Chefarzt des European Medical Centers (EMC), eine der größten und angesehenen Privatkliniken Moskaus. Petschatnikows Philosophie ist im EMC umgesetzt worden: Mehr als die Hälfte der Ärzte kommt aus dem Ausland oder hat in Europa studiert und beherrscht mehrere Fremdsprachen. Auch die Moskauer Stadtregierung hat das Problem in Angriff genommen. Sie unterstützt die sprachliche Ausbildung des staatlichen medizinischen Personals finanziell.

Doch die sprachliche Kompetenz ist nicht das Einzige, was die Kommunikation mit den Expats behindert. Volker Schmidt, Regionalarzt der Deutschen Botschaft, bemängelt die fehlende Gleichberechtigung zwischen Arzt und Patient in russischen Krankenhäusern. „Außer in europäischen Kliniken, wo eine gewisse Partnerschaft zwischen Arzt und Patient existiert, führen die russischen Fachkräfte ihre Kunden nicht in die Einzelheiten der Behandlung ein. So ein Vorgehen verwirre viele Deutsche. „Für viele ist es ein Grund, auf die Behandlung bei russischen Ärzten zu verzichten."

Fallgruben der kostenlosen Medizin

Deutsche Staatsbürger, die in Russland mit einem Arbeitsvertrag oder als Privatunternehmer tätig sind oder eine Aufenthaltserlaubnis haben, können am staatlichen Versicherungsprogramm teilnehmen und kostenlos in staatlichen Polikliniken behandelt werden. Seit dem 1. Januar 2011 können Patienten die Versicherungsgesellschaft und die Poliklinik frei wählen.

Wenn eine schwangere Frau in einer staatlichen Beratungsstelle behandelt werden möchte, braucht sie ein Geburtszertifikat. Mit diesem Zertifikat erhält sie alle medizinischen Dienstleistungen während der Schwangerschaft, bei der Entbindung, im Wochenbett und für die Behandlung des Kindes während des ersten Lebensjahres. Das Zertifikat wird ausgestellt, unabhängig davon, ob man staatlich versichert ist.

Die kostenlose Behandlung von Ausländern ohne staatliche Police wird in einer Verordnung der Staatsregierung vom 1. September 2005 geregelt. Ob es um Unfall, Trauma oder Vergiftung geht – im Falle eines lebensbedrohlichen Zustandes, der einen ärztlichen Eingriff dringend erfordert, sind Erste Hilfe und der Transport zum Krankenhaus kostenlos. Die Behandlung nach der Krise ist allerdings kostenpflichtig.

Einen guten Ruf hat die russische Staatsmedizin nicht. Viele deutsche Ärzte raten, westeuropäische Versicherungen zu wählen. Der deutsche Zahnarzt Volker Großmann, der schon seit mehr als 15 Jahren in Moskau wohnt, hat beispielsweise eine britische Versicherung abgeschlossen. Der russischen Staatsmedizin steht er skeptisch gegenüber. „Wenn etwas zwickt, gehe ⌄

Erste Adressen:

European Medical Center:
www.emcmos.ru

American Medical Center:
www.amcenter.ru

German dental care:
www.gdcare.ru

Regionalarztpraxis Deutsche Botschaft und von der Botschaft empfohlene medizinische Einrichtungen:
www.moskau.diplo.de/Vertretung/moskau/de/02/Botschafter__und__Abteilungen/Regionalarzt.html

ской государственной медицине он относится скептически. «Если что-то не так, то я обращаюсь в ближайшую поликлинику или, например, в American Medical Center, а вот при тяжелой болезни лучше полечу в Германию».

Как скоро прибывает «скорая»?

Московская «Скорая помощь» часто не оправдывает свое название. Даже с включенной сиреной и проблесковым маячком «скорая» часто часами простаивает в пробках. Но бывает и хуже: на главных транспортных магистралях Москвы, перекрытых полицией из-за проезда высоких чиновников, вместе с частными автомобилями стоят и кареты «скорой помощи». План московского градоначальника Сергея Собянина (нововведение года) – на некоторых улицах и шоссе появились специальные полосы, по которым без пробок могут ехать «скорые» и пожарные.

Амбулаторное лечение

Кому звонить, если направление в больницу не требуется? Лучше всего, наверное, начать с регионального врача, которого рекомендует посольство ФРГ. Клиника врача широкого профиля Фолькера Шмидта, работающего вместе со своей российской коллегой Илоной Денисенко, располагается на территории посольства.

Практика в посольстве имеет собственную лабораторию и необходимое оснащение для широкого спектра анализов и исследований. «Ресурсы нашей клиники позволяют проводить разнообразные процедуры и диагностические тесты. Единственное, чего мы здесь не делаем – это операции», – говорит Фолькер Шмидт. В экстренных случаях врачи направляют своих пациентов для стационарного лечения в больницу Управления делами президента на Мичуринском проспекте. Оттуда же заказывается и автомобиль для перевозки больного.

В практике регионального врача пациенты могут также приобрести медикаменты и тем самым избежать фальсификации лекарств, возможной на российском рынке. Все медикаменты привезены из Германии и имеют международные названия и упаковки.

Стоматология

Те, у кого имеется российская медицинская страховка, могут рассчитывать на бесплатное стоматологическое лечение. Но все больше москвичей предпочитают обращаться в частные клиники. Государственное страхование все равно обеспечивает только первую помощь и базовые услуги, зубопротезирование и косметическое лечение оплачиваются отдельно.

В центре города, недалеко от станции метро «Белорусская», уже десять лет располагается немецкая стоматологическая клиника German dental care. Философия основателя и главврача клиники Фолькера Гроссманна проста: «Наилучших результатов всегда добивается тот, кому работа доставляет максимум удовольствия». В лаборатории, которую обслуживает коллега Гроссманна Леонид Васильев, используются материалы германских производителей. Свыше 40% пациентов Гроссманна прибыли из Западной Европы. ■

ich zur nächstgelegenen Poliklinik oder zum Beispiel zum 'American Medical Center', aber bei einer schweren Erkrankung fliege ich lieber nach Deutschland."

Ist die „Schnelle Hilfe" schnell?

Die Moskauer „Schnelle Hilfe" verdient ihren Namen häufig nicht. Auch mit Hupe und Warnlicht verliert manch ein Krankenwagen mehr als eine Stunde im Stau. Der Plan von Moskaus Bürgermeister Sergej Sobjanin, eine Extra-Fahrspur für Feuerwehr und medizinische Fahrzeuge einzurichten, existiert bislang nur auf dem Papier. Alle bisherigen Versuche in diese Richtung verursachten nur neue Staus. Schlimmer noch: Wenn die Polizei die Hauptverkehrsadern von Moskau wegen der Durchfahrt höherer Staatsbeamter sperrt, dann warten zusammen mit den Privatautos auch die Krankenwagen.

Ambulante Behandlung

Wen anrufen, wenn keine Krankenhauseinweisung notwendig ist? Ein guter Anfang ist sicher der von der Deutschen Botschaft empfohlene Regionalarzt. Die Praxis des Allgemeinmediziners Volker Schmidt, der zusammen mit seiner russischen Kollegin Ilona Denisenko arbeitet, befindet sich auf dem Botschaftsgelände.

Die Botschaftspraxis verfügt über ein eigenes Labor und die notwendige Ausstattung für ein breites Spektrum von Analysen und Untersuchungen: „Die Ressourcen unserer Klinik ermöglichen die Durchführung vielfältiger Prozeduren und diagnostischer Tests. Das Einzige, was wir hier nicht machen, sind Operationen", sagt Volker Schmidt. In Notfällen überweisen die Ärzte ihre Patienten zur stationären Behandlung an den Mitschurinskij Prospekt – zum „Krankenhaus der Administration des Präsidenten". Von dort wird auch der Krankenwagen bestellt.

In der Regionalarztpraxis können Patienten auch Medikamente kaufen und sich so vor Fälschungen auf dem russischen Medikamentenmarkt schützen. Alle Medikamenten sind aus Deutschland und haben die üblichen Namen und Verpackungen.

Zahnmedizin

Besitzer einer russischen Krankenversicherung können auf eine kostenlose zahnärztliche Behandlung setzen. Doch auch immer mehr Moskauer bevorzugen Privatkliniken. Die staatliche Versicherung übernimmt ohnehin nur die Erste Hilfe und Basisdienstleistungen, Zahnprothesen und kosmetische Behandlungen werden extra bezahlt.

Im Stadtzentum, nicht weit von der Metrostation Belorusskaja, befindet sich seit zehn Jahren die deutsche Zahnpraxis „German dental care". Die Philosophie von Volker Grossmann, Gründer und Chefarzt der Klinik, ist ganz einfach: „Die besten Ergebnisse erzielt derjenige, dem die Arbeit maximales Vergnügen bereitet." In dem Labor, das Grossmanns Kollege Leonid Wassiljew betreut, werden Materialen deutscher Hersteller verwendet. Mehr als 40 Prozent von Großmanns Patienten kommen aus Westeuropa. ■

РЕКЛАМА
ЛО-77-01-002706 от 05.07. 2010 г. Ф. publicity
American Medical Center
MEDSI
Gift of health from American Medical Center MEDSI Give your loved ones the best gift you can – HEALTH – and a promise of active and fulfilling life.
Celebrating 20 Years of Trust, this year, the American Medical Center MEDSI is offering Gift Certificates for you, your family and friends.
Appreciate yourself with a wonderful opportunity to take care of your family's and friends' health at a reasonable price.
From December 1, 2011, to May 31, 2011, use these useful and essential gifts for anyone dear to you.
Gift Certificates are available in 15 000, 25 000 and 50 000 ruble equivalents and allows the receiver to get any medical service and a present at the cost of up to 5000 rubles.
Offer Valid from December 1, 2011 to December 31, 2011.
Additional bonus up to 5000 rubles
Подарочный сертификат 15 000 рублей
Дополнительно в подарок 1 500 рублей
American Medical Center MEDSI
Moscow, 26, bld. 6,
Prospect Mira (entrance from Grokholsky Per.)
Call now!
+7 [495] 933 77 00
www.medsi.ru
PLEASE CONSULT A SPECIALIST ON SERVICES BEING PROVIDED AND POSSIBLE CONTRAINDICATIONS

БЫСТРО – БЫСТРЕЕ – МОСКВА

АННА ПАТРЕКЕЕВА

Такой мегаполис, как Москва, вызывает стресс и бьет по нервам. Именно такое впечатление возникает у многих экспатов. На вопрос, почему это так, попробовала найти ответ наш автор Анна Патрекеева. Ее хронометраж дня в Москве запечатлел обилие образов, звуков и впечатлений. Почему в столице всегда все так спешат – и все же им некогда перевести дух.

6:25
Звонит будильник. Он отключает его, не успев окончательно проснуться. Пять минут спустя будильник вновь подает голос. Он открывает левый глаз, но затем снова погружается в мир сновидений, из которого его так резко выдернул сигнал.

6:55
Он вскакивает. Уже почти опоздал. Спотыкаясь, спешит на кухню, включает электрический чайник и исчезает в ванной. Одевшись, торопливыми глотками выпивает чай. Обходится без завтрака, как это было и вчера, и позавчера. Ничего страшного, достаточно просто купить себе йогурт у метро.

7:20
К автобусной остановке он почти бежит, перепрыгивая через ступеньки. На светофоре красный свет, пять минут потеряно. Он с грустью смотрит, как на противоположной стороне улицы от остановки отъезжает его маршрутка. Следующий желтый микроавтобус переполнен. Автобус тоже. Но у него нет альтернативы. Он протискивается, его засасывает поток пассажиров. Достает из сумки свой ежедневник и углубляется в его изучение – но всего на несколько секунд. Голос сзади жалуется на невоспитанную молодежь: «Мы в свое время всегда уступали место старикам». Слева неожиданно раздается звонок мобильного телефона: «Да, дорогая, я уже в автобусе, перезвоню позже!». Он нервно смотрит в окно. Вот наконец-то появляется долгожданная красная буква «М». Путь до метро занял 35 минут, а на маршрутке и без пробок на него ушло бы всего 7 минут.

8:10
Он бежит к турникету, но его останавливает красный знак: закончилась карточка. Он смотрит на очередь к кассам метро и, вздохнув, пристраивается в хвост.

8:30
Десять минут спустя он бежит вниз по левой стороне эскалатора, обгоняя стоящих справа пассажиров. В последнюю секунду втискивается в переполненный вагон. До нужной станции ехать 40 минут. Теперь можно немного подумать и распланировать день. Взгляд падает на наклейки на стенах вагона: «Регистрация, дипломы, справки…», «Высокооплачиваемая работа…», «Только у нас лучшие туры…».

9:15
Запыхавшись, входит в офис, шеф уже на месте: «На этой неделе это уже третье опоздание». Он медленно бредет к своему компьютеру. Ящик полон. Снова спам. «Как быстро заработать деньги» «Приятный досуг…» Несколькими щелчками удаляет все это, но новости не обходят его стороной: «Землетрясение в Японии, взрыв на Фукусиме, война в Ливии»… Он быстро просматривает тексты и углубляется в работу.

13:05
Обед. В столовой перед ним снова 15 человек в очереди в кассу. Он ждет своей минут десять, на еду остается всего 35 минут. С другими он обсуждает сначала повышенный уровень радиоактивности в Токио, потом погоду. Коллега приглашает в выходные в театр. У него нет времени, может быть, через месяц? Звонит другу: «Получится встретиться завтра?» Неожиданно звонит отец: не сможет ли он отвезти его в аэропорт? Встречу с другом приходится отменить. Пищит телефон, новое сообщение по SMS. Почти закончились деньги на счету за интернет, нужно как можно скорее пополнить счет. Обеденный перерыв закончился. Снова на работу.

18:00
Рабочий день завершился, но он остается еще на час, слишком многое нужно сделать.

19:00
Дорога домой в час пик. Утренний кошмар повторяется. Он чувствует, как чей-то локоть впивается ему в спину, а чей-то зонт – в бедро. Его внимание привлекает огромная растяжка: «Новый высотный дом у метро "Фрунзенская"». Он решительно отворачивается от ярких картинок. Одной рукой держится за поручень, другой вынимает ежедневник. Какая-то женщина протискивается к выходу. Он наклоняется вперед. Стоящая перед ним девушка возмущенно поднимает глаза от книги. Он автоматически читает заголовок. «Я мечтала о равноправных отношениях, но писателю был нужен только секс». Вагон покачивается, затем останавливается. Он с трудом протискивается наружу. Снова толпы людей. Он, уже в который раз, задается вопросом: «Интересно, почему в час пик всегда работает только один эскалатор?» И с огорчением присоединяется к толпе ожидающих.

20:30
Уже почти дома. Нужно еще купить молока на утро. Если удастся проснуться вовремя, можно будет выпить кофе. Или же идет прямо домой и первым делом ставит будильник. Ведь это так упрощает жизнь. R

SCHNELL, SCHNELLER, MOSKAU

ANNA PATREKEJEWA

Die Metropole Moskau stresst und schlägt aufs Gemüt. Das ist der Eindruck vieler Expats. Warum das so ist, dieser Frage ist unsere Autorin Anna Patrekejewa nachgegangen. Ihr Prokoll eines Moskauer Tages zeigt den Überfluss von Bildern, Geräuschen und Eindrücken. Warum es in Moskau immer alle besonders eilig haben – und trotzdem keine Zeit zum Durchatmen bleibt.

6.25 Uhr
Der Wecker klingelt. Er schaltet ihn ab, ohne richtig wach zu werden. Fünf Minuten später schrillt der Wecker wieder. Er öffnet das linke Auge und taucht wieder in die Traumwelt, aus der er eben so abrupt gerissen wurde.

6.55 Uhr
Er schreckt hoch. Jetzt ist es schon fast zu spät. Er stolpert in die Küche, macht den Wasserkocher an und verschwindet im Bad. Als er sich angezogen hat, schlürft er mit hastigen Schlucken den Tee. Auf das Frühstück verzichtet er, wie schon gestern und vorgestern. Nicht so schlimm. Er wird einfach einen Joghurt an der Metrostation kaufen.

7.20 Uhr
Zur Bushaltestelle rennt er, auf der Treppe immer eine Stufe überspringend. Die Ampel zeigt rot, fünf Minuten sind verloren. Traurig verfolgt er, wie seine Marschrutka auf der gegenüberliegenden Straßenseite abfährt. Der nächste gelbe „Käfer“ ist rammelvoll. Der Bus auch. Doch er hat keine Alternative. Er drängelt, wird hineingesogen in den Menschenstrom. Er zieht aus seiner Tasche seinen Terminkalender und vertieft sich darin – aber nur für wenige Sekunden. Eine Stimme hinter ihm klagt über unerzogene Jugendliche. „Als wir jung waren, haben wir älteren Menschen immer Platz gemacht.“ Plötzlich klingelt ein Handy links. „Ja, Schatzi, bin schon im Bus, rufe dich später an.“ Er schaut nervös aus dem Fenster. Dort taucht das sehnlich erwartete große rote M auf. Bis zur Metro war er 35 Minuten unterwegs. Mit einer Marschrutka und ohne Staus wären es sieben Minuten gewesen.

8.10 Uhr
Er läuft zum Drehkreuz, ein rotes Kreuz versperrt ihm den Weg. Der Mehrfahrtenschein ist nicht mehr gültig. Er blickt zur Schlange vor der Kasse, mit einem Seufzer stellt er sich an.

8.30 Uhr
Zehn Minuten später läuft er die Rolltreppe hinab, links, auf der Überholspur. In letzter Sekunde zwängt er sich in einen überfüllten Waggon. 40 Minuten bis zum Aussteigen. Er kann sich endlich ein paar Gedanken machen und den Tag planen. Sein Blick fällt auf die Aufkleber in der Metro: Registrierungen, Diplome, Bescheinigungen… „Hochbezahlte Arbeit für …“, „Nur mit uns buchen Sie die schönsten Urlaube…“

9.15 Uhr
Außer Atem kommt er im Büro an, der Chef ist schon da: „Das ist schon Ihre dritte Verspätung in dieser Woche.“ Er schleppt sich zu seinem Computer. Das Postfach ist voll. Wieder Spam. „Wie man schnell Geld verdienen kann“, „Genießen Sie Ihre Freizeit“. Er löscht alles mit wenigen Klicks. Den Nachrichten entkommt er nicht. Erdbeben in Japan, Explosion in Fukushima, Krieg in Libyen. Er überfliegt die Texte, dann macht er sich an die Arbeit.

13.05 Uhr
Mittagspause. In der Kantine stehen wieder 15 Menschen vor ihm an der Kasse. Er wartet zehn Minuten, dann bleiben 35 Minuten für das Essen. Mit den anderen spricht er erst über die erhöhte radioaktive Strahlung in Tokio, dann über das Wetter. Ein Kollege lädt zum Theater am Wochenende ein. Er hat keine Zeit, vielleicht in einem Monat? Er ruft einen Freund an. Klappt das mit dem Treffen morgen? Unerwartet ruft sein Vater an: Ob es möglich wäre, ihn morgen zum Flughafen zu bringen. Er muss das Treffen mit dem Freund absagen. Das Telefon piepst, eine SMS. Das Internetkonto ist fast alle, das muss er so schnell wie möglich aufladen. Die Mittagspause ist um. Zurück zur Arbeit.

18.00 Uhr
Eigentlich ist Feierabend. Aber er bleibt noch eine Stunde länger, es gibt zu viel zu tun.

19.00 Uhr
Heimkehr zu Stoßzeiten. Der Alptraum vom Morgen wiederholt sich. Er spürt einen Ellenbogen im Rücken, einen Regenschirm an der Hüfte. Ein großes Banner zieht seinen Blick an. „Neue Wolkenkratzer in der Nähe der Metrostation Frunsenskaja“. Entschlossen wendet er sich von den bunten Bildern ab. Eine seiner Hände krallt sich an der Haltestange fest, die andere zieht den Terminkalender hervor. Eine Frau drängelt von hinten zur Tür. Er lehnt sich vor. Ein Mädchen vor ihm hebt empört den Blick von ihrer Lektüre. Er liest den Titel des Artikels: „Ich habe von einer gleichberechtigten Beziehung geträumt, aber der Schriftsteller wollte nur Sex.“ Der Waggon wackelt, dann steht er still. Er quetscht sich hinaus. Wieder Menschenmengen. Er stellt sich wie so oft die Frage: „Warum arbeitet zur Rush Hour nur eine Rolltreppe?“ Resigniert stellt er sich zu den anderen Wartenden.

20.30 Uhr
Fast zu Hause. Für Morgen muss er noch Milch kaufen. Wenn er rechtzeitig aufsteht, kann er Kaffee trinken. Oder aber er geht direkt nach Hause und stellt sich gleich den Wecker. Das macht das Leben so viel einfacher. G

ПОКОРИТЕЛИ ВЕРШИН

ЕКАТЕРИНА ГУБЕРНАТОРОВА

Как вы думаете, где оседают те миллионы тонн мусора, которые москвичи каждый год опускают в мусоропроводы и мусорные контейнеры? Автор «МНГ» Катя Губернаторова изучила этот вопрос. Она съездила на мусорной машине на свалку близ Москвы – туда, где люди и чайки питаются отбросами и всем заправляет «король мусорной горы» по имени Василич.

«Стой! Что надо?» – охранники у подножия горы мусора с табличкой «Полигон Фенино» пристально смотрят на меня жестким взглядом. Обычно такой взгляд бывает у могильщиков. Говорю первое, что приходит в голову: «Хочу избавиться от мусора». Теперь во взглядах больше понимания: «Вот оно что, ну тогда вам придется приехать на мусорной машине».

Возвращаюсь немного назад через живописный лес. Долго ждать не приходится: грузовики курсируют здесь через каждые пять минут. Один останавливается. Тщетно пытаюсь открыть проржавевшую дверь. Водитель помогает. «До свалки довезете?» – спрашиваю прямо. «Конечно, садись». И никаких расспросов. Тем лучше. «Мне спрятаться?» Вспоминаю пронзительные взгляды у ворот. Водитель качает головой и бурчит: «Здесь всем все до лампочки!»

Без проблем проезжаем мимо двух охранников и останавливаемся у окошка. Там водитель получает квитанцию, которую отдаст на следующем посту. Мы уже успели познакомиться. Водителя зовут Толик. Ему около сорока пяти, он небрит, лицо уже успело покрыться первым весенним загаром. Пять лет назад он приехал сюда с Украины на заработки, рассказывает Толик. Сначала он «бомбил», то есть занимался частным извозом. А теперь по городу разъезжает слишком много «хачиков», презрительно говорит он, имея в виду выходцев с Кавказа. А еще возить мусор выгоднее. Толик работает на фирму из двух человек, через день уступает своему шефу место за баранкой раздолбанного ЗИЛа, известной советской марки грузовика, получает 3500 рублей, рассказывает Толик. 1000 получает свалка, 500 идут Толику, остальное – шефу. 1500 рублей в сутки уходят на дизтопливо.

Толик и его ЗИЛ с трудом пробираются по грязи на вершину свалки. «Ну что, интересно здесь?» – спрашивает он с вызовом. Я говорю «да» – ошибка, которую сразу замечаю. Толик произносит целую тираду с огромным разнообразием русских ругательств. «Попробовала бы ты заехать на эту гору зимой. А потом скользишь назад юзом и скатываешься к чертовой матери вниз. Если повезет, то просто съедешь вниз. А если нет, то перевернешься. Интересно?» – Толик устало умолкает.

Дорога становится все круче. И слева, и справа от нас простираются склоны с разбросанными пластиковыми бутылками и мусорными пакетами. Навстречу нам идет множество мужчин ˅

GIPFELSTÜRMER

EKATERINA GUBERNATOROWA

Wo landen eigentlich die Millionen Tonnen Müll, die die Moskauer jedes Jahr in Müllschluckern und Containern versenken? MDZ-Autorin Katja Gubernatorowa ist dieser Frage nachgegangen. Sie fuhr im Müllwagen auf eine Deponie nahe Moskau – wo Menschen und Möwen sich vom Abfall ernähren und der Müllbergkönig Wassilitsch regiert.

„Stopp! Wo wollen Sie hin?“ Die Wachmänner am Fuße des Müllberges mit dem Namen „Versuchsgelände Fenino“ fixieren mich starr. So einen Blick haben gewöhnlich Totengräber. Ich sage, was mir als Erstes durch den Kopf schießt: „Ich will meinen Müll loswerden.“ Die beiden schauen mich jetzt verständnisvoller an. „Ach so, da müssen Sie mit einem Müllwagen mitfahren.“

Ich gehe ein Stück zurück durch den malerischen Wald. Ich muss nicht lange warten, die Lastwagen fahren hier alle fünf Minuten vorbei. Einer hält. Ich versuche vergeblich, die verrostete Tür zu öffnen. Der Fahrer hilft mir. „Nehmen Sie mich mit zur Deponie?“, frage ich direkt. „Klar, setz dich“, lautet die knappe Antwort. Keine Nachfrage. Umso besser. „Soll ich mich verstecken?“ Ich erinnere mich an die durchdringenden Blicke am Eingangstor. Der Fahrer schüttelt den Kopf und brummt: „Hier ist doch sowieso allen alles egal.

Wir passieren die beiden Wachmänner ohne Probleme und halten an einem Schalter. Dort bekommt der Fahrer eine Quittung, die wird er dann beim nächsten Posten wieder abgeben. Inzwischen haben wir uns bekannt gemacht. Der Fahrer heißt Tolik. Er ist Mitte Vierzig, unrasiert und hat bereits die erste Frühjahrsbräune. Vor fünf Jahren sei er aus der Ukraine hierher gekommen, um Geld zu verdienen, erzählt Tolik. Zunächst habe er „gebombt“, was ˅

с отупевшими лицами. «Бомжи – единственные, кто здесь что-то сортирует», – говорит Толик и показывает на гору с пластиковым мусором. Потом его закладывают в контейнер и прессуют.

Вид с плато мусорной горы показывает, как высоко мы уже забрались. У линии горизонта видны высотные дома Москвы и Люберец. Вижу трубу расположенного поблизости мусоросжигательного завода и бывшие отстойники станции водоочистки. А посреди всей этой картины развевается российский флаг. На кожаном диване, вытянув лапы, растянулся пес. Рядом стоит грузный человек в куртке с подстежкой, с обветренным загорелым лицом. Сомнений нет, здесь наверху всем распоряжается именно он. «Это Василич, распределитель мусора и «король мусорной горы». Он решает, куда дальше ехать грузовикам. Даже руководители предприятия, сидящие там внизу, здесь ничего не решают», – говорит Толик. Мы останавливаемся около дивана, пес недовольно поднимает голову. Толик сует в руку толстяку сторублевую бумажку. Василич кивает и говорит: «Понятно, запрещенный груз». Потом протягивает Толику в окошко кабины 50 рублей. «Даже сдачу дают», – удивляюсь я. «Ну да, здесь на все своя цена». Трясемся дальше. Почва под нами прогибается и качается, под колесами постоянно что-то трещит и ломается. «Что значит запрещенный?» – спрашиваю осторожно. «Я вожу самовоспламеняющийся мусор. На самом деле его здесь сгружать нельзя».

Грузовик останавливается посреди свалки. Толик выглядывает в окно и здоровается с несколькими мужчинами, которые приближаются к нашему грузовику. Они быстро понимают, что привез Толик, и разочарованно удаляются. Сегодня здесь собирать нечего, нечего сортировать и ничего не заработаешь. «Если немного спуститься с горы, туда, где сгружают бытовой мусор, там их десятки», – говорит Толик. «Тогда они сразу залезают на машину и дерутся за право на мусор. Когда потеплеет, они живут на склонах. А зимой снимают какое-то жилье в соседней деревне».

Внезапно мы слышим какой-то звук. Толик спрыгивает с сиденья. Снова тирада ругательств. «Черт возьми, шланг накрылся». Это надолго, мне лучше не ждать. И тогда я отправляюсь в дальний путь пешком. Ноги пружинят на покрытой мусором пористой земле. Прохожу мимо избушки Василича, у него недовольный вид. Навстречу попадаются другие группы бомжей. Они тащат пластиковые пакеты и мешки, избегая встречаться со мной взглядом. Над головой с громкими криками вьются сотни чаек, стараясь урвать свою долю московского мусора. Нет проблем, мусора хватит на всех.

По данным РИА «Новости», на каждого москвича приходятся 300 кг мусора в год. Ежегодно на 33 еще действующих свалки вокруг Москвы вывозится до 33 млн. тонн мусора. Через 4 года кучи мусора больше не смогут расти. Тогда придется искать новые площадки под новые горы мусора. ■

so viel heißt, dass er als inoffizieller Taxifahrer gearbeitet hat. Jetzt gebe es viel zu viele „Hatschis“, die durch die Stadt fahren, sagt er verächtlich und meint die Zugewanderten aus dem Kaukasus. Außerdem ist Müllfahren lukrativer. Tolik arbeitet für eine Zwei-Mann-Firma. Alle zwei Tage wechselt er sich mit seinem Chef auf dem Fahrersitz des wackligen SIL, einer berühmten sowjetischen LKW-Marke, ab. Wer eine LKW-Ladung Müll fährt, bekommt 3.500 Rubel, erzählt Tolik. 1.000 erhält die Deponie, 500 gehen an Tolik, den Rest kriegt der Chef. 1.500 Rubel gehen pro Tag für den Diesel drauf.

Tolik und sein SIL quälen sich im Matsch den Müllberg hinauf. „Und, interessant hier?“, fragt er herausfordernd. Ich sage „Ja“ – ein Fehler, wie ich sofort bemerke. Tolik holt zu einer Tirade aus – und bemüht die ganze Palette russischer Schimpfwörter. „Versuch du mal, im Winter diesen Berg hinaufzufahren. Dann zieht es dich zurück und du rutschst runter zum Teufel nochmal. Wenn du Glück hast, dann rutschst du einfach bis unten. Wenn nicht, dann kippst du um. Ist das interessant?“ Dann schweigt Tolik erschöpft.

Der Weg wird immer steiler. Links und rechts von uns erstrecken sich Abhänge mit verstreuten Plastikflaschen und Mülltüten. Mehrere Männer mit abgestumpften Gesichtern kommen uns entgegen. „Die Obdachlosen sind die Einzigen, die hier etwas sortieren“, sagt Tolik und zeigt auf Haufen mit Plastikmüll. Sie werden später in einzelne Container gefüllt und gepresst.

Die Aussicht vom Müllbergplateau zeigt, wie hoch wir inzwischen geklettert sind. Am Horizont stehen die Hochhäuser Moskaus und des Vororts Ljuberzy. Ich sehe einen Schornstein des nahen Müllverbrennungswerks und die ehemaligen Sickergruben eines Klärwerks. Inmitten dieses Bildes flattert die russische Fahne. Auf einem ledernen Sofa streckt ein Hund seine Pfoten aus. Daneben steht ein gewichtiger Mann in einer gefütterten Jacke, das Gesicht von Wind und Sonne gegerbt. Kein Zweifel, er hat hier oben das Sagen. „Das ist Wassilitsch, Müllverteiler und Müllbergkönig. Er entscheidet, wohin die Wagen weiterfahren. Selbst die Leiter des Betriebs, die da unten sitzen, haben hier nichts zu melden“, sagt Tolik. Wir halten am Sofa, der Hund hebt unzufrieden den Kopf. Tolik drückt dem Dicken einen Hundert-Rubel-Schein in die Hand. Wassilitsch nickt und sagt: „Also, verbotene Ladung.“ Dann reicht er Tolik durch das Fenster 50 Rubel. „Sogar Wechselgeld“, wundere ich mich. „Na klar, hier gibt es für alles einen Preis.“ Wir schaukeln weiter. Der Boden unter uns wackelt, ständig zerplatzt etwas unter dem Gewicht der Räder. „Was heißt verboten?“, frage ich vorsichtig. „Ich fahre selbstentflammbaren Müll. Den darf man hier eigentlich nicht abladen.“

Der Wagen hält inmitten des Müllfeldes. Tolik schaut aus dem Fenster und begrüßt einige Männer, die sich unserem Wagen nähern. Sie begreifen schnell, was Tolik geladen hat und treten enttäuscht den Rückzug an. Hier gibt es heute nichts zu sammeln, nichts zu sortieren und nichts zu verdienen. „Wenn du etwas bergab gehst, dort, wo der Haushaltsmüll abgeladen wird, da sind Dutzende von denen“, sagt Tolik. „Da steigen sie gleich auf das Auto und kämpfen um das Recht auf den Müll. Wenn es warm ist, dann wohnen sie an den Abhängen. Im Winter mieten sie etwas im Nachbardorf.“

Plötzlich hören wir ein Geräusch. Tolik springt von seinem Sitz auf. Wieder eine Schimpftirade. Verdammt, der Schlauch ist kaputt! Das werde lange dauern, ich solle nicht warten. Zu Fuß mache ich mich auf den langen Rückweg.

Meine Füße federn auf dem porösen Müllboden. Ich passiere das Häuschen von Wassilitsch, er schaut mir unzufrieden nach. Weitere Gruppen Obdachloser kommen mir entgegen. Sie schleppen Plastiktüten und Säcke, weichen meinen Blicken aus. Über meinem Kopf schweben Hunderte Möwen mit lautem Geschrei, sie wollen auch ihren Teil vom Moskauer Müll abbekommen. Kein Problem, der Müll reicht für alle.

Nach Angaben der Nachrichtenagentur RIA Nowosti produziert jeder Moskauer 300 Kilogramm Müll pro Jahr. Jährlich werden sieben Millionen Tonnen zu den 33 noch offenen Deponien rund um Moskau geschafft. In vier Jahren können die Müllkippen nicht mehr weiter wachsen. Dann müssen neue Flächen gesucht werden. Für neue Berge aus Müll. ■

БЕЗ АВТОМОБИЛЯ НИКУДА

МАРГАРИТА КЛИМАС

Что случилось? Воронеж словно вымер. Улицы сразу стали как будто шире, нет ни шума, ни движения, только тишина и покой. Так выглядела бы жизнь без автомобилей. На самом же деле Воронеж выглядит совсем иначе. Поток автомашин ползет по городу, подобно стае жуков. Мы к этой картине привыкли.

Автомобиль – это уже не просто средство передвижения, а символ личного статуса. Поэтому от него так трудно отказаться. Однако в прошлом году, по данным Института изучения общественного мнения ВЦИОМ, каждый десятый российский автолюбитель меньше пользовался автомобилем или полностью отказался от него. Возможно, это связано с ценами на бензин, которые в 2010 г. выросли на 6,5%. Так что же заставляет автовладельцев задуматься: цены на бензин, пробки или рост экологической сознательности. На улицах Воронежа этот вопрос изучала Маргарита Климас.

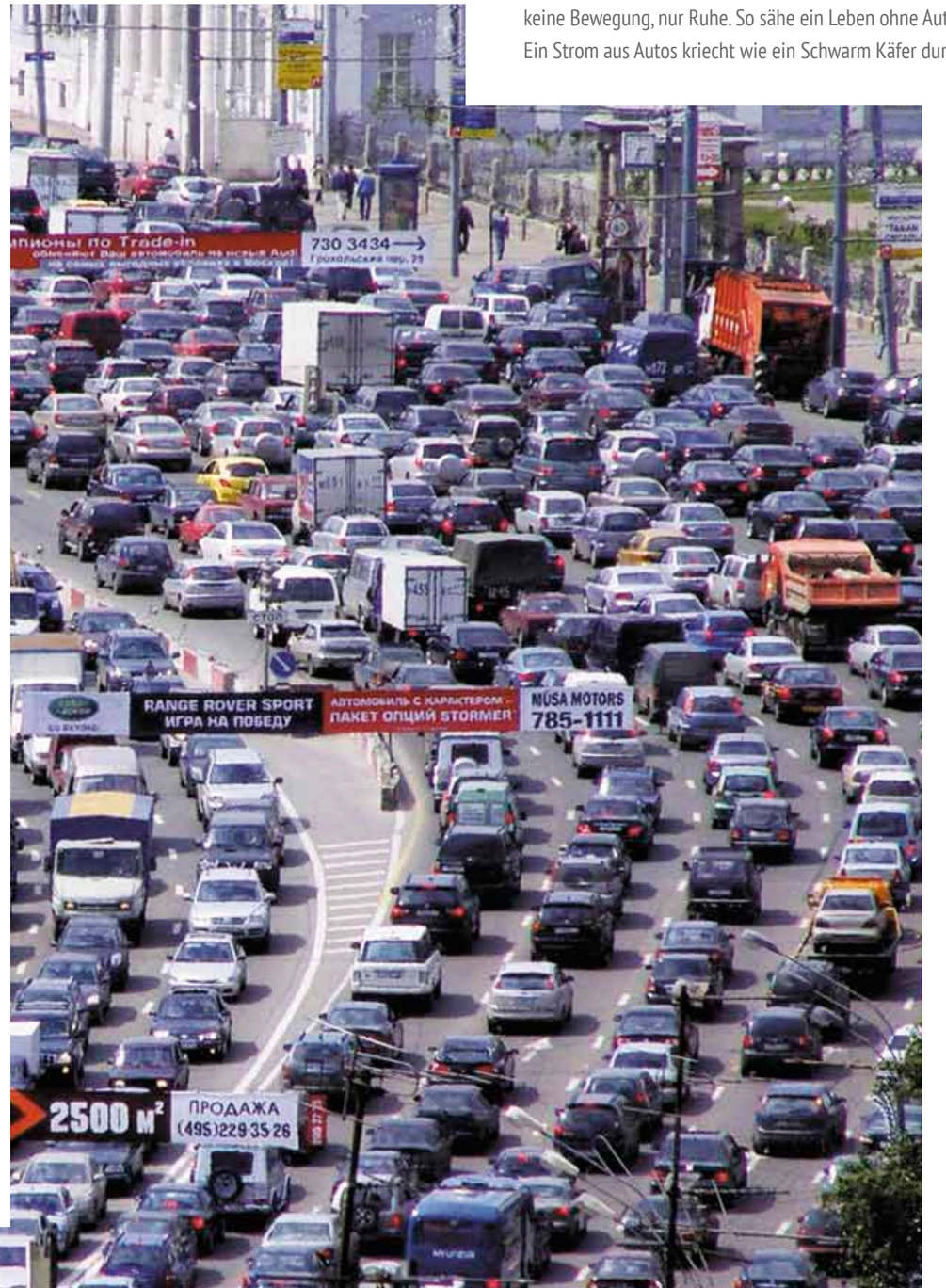
Дмитрий (30 лет)
Не могу представить себе жизнь без автомобиля, по крайней мере, когда трезвый. Я таксист. Своим автомобилем зарабатываю деньги. Когда не работаю, стараюсь ходить пешком. Ведь, в конце концов, слишком долгое сидение не на пользу здоровью.

Людмила (28 лет)
Для меня автомобиль – это удобство и покой. Не приходится ездить в переполненных маршрутках, не мерзнешь и не стоишь под дождем на остановках. Так я могу сама распоряжаться своей жизнью и своим временем. Без машины мне некомфортно, я даже могу заплакать, если с ней что-то не в порядке. Никто не заставит меня отказаться от машины.

Александр (24 года)
Общественный транспорт не для меня. Мне нравится самому решать, когда и куда ехать. Если подорожает бензин, то такси и автобусы тоже подорожают, так что нет никакой разницы. Если бы у меня не было машины, то у меня точно пропал бы аппетит и сон, началась бы депрессия, и я от зависти кричал на всех автовладельцев. Разумеется, это шутка, но без моего автомобиля мне было бы по-настоящему плохо.

Александр (22 года)
Автомобиль – моя душа, моя жизнь, друг и хобби. Разумеется, в собственный автомобиль приходится вкладывать много сил, времени и денег. Он словно живое существо. Обижается, если за ним не ухаживать. Но автолюбителю стало сложнее, цены на бензин растут и растут. Правда, я стараюсь меньше ездить, но полностью отказаться от автомобиля невозможно. Иногда мне приходится выезжать ночью, на общественном транспорте это просто невозможно. Когда я слышу, как дорого стоит такси, у меня холодок пробегает по спине.

Данил (34 года)
Автомобиль для меня – постоянный стресс. Пробки раздражают больше, чем жена и теща вместе взятые. Нужно иметь нервы, как канаты. К сожалению, это не мой случай. Пока за два часа продвинешься вперед на 100 метров, чувствуешь себя выжатым, как лимон. Плохое настроение, никаких сил, день испорчен. Общественный транспорт – не такая уж плохая вещь, как принято думать. По-моему, важнее всего правильно распланировать время. Можно нормально жить и без машины, все зависит от самого человека. ■



NICHT OHNE MEIN AUTO

MARGARITA KLIMAS

Was ist da los? Die Stadt Woronesch liegt da wie ausgestorben. Die Straßen wirken breiter, kein Lärm, keine Bewegung, nur Ruhe. So sähe ein Leben ohne Auto aus. Die Wirklichkeit in Woronesch sieht anders aus. Ein Strom aus Autos kriecht wie ein Schwarm Käfer durch die Stadt. Wir haben uns an dieses Bild gewöhnt.

Das Auto ist viel mehr als nur ein Fortbewegungsmittel, es ist auch persönliches Statussymbol. Deshalb ist es so schwer, darauf zu verzichten. Nach Angaben des Umfrageinstituts VCIOM ist im vergangenen Jahr allerdings jeder zehnte russische Autofahrer weniger Auto gefahren oder hat ganz auf das Auto verzichtet. Vielleicht haben die Benzinpreise etwas damit zu tun. Die sind im Jahr 2010 um 6,5 Prozent gestiegen. Zwingen hohe Spritpreise, Staus oder ein erwachendes Bewusstsein für die Umwelt die Autofahrer zum Nachdenken. Margarita Klimas hat sich auf Woroneschs Straßen umgehört.

Dmitrij (30 Jahre alt)
Ein Leben ohne Auto kann ich mir nicht vorstellen – zumindest nicht, so lange ich nüchtern bin. Ich bin nämlich Taxifahrer. Mit dem Auto verdiene ich mein Geld. Wenn ich nicht arbeite, gebe ich mir Mühe, auch mal zu Fuß zu gehen. Zu langes Sitzen ist ja schließlich auch nicht gesund.

Ludmila (28 Jahre alt)
Das Auto bedeutet für mich Komfort und Ruhe. Ich muss mich nicht in die Linientaxis zwängen, ich friere nicht und stehe an der Haltestelle nicht im Regen. Ich kann über mein Leben und über meine Zeit selbst verfügen. Ohne Auto fühle ich mich nicht wohl, ich fange sogar an, zu weinen, wenn damit etwas nicht in Ordnung ist. Niemand wird mich zwingen, auf mein Auto zu verzichten.

Alexander (24 Jahre alt)
Öffentliche Verkehrsmittel sind nichts für mich. Es gefällt mir, selbst zu entscheiden, wann und wohin ich fahre. Wenn das Benzin teurer wird, werden Taxis und Busse doch auch teurer, das macht also keinen Unterschied. Wenn ich kein Auto hätte, würde ich nicht essen und nicht schlafen, ich bekäme Depressionen und ich würde andere Autofahrer vor Neid anschreien. Das ist natürlich ein Witz, aber ohne mein Auto fühle ich mich wirklich schlecht.

Alexander (22 Jahre alt)
Das Auto ist meine Seele, mein Leben, mein Freund, mein Hobby. In den eigenen Wagen muss man ohne Zweifel viel Kraft, Zeit und Geld investieren. Er ist wie ein Lebewesen. Er ist beleidigt, wenn du ihn nicht hegst und pflegst. Es ist aber schwieriger geworden, Autofahrer zu sein, die Benzinpreise steigen und steigen. Ich versuche ja, weniger zu fahren, aber es ist unmöglich, vollständig auf das Auto zu verzichten. Manchmal muss ich nachts fahren und das wäre mit öffentlichen Verkehrsmitteln unmöglich, Wenn ich höre, wie teuer ein Taxi ist, läuft es mir kalt den Rücken herunter.

Danil (34 Jahre alt)
Das Auto ist für mich ständiger Stress. Die Staus gehen mir auf die Nerven - mehr als meine Frau und meine Schwiegermutter zusammen. Man muss Nerven wie Drahtseile haben, leider habe ich sie nicht. Wenn du nach zwei Stunden 100 Meter vorwärts gekommen bist, fühlst du dich wie eine ausgequetschte Zitrone. Schlechte Laune, Antriebslosigkeit und der Tag ist verdorben. Öffentliche Verkehrsmittel sind gar nicht so schlecht, wie man immer glaubt. Ich meine, das Wichtigste ist, sich die Zeit gut einzuteilen. Man kann auch ohne Auto normal leben, es hängt nur von uns selbst ab. ■

Большая часть текстов этого спецвыпуска была написана в рамках журналистского семинара, проведенного «Московской немецкой газетой» при поддержке Института внешних связей (ifa) и Фонда Роберта Боша весной этого года. На семинере учились писать новостные сообщения, брать интервью, вести расследования и формулировать темы. В итоге каждый подготовил размышления на тему «Здоровый образ жизни». Ознакомьтесь с ними сами.

Маргарита Климас

Школьный урок истории. Учитель объясняет, что такое сказание. «Сказание – это повествование, в основе которого лежат подлинные факты, но оно сильно приукрашено, в нем много выдуманного, – говорит учитель. – Кто может назвать известное сказание?» Один из учеников поднимает руку: «Прогноз погоды».

В этом анекдоте есть и доля правды. Мы никогда не сможем с абсолютной точностью узнать все об окружающей среде. Однако все, что сейчас происходит в мире, например, землетрясения, извержения вулканов и другие экологические катастрофы, показывает нам, как велика опасность. Каждый еще со школьной скамьи знает, что в природе все взаимосвязано. Поэтому каждый может что-то сделать, чтобы оздоровить окружающую нас среду. Как не бывает в жизни черновиков, которые можно переписать набело, так и природу ничем невозможно заменить. Мы никогда не должны забывать об этом.

Люба Классен

Я бы очень хотела, чтобы в России наконец были осознаны преимущества вегетарианского или веганского образа жизни и чтобы тебя автоматически не считали сумасшедшей только потому, что ты не ешь мяса. Особенно огорчительно, что среди молодежи мало сторонников такого способа питания. А ведь еще в конце XIX века первопроходцем вегетарианства был не кто иной, как сам Лев Толстой. Всегда можно было бы продолжить то, что уже было начато более сотни лет назад.

Светлана Андреева

Я стараюсь вести здоровый образ жизни. Хотя это и нелегко. Некоторые мои друзья курят, и когда мы встречаемся, то я вынуждена вдыхать их табачный дым. В России мы все равно не дышим чистым воздухом, с защитой окружающей среды у нас проблемы. Но я уверена, что могу что-то сделать для себя и для окружающей среды. Поэтому не курю, занимаюсь спортом и смотрю на жизнь с оптимизмом.

Анна Япашевская

Для меня было очень интересно и ценно поговорить о проблемах окружающей среды и здоровья с людьми из разных городов и стран. Я очень много узнала – и для моего профессионального будущего в журналистике, и для жизни. З

Ein Großteil der Texte in dieser Sonderausgabe sind im Rahmen eines Journalistenworkshops entstanden, den die Moskauer Deutsche Zeitung gemeinsam mit Unterstützung des Instituts für Auslandsbeziehungen (ifa) und der Robert Bosch Stiftung im Frühjahr dieses Jahres durchführte. Die Teilnehmer lernten, wie man Nachrichten schreibt, Interviews führt, recherchiert und Themen setzt. Über das Thema „Gesund Leben“ machte sich jeder am Ende seine eigenen Gedanken. Lesen Sie selbst.

Margarita Klimas

Geschichtsunterricht in der Schule. Der Lehrer erklärt, was eine Sage ist. „Unter einer Sage versteht man eine Erzählung, der zwar wahre Fakten zugrunde liegen, die aber durch sehr viel Fantasie stark ausgeschmückt wird“, erzählt der Lehrer. „Wer kann mir eine bekannte Sage nennen?“, fragt er. Da meldet sich ein Schüler: „Die Wettervorhersage!“.

In jedem Witz steckt ein Stück Wahrheit. Über unsere Umwelt werden wir nie ganz genau Bescheid wissen. Aber alles, was jetzt auf der Welt geschieht, zum Beispiel Erdbeben, Vulkanausbrüche und andere Umweltkatastrophen, zeigt uns, wie groß die Gefahr ist. Seit der Schulzeit weiß jeder, dass alles in der Natur miteinander verbunden ist. Deshalb kann jeder etwas tun, um unsere Umwelt „gesünder“ zu machen. Ebenso, wie das Leben keine Kladde ist, die man abschreiben kann, kann man auch unsere Umwelt nicht ersetzen. Das dürfen wir nie vergessen.

Ljuba Klassen

Ich wünsche mir sehr, dass in Russland das Bewusstsein für die Möglichkeit, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren steigt und dass man nicht automatisch für verrückt erklärt wird, nur weil man sich fleischfrei ernährt. Besonders demotivierend ist, dass dieses Bewusstsein unter den jungen Leuten noch nicht weit verbreitet zu sein scheint. Dabei war niemand anderes als Lew Tolstoi einer der Vorreiter des Vegetarismus um 1900. Man könnte dort wieder anknüpfen, wo bereits vor über hundert Jahren angefangen wurde.

Swetlana Andrejewa

Ich versuche, gesund zu leben. Doch das ist nicht leicht. Einige meiner Freunde rauchen, und wenn wir uns treffen, muss ich den Rauch dulden. In Russland atmen wir sowieso nie reine Luft, dafür geht es der Umwelt zu schlecht. Aber ich bin mir sicher, dass ich etwas für mich und für die Umwelt tun kann. Deshalb rauche ich nicht, treibe Sport und sehe das Leben optimistisch.

Anna Jupaschewskaja

Für mich war es sehr interessant und wertvoll, mit Menschen aus verschiedenen Städten und Ländern über Probleme der Umwelt und der Gesundheit zu sprechen. Ich habe sehr viel gelernt – für meine berufliche Zukunft im Journalismus und für mein Leben. G

РЕКЛАМА

Подарите себе праздник души и тела!

Окунитесь в мир оздоровительного отдыха!
Заботьтесь о своём здоровье, а мы с удовольствием поможем вам подобрать тур на любой вкус.

MAWI GROUP

REAL ESTATE CONSULTING TOURISM PUBLISHING

ЗАО «МаВи групп», Москва,
ул. Малая Пироговская, д. 5 (1 этаж)
Тел. +7 (499) 766-43-65
Моб. +7 (926) 535-09-10
Факс +7 (499) 766-48-76
E-mail: sales@mawi-tourism.ru
www.mawi-tourism.ru

РЕКЛАМА

Your ideas about what the executive car should be like were floating around. We have implemented them in the seventh generation Volkswagen Passat. Overtaking your imagination, we endowed this car with another important feature. It can foresee your wishes. Passat feels when you're tired and prevents danger thanks to the Driver Alert System. It understands where you're turning and illuminates your way with rotating headlights that change the angle depending on the position of the driving wheel. It sees when you need help: automatic remote opening of the boot* works even when your hands are busy. With Park Assist, Passat can park by itself, almost as good as you do and wherever you need. Your Passat knows what you want and you know what it can do.

Volkswagen Passat.
Your seventh sense.

sochi.ru® 2014

OFFICIAL PARTNER

For additional information, please, call **Volkswagen hotline: 8 800 333-4441**
or visit www.volkswagen.ru

* This option will be available in Russia in the future