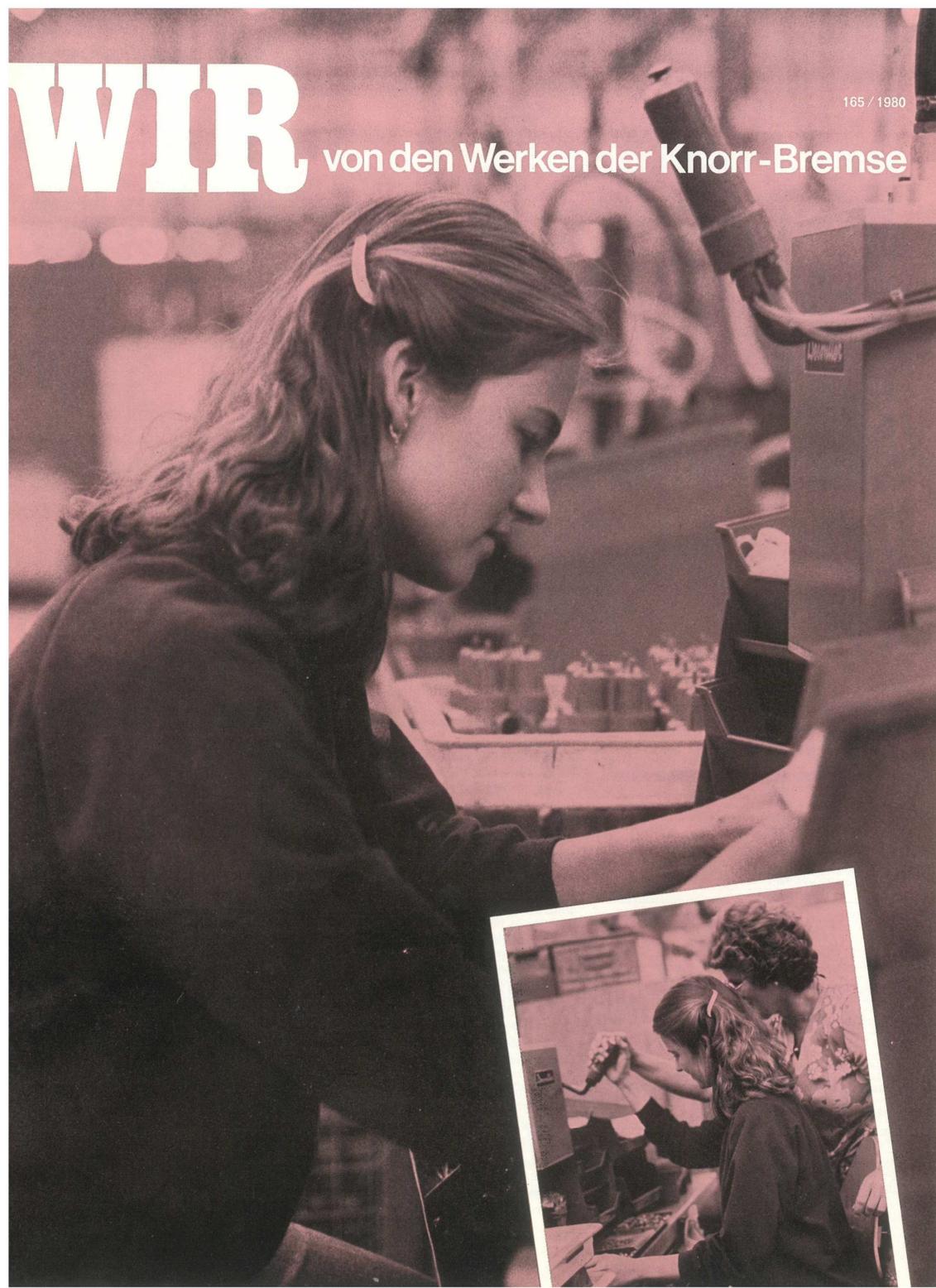


WIR

von den Werken der Knorr-Bremse

165 / 1980



WIR

von den Werken der Knorr-Bremse



Verleger:
Knorr-Bremse Kommanditgesellschaft
München/Berlin
Friedrichshofener Straße 80, 8000 München 40

Hilfsleitung:
Renate Stapf
Friedrichshofener Straße 80, 8000 München 40
Telefon: 089/35051

Redaktion:
A. Müller, München

Druck:
Hills & A. Maier
Friedrichshofener Straße 9, 8312 Dingolfing
Telefon: 08731/2307

Abdruck ohne Namensangabe: Renate Stapf, München

Kaum ein Ort ist besser geeignet, Menschen zu studieren, als ein Großraumwagen im Intercity. Das liegt daran, daß man während einer oft stundenlangen Fahrt mit vielen verschiedenen Menschen zusammensitzt. Und zwar im Gegensatz zur Sardinienbüchse Flugzeug bequem und im Abstand, der es einem erlaubt zu sehen, ohne gesehen zu werden.

Die typischsten und angenehmsten Großraumfahrer sind die Arbeitsbienen. Sie steigen mit umfangreichen Aktentaschen ein, belegen mit ihren Materialien zwei Plätze nebeneinander, klappen den Tisch herunter und beginnen, schnurstracks Akten zu studieren oder mit Rechenmaschinen bzw. Diktiergeräten zu hantieren. Diese asketischen Typen schauen nur kurz auf, wenn eine Frau vom Typ der Schmetterlinge durch den Großraum flattert; elegant gekleidet, mit einer langen Fahne von Parfüm. — Da wir bei den lieben Tierchen sind, muß man auch die Turteltauben nennen. Verliebte Pärchen, die zwei Sitze nebeneinander belegen, aber eigentlich mit einem auskommen . . .

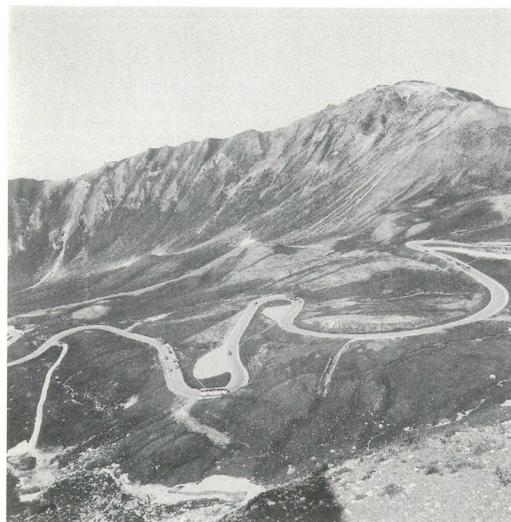
Eine häufig auftretende Gruppe sind die Mengenrabattler, zumeist Reisegesellschaften wie Fußballmannschaften, Industrieabteilungen oder Vertretergruppen. Bei ihnen wird der stille Großraum zur Zirkusmenage. Es knallen die Bierbüchsen, und es schwirren die Witze. Dieses kann ihnen dann strafende Blicke von den Räten eintragen. Das können Aufsichts- oder Betriebsräte, aber auch Manager oder Funktionäre sein, die von Tagung zu Tagung fahren. Es sind angenehme Mitreisende, denn sie sprechen nur halblaut mit gedämpfter Stimme und in Andeutungen: »Da haben doch der D. und der K. das getan, und der L. hat jenes unterlassen, der blöde M. hat das Projekt abgewürgt . . .«

Ausgesprochene Saisonreisende sind die Messianer. Kein Indianerstamm, sondern Messefahrer. Treten in Rudeln zwischen Hannover und Frankfurt auf. Rechte Störenfriede, wenn sie Erlebnisse und Ergebnisse lauthals austauschen. Unter ihnen findet man auch den Typ des Predigers; ein älterer Chef, der seine jungen Mitarbeiter in Berufsgeheimnisse einweihet und motiviert, und das zumeist so laut, daß man es von Toilette zu Toilette hört. Die Gemeinde schweigt andächtig. Der Prediger ist aber nicht zu verwechseln mit dem Schnatterich, der von München bis Bebra unentwegt laut tratscht. Da hilft es nur, den Wagen zu wechseln.

Auch eine Abart dieses Typs kann sehr stören: der Raschler (kann auch weiblichen Geschlechts sein). In diesem Fall wird unentwegt die Zeitung — vorzugsweise die BILD-Zeitung oder eine Illustrierte — bewegt. Viel zu nervös, um wirklich zu lesen, blättert der Raschler nur. Arge Störenfriede sind auch die Sitzdreher. Da es bekanntlich Kopfbahnhöfe wie Frankfurt und Stuttgart gibt, muß, wer in Fahrtrichtung sitzen will, seinen Sessel herumschwenken. Im Großraumwagen eine Kettenreaktion. Die Arbeitsbiene, die gerade noch Gewinne oder Verluste addierte, sieht sich plötzlich mit dem Raschler, dem Schmetterling oder gar dem Schnatterich konfrontiert. Also muß die Arbeitsbiene ihrerseits schleunigst den Sitz herumwuchten.

Eine stille, große Gruppe sind die Dauerschläfer. Sie kommen, lockern sich den Schlips, knöpfen den Kragen auf, erweitern den Hosengurt, entledigen sich unauffällig der Schuhe, stellen die Lehne in Schlafposition und schließen die Augen . . . Eine recht exklusive Gruppe sind die Bonner. Man trifft sie am Freitag beim Halt in der Bundeshauptstadt gleich rudelweise. Sie fahren sichtlich erleichtert ins Wochenende. Im Gegensatz zu den meisten Passagieren sind sie modisch korrekt angezogen. Sie fühlen sich im Intercity sichtbar zu Hause, werden vom Schaffner vertraulich begrüßt und winken lässig mit ihrer Persönlichen Netzkarte.

Und dann darf man nicht die Wanderer vergessen, die eigentlich lieber zu Fuß gehen sollten, als im Großraumwagen zu reisen. Sie sind ewig auf der Achse; zur Toilette, zum Speisewagen und durch die Abteile. Es sind Leute, die man eigentlich im Dienstabteil unter strengem Verschluss halten sollte, weil sie Ruhe und Harmonie im sanft dahingleitenden Großraumwagen empfindlich stören. Aber die Bundesbahn ist ja halt für jeden da, und eine wahrhaft demokratische Einrichtung. Indessen funktioniert die Demokratie bekanntlich dort am besten, wo keiner des anderen Kreise stört und jeder ganz nach eigener Fassung leben darf.



Blick vom Fuscher Törl (2428 m) auf die Kehren 12 bis 14 unterhalb der Edelweißspitze (2571 m)



Knorr-Versuchsbus mit Allradscheibenbremse bei der Abfahrt auf der Scheitelstrecke der Glocknerstraße

Knorr-Scheibenbremse im Test auf Österreichs Traumstraße

Mit 3798 m ist der Großglockner der höchste Gipfel Österreichs. Vorbei am Fuße der Glocknergruppe führt die Großglockner-Hochalpenstraße von Bruck (757 m) nach Heiligenblut (1301 m). Diese Nord-Süd-Verbindung durchquert eine traumhaft schöne Bergwelt und ist deswegen bei klarem Wetter ein faszinierendes Ausflugsziel für alle, die die hohe Mautgebühren von 200 Schillingen, also rund 30 Mark, bezahlen wollen. Eine weitere Aussicht hat man von der Edelweißspitze, (2571 m), die mit dem Pkw erreichbar ist. Auf den Bergwiesen an der Franz-Josephs-Höhe tummeln sich unzählige Murmeltiere. Von dort aus führt eine Zahnradbahn hinab zum Gletscher, wo man auf dem Eis der Pasterz spazieren gehen kann.

Diese Traumstraße Europas erleben einige Techniker der Knorr-Bremse kürzlich bei herrlichem Wetter, als sie zu einer Testfahrt mit dem Knorr-Versuchsbus unterwegs waren. Denn was sich da ausnahm wie der Betriebsausflug einer Mini-Gruppe, war lediglich eine jener Bremsenerprobungen, wie sie von Zeit zu Zeit in der Praxis durchgeführt werden müssen.

Das Befahren der Großglockner-Hochalpenstraße bedeutet eine hohe Belastung für die Fahrzeug-Bremsanlage. Dies gilt besonders für die Talfahrt auf der Nordrampe. Das Streckenprofil der Großglocknerstraße zeigt das starke Gefälle auf der 23 Kilometer langen

Abfahrt zwischen Hochtortunnel (2505 m) und Embachkapelle (946 m). Die Scheitelstrecke beginnt beim Hochtortunnel, dem höchsten Punkt der Großglocknerstraße. Nach einem 8%igen Gefälle auf 3,84 km Länge folgt ein kurzer Anstieg von der Fuscherlacke (2262 m) zum Fuscher Törl (2428 m). Die Nordrampe, zwischen Fuscher Törl und der Mautstelle Fenneiten (1145 m), hat ein durchschnittliches Gefälle von 10% auf 12,83 km Länge. Es wird durch insgesamt 17 Kehren gemindert.

Unser Knorr-Versuchsbus, ein 16-t-Käsebohrer-Reisebus vom Typ Setra 215, ist mit Festsattel-Scheibenbremsen vom Typ 4 K 85 an der Vorder- und Hinterachse ausgerüstet. Auf die beiden Brems Scheiben der Hinterachse wirkt zusätzlich je eine separate mechanische Schiebepedal-Feststellbremse vom Typ KF 85. Bei solchen Großglockner-Talfahrten werden die Temperaturverläufe in den peripheren Bauteilen der Scheibenbremse gemessen und aufgezeichnet, die durch die Erwärmung der Scheibe beim Bremsen verursacht werden.

Auf unserem Diagramm sind die Temperaturverläufe der wichtigsten Meßstellen zu sehen. Dies sind die Temperaturen an der Brems Scheibe der Vorder- und Hinterachse sowie an den jeweiligen Dichtungen der am ungünstigsten gelegenen Radbremszylinder.

Die am Dichting gemessene Temperatur



OKTOBER
65 1980

ser Titelbild
ädchen am Schraubstock —
Trend setzt sich fort“

alt/Seite	
Knorr-Scheibenbremse im Test auf Österreichs Traumstraße	3
Wirtschaftsminister Dr. Eberle besuchte die MWM	4
Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“	5
Imarsteiner erlebten Berlin	6
ädchen am Schraubstock	7
Imn andere schlafen, tun sie Dienst	8
„up and away! Knorr und das Oktoberfest“	11
e führe ich erfolgreich ein Gespräch?	12
by: Langstreckenlaufen	14
ere Jubilare	16

spricht hierbei ungefähr der maximalen Temperatur in der Brems hydraulik. Gefahren für die Bremsen sind eine sogenannte Normalabfahrt, d. h. nach Verkehrslage im 2. oder 3. Gang mit einlegter Auspuffklappenbremse.

as Bremscheiben zugemutet wird —

is Diagramm hat es aufgezeichnet
 Nach der Erwärmung der Bremscheiben auf 100° C auf der Scheitelstrecke der Großglocknerstraße folgt eine kurze Abkühlphase, begünstigt durch den Wiederanstieg zum Fuscher Tor. Bei der anschließenden Nordrampenabfahrt wärmen sich die Bremscheiben auf maximal 0° (Hinterachse) bzw. 440° C (Vorderachse), messen auf der Höhe der Embackkapelle. Die vischenabkühlungen der Bremscheiben werden von verschiedenen Fahrtunterbrechungen verursacht. Dies waren zuerst ein kurzer Halt an der Ampelanlage einer Baustelle, dann ein Fahrzeugstau und schließlich der Halt an der aufgestellten Ferleiten. Die Temperaturen an den Dichtungen der Radbremszylinder an der Vorder- und der Hinterachse steigen infolge der Bremscheibenwärmerweiterung kontinuierlich auf maximal 150° C bzw. 105° C.

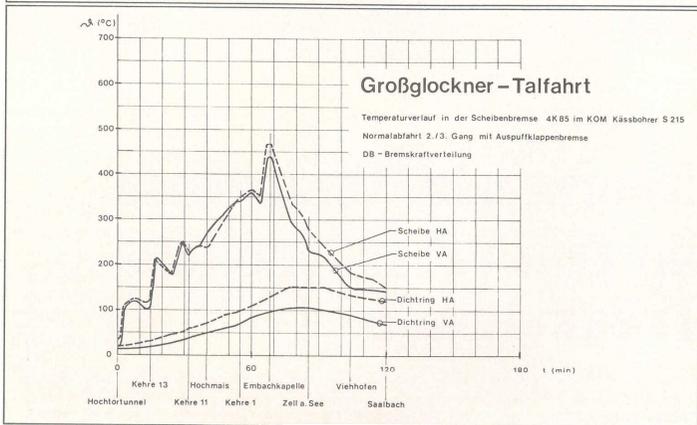
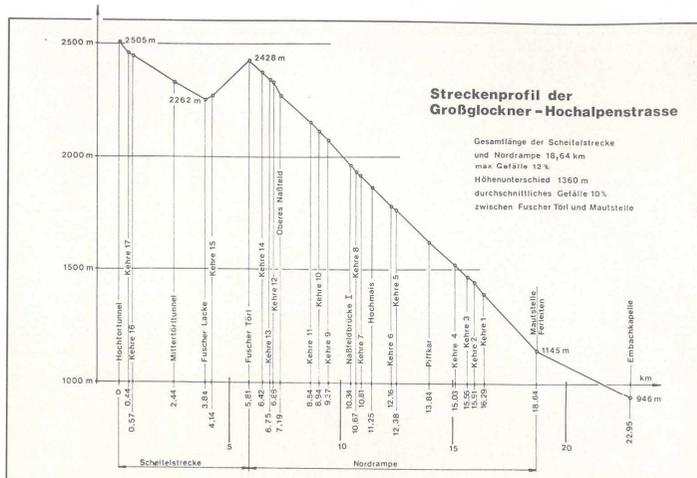
An der Embackkapelle folgt dann eine längere Abkühlung über Bruck, Zell am See und Zell am Hofen bis nach Saalbach. Die Scheibentemperaturen fallen kontinuierlich, die maximalen Dichterringtemperaturen werden jedoch erst in Zell am See erreicht.

Die Hydrauliktemperatur an der Hinterachse steigt stets deutlich über der der Vorderachse. Die Dichtungen sind einerseits die gewählte Verteilung der Bremskraft auf die Achsen (hier: Hinter-Benz-Bremskraftverteilung), andererseits die schlechten Kühlverhältnisse an der Vorderachse.

Die bei vorliegender Großglockner-Talfahrt gemessenen Temperaturen sind hinsichtlich der maximal zulässigen Temperaturen noch ungenügend. Dabei ist die Abfahrt auf der Nordrampe der Großglockner-Hochalpenstraße die Radbremsen eine der härtesten Prüfungen im europäischen Raum.

Die Knorr-Scheibenbremse hat den Test mit Vorzug bestanden. Sie gibt dem Nutzfahrzeug die höchste Sicherheit auch bei hohen Geschwindigkeiten.

Dr. D. Schumann, München



Wirtschaftsminister Dr. Eberle zu Gast bei MWM (mit Dr. Giesers und seinen Vorstandskollegen Syassen, Dr. Kinz sowie dem Betriebsratsvorsitzenden Nagel)



Wirtschaftsminister Dr. Eberle besuchte die MWM

Der Baden-Württembergische Wirtschaftsminister Dr. Rudolf Eberle stattete kürzlich in Begleitung des Landtagsabgeordneten Willibald Nagel den Motoren-Werken Mannheim einen Besuch ab.

In einem Gespräch mit Vorstand und Betriebsrat wurde dem Minister zunächst das Produktionsprogramm der MWM vorgestellt. MWM ist mit einer nunmehr 100jährigen Tradition und Auslandswerken in Spanien, Brasilien und den USA bekanntlich einer der ältesten Motorenhersteller der Welt.

Der Minister ließ sich ausführlich über die Maßnahmen zur Verstärkung der Wettbewerbs-

fähigkeit der MWM in einem heute weltweit gefürchteten, extrem harten Konkurrenzkampf berichten, der unter starken Wettbewerbsverzerrungen durch Niedriglohnländer, insbesondere in Fernost, aber auch aus den Staatswirtschaftsländern des Ostblocks, leidet.

MWM hat umfangreiche Aktivitäten in Forschung, Produktion und in der weltweiten Vertriebsorganisation entwickelt, um auch in Zukunft diesem Wettbewerb gewachsen zu sein. Dabei kommt dem Export mit zwei Dritteln des Gesamtumsatzes eine entscheidende Bedeutung zu.

Bei einem Betriebsrundgang konnte sich der Minister einen Überblick über Aufbau, moderne

Produktionsanlagen, Lagereinrichtungen, Schulungs- und Testeinrichtungen der beiden Mannheimer MWM-Werke verschaffen. Er zeigte sich besonders interessiert an dem neuen Sektor „Energietechnik“ mit Blockheizkraftwerken und Wärmepumpen. Diese neuen Produkte verbreitern die Produktionsbasis von MWM. Sie dienen der großen Aufgabe der heutigen Technik, Energie einzusparen.

Der Minister konnte sich davon überzeugen, daß die Motoren-Werke Mannheim auch auf diesem Gebiet Vorbildliches leisten und bei der Entwicklung entsprechender neuer Systeme für Haushalt, Gewerbe, Industrie und kommunale Verbraucher ganz vorn liegen. E-Sy, Mannheim

Die wahre Beredsamkeit besteht darin, alles Notwendige zu sagen und nicht mehr als dies.
 FRANÇOIS DE LAROCHEFOUCAULD

»Ein Bild sagt mehr als tausend Worte«

Doch dazu muß etwas gesagt werden

Ort der Handlung: das Stahlwerk Volmarstein, im April 1978, während der Fotoaufnahmen für das Jubiläumsbuch der Knorr-Bremse.

„Walter“ war an allem schuld, da bin ich mir auch heute noch ganz sicher. Denn im Gegensatz zu allen anderen faszinierenden Motiven in der Gießerei, gestalteten sich die Aufnahmen an der automatischen Formanlage ausgesprochen schwierig. Abgesehen von der respektablem Größe „Walters“ und seinem hektischen Umfeld, entpuppte sich der laute Zeitgenosse als wahrer Lichtabsorber — wo immer auch noch Leuchten aufgestellt wurden, es waren stets zu wenig!

Man sollte statt der Anlagen mehr Produkte zeigen können! Das alles ging mir durch den Kopf an jenem Mittwochabend, als ich nach einem anstrengenden Tag unter der Dusche stand. Spätestens jetzt hätte ich die Dusche kühler stellen sollen, denn plötzlich sah ich in Gedanken ein Bild mit sämtlichen Volmarsteiner Erzeugnissen vor mir: Vom Ventilgehäuse bis zu den Kettenrädern, dazu noch zwei oder drei von den kernigen Typen aus der Gießerei in der jeweils typischen Arbeitskleidung — fantastisch!!

Also weg von der Dusche, Jeans an und wieder zurück ins Werk, um den geeigneten Platz für diese Aufnahme zu finden. Vor einer großen Halle fanden sich auch tatsächlich die erhofften Möglichkeiten: Sauberer Hintergrund mit Firmenzeichen auf dem Dach, Untergrund mit Staplern befahrbar, Westseite, optimales Licht zwischen 10 und 11 Uhr vormittags. Alles klar!

Fast alles. Denn als am nächsten Tag beim Frühstück ein genauer Regieplan entstand, erschreckte uns der Rundfunk, der bei der Wettervorhersage von „erhöhter Niederschlagsbereitschaft in den späten Vormittagsstunden“ sprach. Die anfängliche Euphorie wich nun doch langsam gewissen Zweifeln, außerdem — wie würde wohl die Geschäftsleitung auf unser Ansinnen reagieren?

Diese Zweifel hätten wir uns jedoch sparen können; nach einer kurzen Besprechung und einigen Telefongesprächen waren die Herren von der Sache überzeugt und setzten alle nur möglichen Hebel in Bewegung. Nach einem kurzen „round table“ mit den zuständigen Meistern muß dann irgendwann der „Volmar-Stein“

ins Rollen gekommen sein, denn plötzlich waren alle Feuer und Flamme!

Es dauerte nicht lange, da erschienen am Aufnahmeort vier Gabelstapler, beladen mit den verschiedensten Produkten. Mit unbedeutender Verspätung traf dann auch der schnellste

Gießerei, Putzer, Schmelzer, Former, Kernmacher — unsere Volmarsteiner sind Männer, die fest zupacken können



n Anatoliens ein, der in Windeseile und m ganz eigenwilligen Fahrstil den gesamten Platz säuberte. Immer neue Gießereiergebnisse wurden herbeitransportiert, unter anderem auch tonnenschwere Kettenräder und überbrücken.

ährend sich unwissender „Lokal-Pneuma“ aus dem Staunen über die Vielfalt der Ergebnisse nicht herauskam, freuten sich die Arbeiter über den gelungenen Aufbau und die Tatsache, daß ihre Werke doch interessanter

wirkten als zunächst angenommen. Als südlich der Donau beheimateter Lichtbildner an deftige Aussprüche wie „bassblosaufdassdabladdn-netzreißt“ gewohnt, war das alles in Volmarstein viel einfacher und harmonischer. Absolute Weltspitze waren auch die fünf Kollegen, die sich so ganz ohne Wenn und Aber in ihrer typischen Arbeitskleidung und anstrengender Pose fotografieren ließen. Daß der Himmel dann auch noch für wenige Minuten, und zwar genau zum richtigen Zeitpunkt, aufriß, rundete

die Sache vollends ab. Schließlich fand der große Aufwand dann doch seinen Niederschlag in hervorragendem Bildmaterial. Leider kann das Foto hier nur Schwarzweiß wiedergegeben werden, und unglücklicherweise ließ es sich im Jubiläumsbuch aus Platzgründen nicht mehr unterbringen. Warum? Fragen Sie „Walter“, er war an allem schuld!

Herzlichen Dank allen Kollegen, die mit angepackt haben, allen voran aber Herrn Weber und Herrn Schwallig!

Hans Peter Taubenberger, München

Volmarsteiner erlebten BERLIN – die Stadt, die aus dem Rahmen fällt

mal im Jahr dürfen Volmarsteiner Ausdende für ein paar Tage „auf Bildungs-“ gehen. Vorschläge über das Ziel dieser können eingereicht werden. Diesmal te man sich auf BERLIN.

wartungsfroh stiegen an einem schönen stamorgens 30 „Azubis“ mit drei Be- in einen komfortablen Reisebus, um Stunden später ihr Quartier, die Jugendher- Ernst Reuter im Stadtteil Tegel, zu be- und bereitwillig alles anzunehmen, was tadt an der Spree ihren Gästen von der zu bieten hatte. Und das war nicht wenig.

gab es am nächsten Morgen eine Stadt- ährt, die uns unter sachkundiger Führung en Sehenswürdigkeiten der Stadt bekannt te und uns einen Gesamtindruck von 1 vermittelte. Erste Station war das eberger Rathaus, Sitz des Berliner Senats, essen Vorplatz die Gedenktafel zu Ehren F. Kennedys angebracht worden ist. Bunt nteressant der Stadtteil Kreuzberg, wo lächte bekanntlich lang sind, mit seiner lt alter Häuser und Hinterhöfe. Danach es an Orte, die an das schwärzeste el deutscher Geschichte erinnern, die Zeit IS-Diktatur. Wir sahen die Gedenkstätte ensee, in dessen Gebäuden viele Gegner lazi-Regimes ihr Leben lassen mußten,

hemaligen Reichsgerichtshof, von wo aus er seine grausamen Gerichtsurteile fällte chließlich, als eine Folge des Zweiten rriegs, die Mauer, die Berlin zu einer ge- r Stadt macht. Schicksale vieler Menschen an auch heute noch an dieser Stelle jedem cher nur zu deutlich gemacht.

iter ging die Fahrt zum Reichstagsgebäude um Brandenburger Tor, dem Wahrzeichen is. In der Nähe konnten wir das sowjeti- Ehrenmal sehen, an dem ständig zwei iten der sowjetischen Armee die Ehren- ä halten. — Nicht weit davon die Sieges- , die Kongreßhalle (wir erlebten sie gerade bevor ihr kühn geschwungenes Dach h zusammenfiel) und schließlich das iastadion mit seinen 90 000 Plätzen. Be- ers beeindruckt waren wir vom ICC, dem ationalen Congress Centrum. Es ist das

neueste Prunkstück der Stadt. Seine Säle sind für die nächsten Jahre bereits ausgebucht. Die Flughäfen Tempelhof und Tegel bildeten weitere Ziele dieser Rundfahrt, die uns zahlreiche Eindrücke und bleibende Erinnerungen an diese Weltstadt vermittelte.

Am nächsten Tag stand ein Besuch auf dem Funkturm und zum Aquarium, einem Bestandteil des Zoologischen Gartens — des ältesten und artreichsten Zoos in Europa übrigens — auf dem Programm. Vom 150 m hohen Funkturm aus konnten wir einen überwältigenden Blick auf Berlin genießen und im Aquarium die Vielfalt der Tierwelt bewundern. Es gäbe noch so viel zu berichten über diese große, aufregende Stadt, doch das würde den Rahmen dieses Berichts sprengen.

Zu schnell vergingen die vier Tage, in denen wir viel Schönes und Interessantes erlebten. — Nach unserer Heimkehr vor dem Werkster der Knorr-Bremse in Volmarstein galt es nur noch, der Werksleitung ein „Danke schön“ für die diesjährige gelungene Studienreise zu sagen.

B. Kuhn, H. Hasenburg, Volmarstein



neueste Prunkstück der Stadt. Seine Säle sind für die nächsten Jahre bereits ausgebucht. Die Flughäfen Tempelhof und Tegel bildeten weitere Ziele dieser Rundfahrt, die uns zahlreiche Eindrücke und bleibende Erinnerungen an diese Weltstadt vermittelte.

Am nächsten Tag stand ein Besuch auf dem Funkturm und zum Aquarium, einem Bestandteil des Zoologischen Gartens — des ältesten und artreichsten Zoos in Europa übrigens — auf dem Programm. Vom 150 m hohen Funkturm aus konnten wir einen überwältigenden Blick auf Berlin genießen und im Aquarium die Vielfalt der Tierwelt bewundern. Es gäbe noch so viel zu berichten über diese große, aufregende Stadt, doch das würde den Rahmen dieses Berichts sprengen.

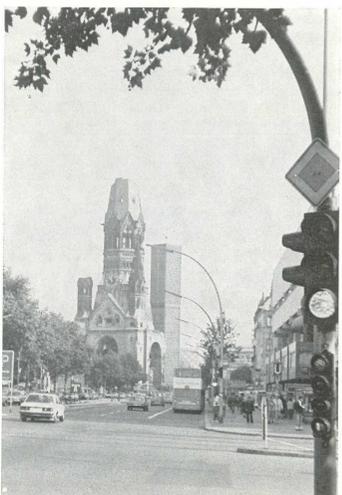
Zu schnell vergingen die vier Tage, in denen wir viel Schönes und Interessantes erlebten. — Nach unserer Heimkehr vor dem Werkster der Knorr-Bremse in Volmarstein galt es nur noch, der Werksleitung ein „Danke schön“ für die diesjährige gelungene Studienreise zu sagen.

B. Kuhn, H. Hasenburg, Volmarstein



Vermutlich haben unsere Volmarsteiner Auszubildenden erfahren, daß Berlin nicht nur die Heimat unseres Schwesternwerks Hasse & Wrede, sondern Deutschlands größte Industriestadt ist: In Berlin wird jede zweite Glühlampe, jeder zweite Fahrstuhl und jede dritte Klimaanlage für die Bundesrepublik produziert. An der Spitze der überaus vielfältigen Industrie dieser Stadt steht die Elektroindustrie, der Maschinenbau, die Nahrungs- und Genußmittelindustrie, die chemische Industrie und der Stahlbau. In den letzten sechzehn Jahren stieg die Produktion um 60 Prozent. Westdeutsche und ausländische Investitionen haben dazu wesentlich beigetragen. Insgesamt beschäftigen heute 3 000 Berliner Industrieunternehmen rund 185 000 Mitarbeiter.

Wer nun aber glaubt, Berlin bestehe nur aus rauchenden Fabrikschornsteinen, der liegt ganz schön daneben: Ein ganzes Drittel des Berliner Stadtgebietes besteht aus Grün-, Wald- und Wiesenflächen! Und das sind nicht nur künstlich angelegte Parks, sondern ausgedehnte Wälder und Seen, praktisch mitten in der Stadt, bequem zu Fuß oder mit öffentlichen



Verkehrsmitteln zu erreichen. Allein in West-Berlin gibt es noch rund 100 Bauernhöfe! Havel, Wannsee, Tegeler See und viele andere kleine Seen mit malerischen Ufern laden ein zum Wandern, Baden und Segeln; 290 km Ufer sind das zusammen — fast so viel wie die ganze Riviera! Und 70 Fahrgastships schaukeln auf Berliner Wellen.

Natürlich haben unsere jungen Leute aus Volmarstein einen Bummel über den Ku-Damm gemacht, „3,5 km Charme und Chic“ genossen und werden nicht daran zweifeln, daß es in Berlin 5 500 Restaurants, Lokale, Gaststätten und Kneipen gibt. Aber ob sie wohl die Berliner Spezialitäten wie „Eisbein mit Sauerkraut“ oder „Aal grün“ gekostet haben? Vielleicht nicht. Doch zu einer echten Berliner „Bulette“ oder einem Berliner „Pfannkuchen“ wird das Taschengeld gereicht haben. Dagegen bestimmt nicht die Zeit für einen Bummel auf dem originellen Flohmarkt im stillgelegten U-Bahnhof Nollendorfplatz. Der ist eine echte Sehenswürdigkeit: In 16 ausrangierten U-Bahn-Wagen bieten dreißig Händler ein buntes Sammel-sorium von Antiquitäten und Trödel an. Für die Würze sorgt das Flohmarkt-Restaurant Nolle. „Der Geruchscocktail von Räucherstäbchen, Harzer Käse und Buletten ist wirklich einmalig!“ berichtete jemand.

19 Theater wetteifern miteinander. Die musikalische Palette reicht von der Kleinkunst in Folklorekneipen bis zum Weltereignis in der Deutschen Oper, von klassischen Konzert-abenden bis zu Jazz in Kneipen und Kellern. Und die Nächte gehen nie zu Ende, denn Berlin kennt keine Polizeistunde . . . Kein Wunder, daß die Stadt mit 1,3 Millionen Besuchern jährlich die Hitliste der beliebtesten Großstadt-Reiseziele anführt.

Berlin ist eben eine Stadt, die in jeder Weise aus dem Rahmen fällt.

Südbremse

Mädchen am Schraubstock

DER TREND SETZT SICH FORT

Diese munteren Münchner Mädchen sind angehende Mechanikerinnen und Dreherinnen, Auszubildende bei der Süddeutschen Bremsen AG. Zwei von ihnen stehen bereits im 3. Lehrjahr. Wie man sieht, scheint es auch den Neuen bei uns zu gefallen. Doch die Werkzeitschrift wollte genau wissen, ob sie sich wohl in ihrem „Blaumann“ fühlen, und hat sich mit einigen von ihnen unterhalten.

„Ich hab' ja ursprünglich Krankenpflegerin werden wollen“, gab eine zu, „aber ich bekam keinen Ausbildungsplatz. Da bin ich hierher gegangen.“ Eine zweite hatte Tischler werden wollen und eine andere technische Zeichnerin. Aber sie sind Ausnahmen. Die Mehrzahl der jungen Mädchen zog es ohne Umschweife an die



Gruppenbild mit Damen — in der Lehrwerkstatt der Südbremse. Die Leistungen der weiblichen Auszubildenden werden an denen der männlichen Arbeitskollegen gemessen. Ergebnis: Unsere Mädchen machen ihre Sache gut!

1978 hat die Bundesregierung einen Modellversuch gestartet, an dem sich inzwischen mehr als 100 Betriebe der verschiedensten Industriebranchen beteiligen. Mit wissenschaftlicher Begleitung werden dort Mädchen zu Dreherinnen, Fräserinnen, Werkzeugmacherinnen, Maschinenschlosserinnen, Chemiefacharbeiterinnen, Maß- und Regeltechnikerinnen ausgebildet; ähnliche Modell-Projekte haben verschiedene Bundesländer gestartet.

Nach dem ersten Lehrjahr hat man viele positive Erfahrungen sammeln können, und zwar für alle Seiten. Die Betriebe sehen darin auch eine Möglichkeit, dem seit Jahren beklagten Mangel an Facharbeitern abzuwehren; die Mädchen lernen einen aussichtsreichen Beruf, der ihnen Spaß macht.

Auf Vorurteile treffen die angehenden Dreherinnen oder Mechanikerinnen heute ohnehin höchstens noch außerhalb der Betriebe. In den Firmen, die bei dem Modellversuch mitmachen, hat sich bereits klar gezeigt, daß Mädchen für gewerblich-technische Berufe genau so gut geeignet sind wie Jungen.

selbst repariert, und da bekommt man natürlich Übung im Umgang mit Feile und Zange und so.“ Aber was sagten die Eltern zu dem Entschluß ihrer Töchter, sich in einem „Männerberuf“

usbilden zu lassen? „Sie fanden das in Ordnung“ ist die fast übereinstimmende Antwort. Nur eine erzählte, daß Mutter nicht ganz so begeistert war. „Das ist eine schwere Arbeit. Da bekommst du schmutzige Hände und riechst nach Schmieröl . . . Als ob es nicht Wasser und Seife gäbe! Und Hausfrauenhände sind weiß Gott auch nicht gerade die gepflegtesten!“ Über Mütter meinen wohl immer noch, die typischen“ Frauenberufe wie Verkäuferin, Krankenschwester, Arzthelferin oder Bürogehilfin wären die allein seligmachenden Jobs für ihre Töchter. Und wen wundert's — es gab ja auch über Jahrzehnte hinweg kaum Veränderungen bei den Ausbildungsberufen für Mädchen.

Und die Herren Freunde — haben sie Angst, daß sich „ihr“ Mädchen in einen Muskelprotz verwandeln könnte, mit dem man sich in der Disco nicht mehr sehen lassen kann? Gelächter in der Runde: Du meine Güte, nein — die sind höchstens eifersüchtig, weil man als Mädchen in der Drehbank doch hauptsächlich von Männern umgeben ist! Und weil sich die Spezies

auskennen — sie arbeiten oft selbst in einem Betrieb und wissen, daß Mädchen am Schraubstock absolut nichts von ihrer Attraktivität einbüßen müssen — muß man ihnen erst erklären, daß das Verhältnis zu den gleichaltrigen Jungens einfach „kumpelig“ ist; es herrscht eine gute Kameradschaft; das Betriebsklima ist okay. Und das mit den Muskeln, die man haben müßte als angehende Mechanikerin, ist wirklich ein alter Hut. Es hat sich immer noch nicht herumgesprochen, daß Facharbeitertätigkeit heute weniger Muskelkraft als Geschick und Köpfchen verlangt. Körperkraft wird nicht mehr groß geschrieben, seit sich Muskeln durch Technik ersetzen lassen.

Offenbar gibt es keine Probleme bei den weiblichen Azubis. Und darüber kann sich jeder freuen. — Ein Problem weniger übrigens hat mit dem Einzug der Weiblichkeit in die Lehrwerkstatt auch Ausbildungsleiter Stichelmayr: Alljährlich zur Jahresabschlussfeier wird ihm die nicht immer ungetrübte Freude zuteil, mit seinen Schutzbefohlenen ein Theaterstück einzüben,

und jedesmal bereitete die Besetzung weiblicher Rollen in früheren Jahren allergrößtes Kopferbrechen. Nach dem Muster von „Charly's Tante“ wurden notgedrungen und zur Gaudi sowohl der Darsteller als auch der Zuschauer stämmige Burschen in Mädchenkleider gesteckt und entsprechend ausgestopft, um dann mit markiger Stimme den Part der Maria oder einer männermordenden Salondame zu übernehmen . . .

Diese Sorge wurde Regisseur Stichelmayr heute nunmehr abgenommen; er kann dem Ereignis der Jahresabschlussfeier endlich beruhigt entgegensehen.

In der Bundesrepublik Deutschland werden gegenwärtig mehr als 1 000 Mädchen in „Blau-mann“-Berufen ausgebildet; und 86 Prozent von ihnen würden diesen Beruf wieder wählen, wenn sie heute eine Berufsentscheidung treffen müßten.

Nachtschicht:

Wenn andere schlafen, tun sie Dienst

Den größten Teil der Bundesbürger beschäftigt gegen 22 Uhr nur noch ein Thema: das Bett. Um diese Zeit ist man dabei, für die nächsten Stunden die bequemste aller Lagen, die horizontale, einzunehmen. Das gilt auch für die Südbremsler. Sie haben ihre Arbeit getan, der Feierabend ist vorbei — nun heißt es, schlafen. Die Räder für den nächsten Tag zu sammeln. Und die Mühen des Tages zu nehmen. Die Gedanken an diejenigen Kollegen verwenden, für die die Nacht zum Tage wird: die Schichtarbeiter im Werk und die Männer vom Nachtdienst.

Wir wollten einmal sehen, was sich auf dem Werksgelände nachts abspielt und meldeten uns zu einer Stippvisite an. Als wir kurz nach 22 Uhr am Werkstor Einlaß erhielten, öffnet uns Wachmann Wagner. Wir sollten am besten zuerst zur EDV gehen“, empfiehlt er, „die machen bald Schluß. Ich sage dir Bescheid. Wir sehen uns ja später noch.“

Wie die Bank von England

Den vertrauten Weg dorthin im Dunkeln zu finden, ist merkwürdig. Die Nacht liegt wie ein schwarzes Meer über der Südbremse, nur rechts und links ein paar beleuchtete Hallenfenster. Herr Winkler von der EDV erwartet uns. Rein ins Innere, Treppe rauf bis vor eine schwere Eisentür. Wir hantieren an dem Türdrücker, doch so dicht ist das Revier nicht zu nehmen. Herr Winkler schwenkt ein unscheinbares graues Astikkärtchen, ein Sesamöffnedich. Sein Schlüssel liegt in der eingeschweißten Coding-Box (natürlich fälschungssicher) und steckt in einem Ausweisleser. Erst dann wird der Weg zu den bestgehüteten Räumen des Werkes frei.

„Liegt hier der Thronschatz, Herr Winkler?“ Ja, man kann es so nennen. Alle Daten, für die die Nacht die das Unternehmen lebt, sind hier konzentriert. Die Sicherung dieser Abteilung



Herr Stoß an der Bildschirm-Console unseres Hauptrechners IBM 370/158

ist aber nicht nur allein von der Geschäftsleitung, sondern auch per Gesetz vorgeschrieben.“

Wir treten näher und lernen einen Kollegen vom Nachtdienst kennen, während der dritte Mann gerade durch die Nebentür im Papierlager verschwunden ist.

„Warum müssen Sie in zwei Schichten arbeiten?“ „Weil erstens die sehr teuren Maschinen genutzt werden müssen und zweitens es der Arbeitsablauf so mit sich bringt.“

Herr Winkler muß sehr laut sprechen, wir müssen sehr gut zuhören, denn die superfeinen Computer produzieren einen Lärm, der um einige Dezibel höher als in der Werkshalle liegt. Wahrscheinlich müssen auch Rechner auf

irgendeine Weise Dampf ablassen, wenn sie sich stundenlang als Rechengenie beweisen.

„Wir verarbeiten hier von 14 bis 22 Uhr in der zweiten Schicht überwiegend die Bildschirm-eingaben. Alles, was während des Tages von den Fachabteilungen, z. B. dem Verkauf KB oder Einkauf SB, eingegeben wird, wird zunächst auf einer Magnetplatte gesammelt und fließt dann in die jeweiligen Auswertprogramme ein.“

Wir schauen ein bißchen zu: Ein Operator überwatcht an der Console, dem Steuerpult der Anlage, per Bildschirm den ordnungsgemäßen



Herr Winkler bedient gerade den „älteren“ Zweitreechner, der demnachste gegen das derzeit modernste IBM-System 4341 ausgetauscht wird

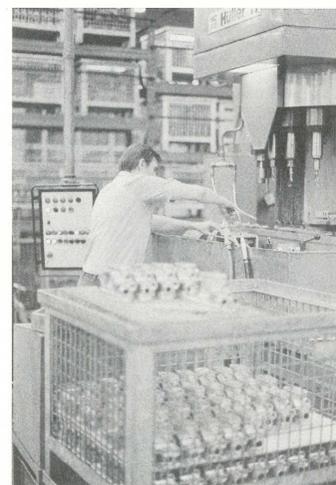
D-Mark (wobei das Bearbeitungszentrum die Rangliste anführt).

Die Halle A bietet ein wahrhaft friedliches Bild zu dieser Zeit: die Werksgänge leer, keine Fahrzeuge, auf die es zu achten gilt, niemand, dem man ausweichen muß, keine hektik ringsumher. Fast möchte man die Szene „beschaulich“ nennen. Meister Knoblauch lacht. „Das mag auf Sie so wirken, aber wer in der 3. Schicht arbeiten muß, der weiß nach fünf Tagen — will sagen: fünf Nächten — was er geleistet hat. Das schlaucht ganz schön. Und Nachtschicht kennt fast jeder, denn unsere Leute sind in den Turnus eingebaut: Jeder muß mal ran!“

Es melden sich nur wenige freiwillig. Dazu gehört Milan aus Jugoslawien. Während unser Fotograf ein paar Fotos schießt, erzählt er,

Die universellste NC-Maschine ist das Bearbeitungszentrum.

Milan Karlovic besichtigt es mit Werkstücken. Foto rechts: Sein Kollege beobachtet den Fertigungsablauf. In einer Aufspannung können mehrere Bearbeitungsvorgänge durchgeführt werden



Ablauf der Programme. Über eine Tastatur gibt er die nötigen Befehle ein. Sein Kollege bedient die sogenannte Peripherie; er spannt Papier in die Schnelldrucker ein, wechselt Formulare, rüstet die Magnetbandeinheiten mit neuen Spulen um und so weiter.

„Arbeiten Sie gern noch so spät in der Nacht?“ „Sehr gern! Ich bin nämlich ein Morgenmuffel, mich nervt frühes Aufstehen mehr als der Spätdienst. Die Freizeit bis zum Schichtbeginn um 14 Uhr nutze ich meist zum Tennis-spielen . . . Kein Gedränge auf den Plätzen, und abends noch rechtzeitig Feierabend für ein Glas Bier zu Hause. Die zweite Schicht ist für mich die ideale Arbeitszeit. Allerdings sollte



die Arbeit bis spätestens 23 Uhr getan sein.“ Und da müssen wir ihm recht geben.

NC-Maschinen: Arbeit rund um die Uhr

Ein Prozent aller Südbremsler, das sind ungefähr zwanzig, arbeiten in der dritten Schicht. Sie tun das einmal aus Kapazitätsgründen, denn die Südbremse ist gut beschäftigt, die Betriebseinrichtungen können im Zwei-Schicht-Betrieb das geforderte Soll nicht erbringen, so daß sich immer wieder Engpässe bilden. Zum zweiten, weil aus Investitionsgründen die hochwertigen Maschinen rund um die Uhr laufen müssen, denn der Wert der NC-Maschinen liegt zwischen 250 000 und zwei Millionen

warum: „Ich arbeite schon seit zwei Monaten in der dritten Schicht, von 22 bis 6 Uhr früh. Natürlich hat das was mit dem Geld zu tun: Die Nachtschichtzulage ist steuerfrei, und da kommt schon ganz schön was zusätzlich zusammen. Und ich brauche das Geld, denn die Wohnung ist teuer und meine Frau, die auch arbeitet, verdient nicht viel. Aber mir gefällt die Nachtschichtarbeit auch, weil es in den Hallen nicht so laut ist. Man kann ruhiger arbeiten, man wird nicht so viel abgelenkt. Außerdem bin ich schon daran gewöhnt, tags zu schlafen und nachts zu schaffen.“ Milan wohnt in der Rosenheimer Straße. Die notwendige Ruhe, die er zum Schlafen braucht, verschafft ihm Ohropax.

nzwischen ist Meister Knoblauch wieder rückgekehrt. Er ist nachts Herr über alle Halle und war eben in Halle X, in der Galvanik und der Abpresserei und Wascherei, wo jeweils viert gearbeitet wird. Während er uns auf n Weg nach draußen begleitet, meint er: ielleicht fragen Sie sich, ob sich eine dritte richt an den NC-Maschinen und dem Bear-tungszentrum mit sechs Mann lohnt, aber Sie ssen wissen, daß bei uns im Mehrmaschinen-nzip gearbeitet wird. Im Schnitt bedient ein nn zwei Maschinen. Die Anzahl der Leute scht also über den Nutzungsgrad der dritten nicht."

ichmann — kein Beruf wie jeder andere Wir treten vor die Tür, wo uns wieder das nkel einer mondlosen Nacht umfängt. Ein ckfang ist die erleuchtete Pfortnerloge mit der Scheinwerferlicht liegenden Toreinfahrt. Jnterwegs stößt ein athletisch gebauter ichmann zu uns. Er hat gerade die „Süd-ide“ hinter sich, hatte die vorgeschriebenen ntrollpunkte passiert, Türen auf- und zuge-lossen, war treppauf und treppab gelaufen, te Räume betreten und aufmerksam durch-rt, war zwischendurch einem Kollegen von „Nordrunde“ begegnet und hatte bei alldem Geräusche geachtet und die Nase prüfend die Luft gehalten. Denn ein Werkschutz-nn muß seine Sinne beleinader haben, er ß einen Wasserrohrbruch erkennen und einen glichen Schweißbrand wittern können. Außen muß er gesund und kräftig sein und darf h das mieseste Wetter nicht scheuen. Also n Job für Nachtblinde und Wasserscheuel ischen den einzelnen Runden wird in der irtnerloge Dienst gemacht — als Erholung zusage — und dann geht's wieder hinaus ch die Nacht. Die Männer wechseln sich ab, daß immer einige unterwegs sind.

„Würden Sie nicht lieber tagsüber Pfortner-nst tun, als sich die Nächte auf diese Weise die Ohren zu schlagen?“ fragen wir ihn. loß das nicht! Diese Hektik! Und immer ist vas anderes los... Nein, für mich und meine llegen ist dieser Nachtdienst eine durchaus riedigende, angenehme Tätigkeit. Wir sind gutes Team, es gibt keinen Ärger zwischen s — was wollen Sie mehr?!“ „Aber mancher 1 Ihnen ist doch verheiratet. Solche Frau ht ihren Mann ja kaum: Wenn sie aufsteht, rt er zu Bett. Und jeden zweiten Sonntag er Dienst...“ „Jaja, die Frauen. Aber das Gewohnheitssache. Und länger als bis 14 Uhr iäuft man ja auch nicht. Bis Schichtbeginn en wir dann immerhin noch sieben Stunden izeit. Und außerdem: Die Nachtschichtzu- stläge sind auch nicht zu verachten. Die uen betrachten sie als Trostpflaster für ein- n verbrachte Stunden vor dem Fernseher.“

etzt taucht auch Herr Wagner wieder auf. ier war die Runde?“ „Nichts besonderes. es okay.“ Also nichts, was Derrick interes- ren könnte, und auch von Tatort keine Spur. d der „Kommissar“ könnte höchstens auf tenjagd gehen...

Es ist kurz nach Mitternacht, als uns der chtpfortner das schwere Tor öffnet. Auf der osacher Straße herrscht noch immer leb- ter Verkehr. Wir können nur mühsam ein hnen unterdrücken, als wir ihm im wahrsten ne des Wortes eine „gute Nacht“ wünschen.

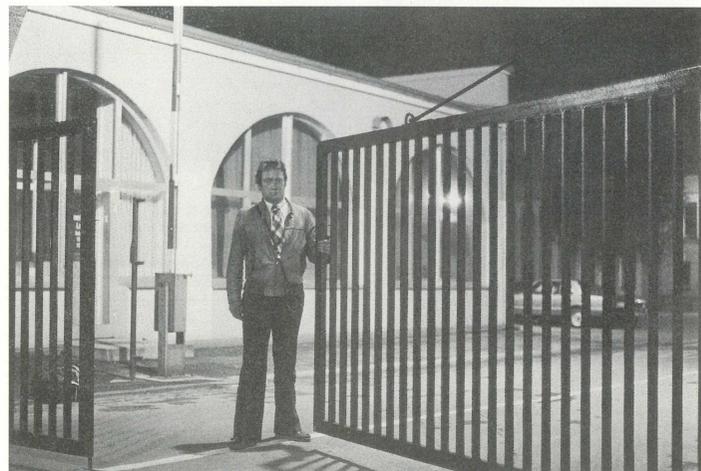


Milan K. ist — wie auch Meister Knoblauch — sozusagen auf Nachtschicht spezialisiert



Wachmann Wagner an einem der Kontrollpunkte auf der „Südrunde“

Das schwere Tor schließt sich kurz nach Mitternacht hinter uns — bis zur Frühschicht um 6 Uhr morgens



Up, up and away!

Mit fünf Mark war ich dabei

Zu den Hauptattraktionen auf dem Münchner Oktoberfest zählte dieses Jahr sicher die Super-Achterbahn „Doppel-Looping“. Wie erwartet, war das stählerne Monstrum bei seinem ersten Münchner Gastspiel Publikumsfavorit und Kassenmagnet Nummer Eins. Jetzt werden Sie fragen, was um alle Welt Knorr damit zu tun hat. —

Einiges, denn um es gleich vorzuschicken, von Knorr stammt die pneumatische Steuerung und das Bremssystem. „Da staunste, was!“ sagte der korpulente Herr neben mir zu seiner Begleitung, biß noch einmal herzhaft in das riesige Lebkuchenherz, welches mit der Aufschrift „Ewig Dein“ sicherlich nicht zum alsbaldigen Verzehr bestimmt war, und reiht sich mit mir unter die zirka 400 Wartenden. Der Andrang an diesem Sonntagnachmittag ist bereits an der Kasse so groß, daß acht Mann eines privaten Bewachungsinstitutes eingesetzt werden müssen, um den Ansturm wenigstens halbwegs regeln zu können.

Empfehlungen zufolge habe ich den Bierzeltbesuch „auf nachher“ vertagt und trete nun mit einer hastig verzehrten Fischsemmel zum zweifachen Kopfstand an. Bevor ich den Fahrpreis von fünf Mark pro Kopf loswerde, habe ich noch die Möglichkeit, mich über die interessantesten technischen Daten zu informieren.

Der „Doppel-Looping“ ist die schnellste und größte transportable Achterbahn der Welt. Sie steht auf einer Grundfläche von 3178 qm; jeder der beiden Loopings hat einen Durchmesser von 20 Metern! Fast senkrecht rasen die Wagen aus einer Höhe von 28 Metern hinunter, beschleunigen dabei auf fast 100 km/h und durchrasen die 600 Meter lange Strecke in 40 Sekunden! Vier Millionen hat dieses Ungetüm gekostet, das trotz der 650 Tonnen verbauten Stahls noch sehr elegant wirkt. Um mit ihr auf Reisen gehen zu können, sind allerdings 35 Spezial-Güterwagen nötig!

So, nach vierzig Warteminuten geht's hinein in die Waggons, hinauf auf 28 Meter und dann fast senkrecht wieder hinunter — mit lautem Getöse schießen wir den Loop hinein und plötzlich

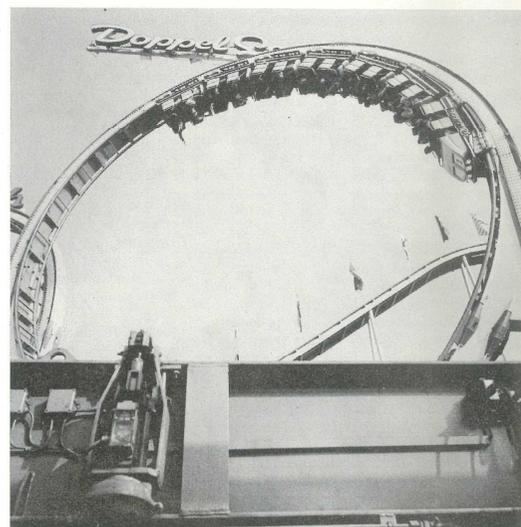
stehen 26 Köpfe vor mir Kopf! Ich kann überhaupt Luft holen kann recht sich noch einmal die gesamte Festwiese! Mit wahrhaft atemberaubendem Tempo rasen wir eine Kurve — hinauf — und wieder hiiiiin-unter! Wie Steilwandfahrer fegen wir durch die letzten Schleifen, allein der Auslauf reicht aus, um einem den Draht aus der Mütze zu holen! Nach der letzten Kurve packen dann die Knorr-Bremsen zu, und spätestens beim Aussteigen fühlt man sich wie in Sekt gebadet!

Zerzaust und mit roten Köpfen, aber sehr lustig und strahlend verjassen alle die Waggons, die meisten möchten noch einmal fahren. Meine Begleitung natürlich auch — doch mein Magen, der im Looping mit der fünffachen (!!) Erdbeschleunigung irgendwo in Richtung Blinddarm gerutscht ist, macht da nicht mehr mit. Mir ist, als hätte ich einen Zitteraal auf der Fischsemmel gegessen.



Die Super-Achterbahn „Doppel-Looping“ auf der Münchner Wies'n

... im Vordergrund ein Teil der Bremsstrecke mit Knorr-Membran-Bremszylindern



„Es gab hier ein Pärchen, das zehn Fahrten nacheinander machte, weil es den Kreislauf so schön anregt!“ sagt mein zauberndes Gegenüber leicht vorwurfsvoll, Blickrichtung zur Kasse.

„Das kann man aber doch mit ganz anderen Sachen machen.“ wende ich in Anbetracht des

Abends und Blickrichtung Dirndl-Dekolleté erwartungsvoll ein.

„Stimmt“, sagt sie, und steuert mit mir auf eine Kaffeebude zu, um einen Espresso zu trinken.

Cherchez la femme!
Hans Peter Taubenberg

Wie führe ich erfolgreich ein Gespräch?

Viele Menschen beklagen sich in unserer Zeit, daß sie im betrieblichen und im privaten Lebensbereich einsam geworden sind. Ihre Äußerungen zeigen Resignation und Selbstbemitleidung. Deshalb gehen sie auch zu wenig der Frage nach, wie es zu dieser traurigen Situation gekommen ist. Sie weichen einer gewissenhaften Selbsterforschung aus, weil sie ahnen, daß sie diesen Zustand mitverschuldet haben. Meine Überlegungen sollen ihnen helfen, das Problem zu bewältigen.

Wir erwarten, daß sich der Gesprächspartner unseren Anliegen und Problemen, mit unserer Freude und unserem Leid befaßt. Das ist aber voraus, daß sein Gespräch mit uns nur für ihn selbst Vorteile hat. Wir sind alle reine Idealisten und sollten zu viel Idealismus auch nicht vom anderen erwarten. Halb muß unsere erste Frage lauten: Was können den anderen veranlassen, sich mit uns zu beschäftigen? Wir wollen dabei einmal alles ausschalten, was den anderen aus äußeren Gründen veranlassen könnte. So wird sich ein Mann in der sicher lieber mit einer attraktiven Frau als mit einem gut aussehenden Mann als mit einem zu wenig gepflegten. Jedoch sind auch aktive Frauen und gut aussehende Männer am, wenn sie kein wirklicher Gesprächspartner sind. Wenn wir den anderen für uns gewinnen wollen, dann müssen wir uns ihm öffnen. Das



Wir sind sicher nicht gelingen, wenn wir ihn mit unseren oft sehr persönlichen Sorgen überfordern, ja, darauf im Gespräch fixiert sind. Der andere Mensch hat mehr oder weniger stark gleichen Bedürfnisse wie wir. Wir sollten deshalb aufgeschlossenen begegnen! Es gibt viele Gespräche, die nur theoretische Gespräche sind. Damit ist gemeint, daß zwei Menschen zueinander, aber nicht miteinander reden. Ihr Gespräch besteht nicht aus einem Dialog, einer Zwiesprache, sondern aus einer Einanderfolge von Monologen. Erst spricht einer, dann der andere ein. Abschließend setzt der erste seine unterbrochenen Ausführungen fort. Schweigt er einen Augenblick, und sei es nur um Luft zu holen,

dann setzt sofort der zweite wieder ein, der seinen Monolog weiterführt. Es kann sogar geschehen, daß nur ein beobachtender Dritter merkt, wie wenig beide miteinander reden. Sie wollten nur „etwas loswerden“, und das ist ihnen gelungen. Aber ein Gespräch war es nicht! Situationen dieser Art treten immer wieder an einem Tag auf. Der eine Kollege erzählt von seinen Problemen, der andere von den eigenen Aktivitäten. Der Mann kommt von der Arbeit nach Hause und berichtet von dem, was er im Betrieb erlebt hat, die Frau über das, was sich zu Hause ereignet hat. Wer Mut zur Selbsterforschung hat und einen Partner besitzt, der ebenso dazu bereit ist, der sollte einmal das Experiment machen, in einer solchen Situation den Gesprächsverlauf auf Band aufzuzeichnen. Er wird staunen, wie wenig gesprächsbereit und -fähig er ist.

Wir führen oft in Seminaren Übungen durch, den sogenannten kontrollierten Dialog, der den Menschen zeigen soll, wieviel sie noch an sich arbeiten müssen. Der erste Gesprächspartner führt etwas aus, der zweite antwortet darauf wie üblich; er muß aber zunächst inhaltlich wiederholen, was der Kollege gesagt hat, dann erst darf er die eigenen Ausführungen machen. Die meisten Menschen sind dazu nicht in der Lage. Sie bereiten nämlich Antworten auf Ausführungen vor, die sie nie genau genug wahrgenommen haben, weil sie nie zugehört haben.

Das Nichtmiteinanderreden können wir sicherlich zu allen Zeiten ein Problem, aber die Situation hat sich heute massiv, geradezu erschreckend verschärft. Eine Hauptursache für dieses Übel stellt die Hektik unserer Tage dar.

Wir stehen ständig unter Zeitdruck — glauben diese zumindest — nicht nur bei Sachfragen — sondern leider auch im persönlichen Umgang. Wir nehmen uns zu wenig Zeit für uns selbst und erst recht für den anderen. Dadurch hat sich eine bestimmte Unsitte breitgemacht. Man will unbedingt das „loswerden“, was einen bewegt; aber der andere auch — also reden beide gleichzeitig, statt wie vernünftige Menschen nacheinander.

Einsamkeit beklagen besonders Vorgesetzte und Eltern. Sie mißbrauchen aber ihre Stellung gegenüber Mitarbeitern bzw. Kindern, denn sie lassen die ihnen untergeordneten Menschen

ihre Ausführungen oft nur beginnen, dann reden sie sofort und meinen, sie würden rascher und präziser das darstellen, was der andere denken und sagen wollte. Besonders, wenn der andere sich gegen Fehleutendungen nicht wehren kann, wird er resignieren und nichts mehr sagen. Damit ist der Dialog gestorben. Vorgesetzte und Eltern sprechen mit Mitarbeitern bzw. Kindern, indem sie reine Monologe halten, ja, es kommt noch schlimmer: Sie werfen dem anderen vor, sich nicht äußern zu wollen! Dabei konnte der Partner gar nicht sagen, was er wollte, also schwieg er.

Schweigen wird seit Jahrhunderten als Zustimmung gedeutet. Deshalb glauben die Übergeordneten, sie wüßten, was die ihnen untergeordneten Menschen dächten, der eine Ehepartner, was den anderen bewegt. In Wirklichkeit sind sie einander sehr fremd geworden. Sie haben sich nichts mehr zu sagen!

Der Zustand der Einsamkeit hat sich in unseren Tagen verschärft, weil die Menschen auch die Kunst des Schreibens verlernt haben:



im Betrieb, indem sie Telex senden, im Privatleben, indem sie nichts von sich hören lassen oder nur noch telefonisch miteinander reden.

Ein weiteres Problem hindert uns daran, miteinander in einen Dialog zu kommen: Das Leistungsdenken, das sich negativ nicht nur auf das Zusammenleben im Betrieb, sondern auch daheim auswirken kann. Vom Kindergarten angefangen bis zur Begegnung von Senioren stellt man, wenn man das Verhalten eines anderen Menschen beobachten soll, zunächst einmal fest, was er alles falsch gemacht hat und vielleicht dann auch, was wir billigen können, was uns gefällt. Indem wir den anderen nega-

tiv kritisieren, stärken wir die eigene Position; denn dann müssen wir ja besser als er sein.

Sollte man nach diesen Mißerfolgen nicht einfach resignieren? Nein und wiederum nein! Das Problem ist lösbar, aber nur, wenn wir bei uns selbst beginnen. Eine wichtige Regel dafür lautet — und das ist eine alte Philosophenweisheit —:

„Behandle den anderen so, wie Du selbst von ihm behandelt werden willst!“

Das trifft auch auf die verwandten Formulierungen zu und das Gesamtverhalten, z. B. des Vorgesetzten gegenüber dem Mitarbeiter. Jeder von uns hat einen Menschen über sich und erfährt deshalb selbst, wie es ist, wenn dieser einen herablassend, arrogant, unfreundlich behandelt.

Eine weitere Regel sagt: **„Nimm vom anderen das Beste an!“** Das mag in manchen Fällen sehr schwerfallen, aber auch der schlimmste Verbrecher bleibt Mensch, und als Mensch hat er gute Seiten und



sein diese noch so verschüttet. Die positive Grundeinstellung zum anderen ermöglicht es uns, ihm soweit entgegenzukommen, wie es notwendig ist, um erfolgreich ein Gespräch mit ihm zu führen.

Der nächste Leitsatz beinhaltet die These: **„Wende Dich dem anderen ganz zu!“** Damit ist gemeint, daß der Gesprächspartner den Eindruck gewinnt, daß wir uns ihm zu mindest beim Dialog ganz zuwenden. Ich sollte während des Gesprächs weder gleichzeitig fernsehen noch lesen, weder etwas unter-schreiben noch andere Überlegungen anstellen. In dieser Hinsicht ist die Körpersprache sehr wichtig:

- Sehe ich den anderen an?
- Wende ich mich ihm mit meiner Gesamtkörperhaltung zu?
- Halte ich die richtige Entfernung zu ihm ein? Der Gesprächspartner darf nicht den Eindruck gewinnen, daß ich ihm „auf die Pelle rücke“ oder zu weite Distanz zu ihm einhalte.
- Habe ich eine aufmerksame, freundliche Mimik?
- Kann er meine Körper-, Arm- und Handhaltung nicht als abwehrend deuten?

Regel 4 sagt: **„Laß den anderen beginnen!“**

Dieses Prinzip sollte sogar gelten, wenn mich eine Sorge besonders bedrückt; dann nämlich besteht die starke Gefahr, daß ich mich auf das Problem konzentriere, ja fixiere und ständig davon rede und dem anderen so „auf den

Wecker falle“. Wenn ich den Partner beginnen lasse, dann schaffe ich dadurch eine gute Gesprächsatmosphäre. Er fühlt sich angenommen und wird deshalb später viel bereitwilliger sein, auf mich einzugehen.

Verzichte ich damit nicht auf die Möglichkeit, den Gesprächsverlauf zu bestimmen? Nein, denn durch geschicktes Fragen kann ich das Gespräch steuern. Ich erfahre viel über den anderen und kann deshalb stärker auf ihn eingehen, ihn in der richtigen Weise behandeln. Außerdem können sich Gemeinsamkeiten ergeben und damit das überaus wichtige Gefühl der Solidarisierung entstehen.

Leitsatz 5: **„Lasse den anderen ausreden!“**

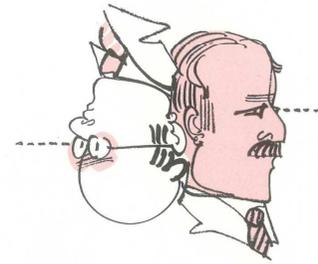
Kein Mensch läßt sich gerne unterbrechen. Er fühlt sich dadurch in einem Grundrecht eingeschränkt, dem der freien Meinungsäußerung oder — auf die zwischenmenschlichen Beziehungen angewandt — er vermag sich nicht selbst darzustellen. Besonders vermeintlicher oder wirklicher Zeitmangel kann uns an diesem selbstverständlichen Gebot der Höflichkeit hindern. Wir glauben nämlich, nicht mehr gebührend zu Wort zu kommen. Dabei übersehen wir einen sehr wichtigen Aspekt: Erst wenn ich weiß, was der andere denkt und fühlt, kann ich so auf ihn eingehen, daß er sich mir öffnet; außerdem sind meine Ausführungen dann viel gezielter.

Leitsatz 6: **„Antworte auf den anderen!“**

Der andere wird unwirsch und verärgert reagieren, wenn er den Eindruck gewinnt, daß er wie gegen eine Wand redet. Er wird sich leicht rächen, indem er mich ebenso in die Leere laufen läßt. Gleichgültig, für wie gut ich die Ausführungen des Gesprächspartners halte; ich sollte auf sie eingehen. Nur so kann auch der für mich lebenswichtige Dialog entstehen!

Leitsatz 7: **„Vermeide Streit!“**

In der Verkaufstechnik sagt man, daß man nicht in Konfrontation zum Kunden geraten darf. Früher riet man zur Ja-aber-Technik, doch ist diese inzwischen so allgemein bekannt, daß der andere die Konfrontation dahinter spürt. Ich kann stattdessen auf den Teil eingehen, den ich billige oder darauf hinweisen, daß es verschiedene Aspekte gibt, unter denen man eine Problematik sehen kann.



Leitsatz 8: **„Hebe die Gemeinsamkeit hervor!“**

Es gibt in jedem Gespräch Punkte, bei denen man übereinstimmt. Das muß schon so sein, weil sonst kein Gespräch entstehen könnte. Oft

wird dieser wichtige Gesichtspunkt aber zugunsten der eigenen Selbstdarstellung, der Profilierung, von mir selbst übersehen. Man möchte, daß der andere einen achtet. Das wird aber viel mehr geschehen, wenn der Gesprächspartner mich wegen meiner Gesamthaltung achtet und wegen des Wertes meiner Ausführungen als wegen meiner Versuche, mich selbst ihm gegenüber zu „produzieren“.

Leitsatz 9: **„Nimm Dich selbst nicht zu ernst!“** (Take it easy)

Je stärker sich ein Mensch mit sich selbst beschäftigt, desto mehr tritt er in den Mittelpunkt seines Handelns und Denkens, desto unfähiger wird er als Gesprächspartner.



Die Sorgen eines Menschen verringern sich häufig, werden leichter zu tragen, wenn man erfährt, daß der andere ebenso darunter leidet oder daß er mit viel schwierigeren Problemen zu kämpfen hat. Die Größe der eigenen Schwierigkeiten, aber auch Erfolge, werden relativiert und auf ihre richtigen Dimensionen zurückgeführt.

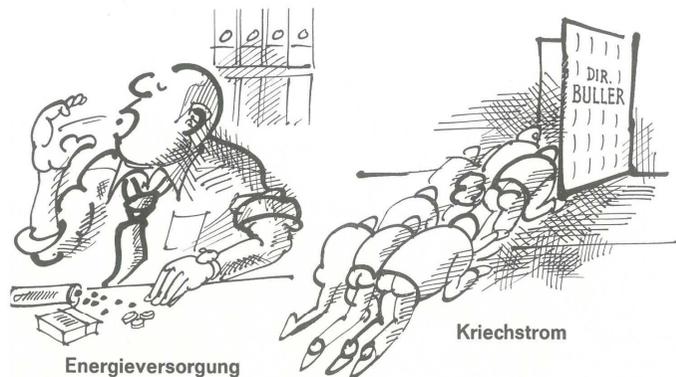
Leitsatz 10: **„Mach das Beste aus einer Situation!“**

Der Amerikaner sagt: „To make the best of it!“ Es gibt Menschen, die ein Feindbild vom anderen aufbauen, die sich immer stärker auf die Schwächen des anderen konzentrieren, bis er im Extrem fast zum „Monster entartet“. Dann wundern sie sich, warum sie nie mit ihm auskommen, aber Kollegen wohl. Das Schimpfen, ja Lamentieren über eine Situation oder einen Menschen führt nicht weiter, verschlimmert sogar die Gegebenheiten. Man verstrickt sich immer stärker in die Probleme, bis man auf sie fixiert ist und nur noch mit Hilfe eines energischen Dritten einen Ausweg findet. Man sollte stattdessen die Situation, und sei sie noch so schlimm, als gegeben betrachten und von ihr ausgehen. Nur so kann ich sie positiv bewältigen. Habe ich z. B. mit einem cholerischen Chef zu tun, dann ist es sicher sehr unangenehm, wenn er zu toben beginnt. Dieses Verhalten hat aber auch eine positive Seite. Er wird wieder ruhig werden und vor allem, er wird nicht nachtragend sein. Es wäre aber viel schlimmer, mit einem Menschen leben zu müssen, der immer wieder Vergangenes „aufwärmt“ und so die zwischenmenschliche Atmosphäre vergiftet. In Zeiten ruhiger Gelassenheit, die auch der Choleriker durchlebt, kann man ihn auf sein Fehlverhalten ansprechen, auf die negativen Folgen hinweisen, die es ausgelöst hat, und ihn so vielleicht dazu veranlassen, sich in Zukunft ein wenig besser zu steuern.

Dr. Klaus Rischer
Pädagogisches Institut f. d. Wirtschaft

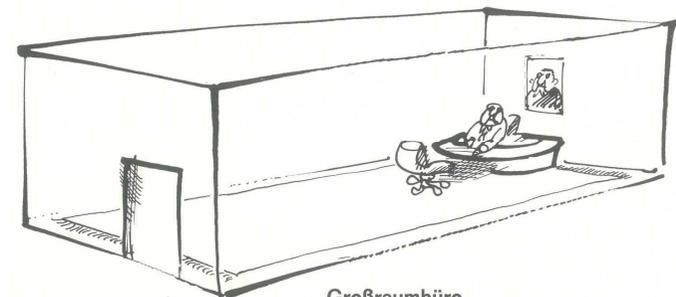
Kleines
BETRIEBSLEXIKON

H. A. Müller

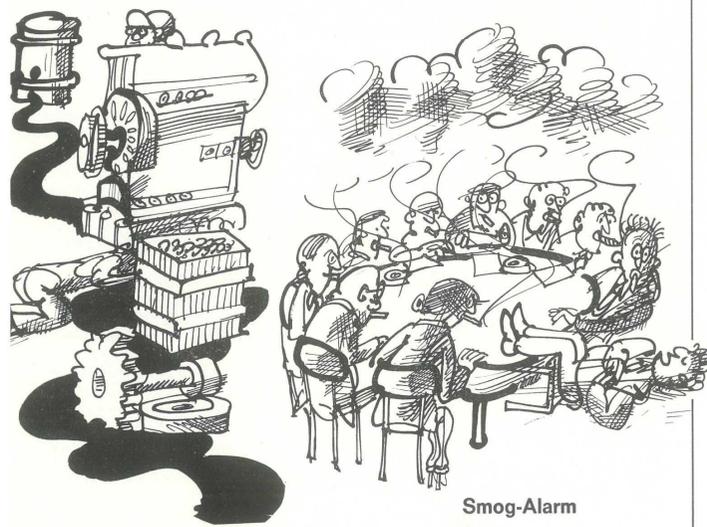


Energieversorgung

Kriechstrom



Großraumbüro



Fließband

Smog-Alarm

»Ein Hobby
oder Steckenpferd
gibt erst
der freien Zeit
den Wert«

LANG- STRECKEN- LAUFEN

Viele Leser kennen sicher den Slogan „Langläufer leben länger!“ — eine pointierte, aber wahrscheinlich richtige Aussage, wie verschiedene Untersuchungen annehmen lassen. Weniger bekannt dagegen ist wohl die Studie an britischen Postangestellten, die das erstaunliche Ergebnis brachte, daß Briefträger mit ihrem täglichen Laufpensum eindeutig weniger an Herzinfarkten erkranken als ihre Kollegen an den Postschaltern. Das trainierte Herz arbeitet sparsamer, mit geringerem mittlerem Druck und gewissermaßen im Schongang. An diesen wissenschaftlichen Tatsachen zweifelt keiner mehr. Wer läuft (und darunter verstehen wir im nachfolgenden Text stets das Dauerlaufen oder „Jogging“, nicht etwa das Spaziergehen!), beugt auch der Zuckerkrankheit, dem hohen Blutdruck und Durchblutungsstörungen vor. Außerdem erhält bzw. erwirbt man sich dadurch eine „schlanke Linie“. Und es wurde schon behauptet, daß regelmäßige Dauerläufe das Altern um zwanzig Jahre und mehr verzögern ...

Laufen kann man überall

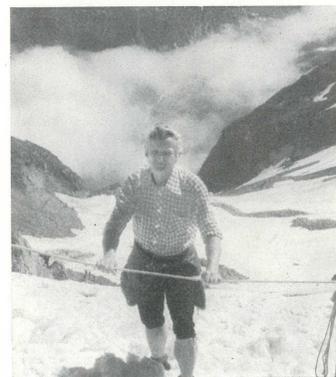
Bewegungsmangel und ein dadurch nicht ausgelasteter Körper ist die Ursache vieler Krankheiten. Man sollte sich mehr bewegen — und das, so meine ich, auf möglichst unkomplizierte Art, ohne Eintritt in einen Sportverein, ohne Kauf kostspieliger Sportgeräte und ohne zeitraubende Umstände. Laufen schien mir die einfachste und idealste Lösung zu sein, denn laufen kann man überall — selbst in der Nacht.

Nun zählt zwar Laufen nicht zu den technisch schwierigsten Sportarten, doch müssen gewisse Grundkenntnisse auch hier erworben werden. Eine Altersgrenze gibt es nicht — höchstens eine Leistungsgrenze. Hier geht es auch nicht um große Zeitinvestitionen: Schon zwanzig Minuten am Tag genügen, um ein sinnvolles Laufpensum zu absolvieren. Auch das Wetter spielt keine Rolle: Laufen kann man immer — egal, ob die Sonne scheint, ob es regnet oder schneit. Allerdings ist Hitze der gefährlichste und in gewisser Hinsicht auch heimtückischste Feind beim Laufen, denn der Körper verwandelt sich hierbei ohnehin in eine Hitze erzeugende „Maschine“. Er setzt große Mengen an Wärme frei, zu der dann noch die Außentemperatur

Viktor Adamczyk betreibt das Laufen seit 1973 regelmäßig, und zwar über Streckenlängen von 10, 20, 30, 42,195 (Marathonlauf), 50 und 100 Kilometern. Er nimmt an Veranstaltungen vieler Verbände teil; allein bei Wettkämpfen vom Internationalen Volkssportverband (IVV) war er schon 257 mal „dabei“ und legte dort schon 6284 km zurück. Außerdem ist er „Mitläufer“ beim Bayerischen Leichtathletik-Verband (BLV), beim Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV), bei der Europäischen Volkssport-Gemeinschaft (EVG) und beim Wanderbund Österreich. Achtmal schon lief er auf Einladung der „Abendzeitung“ und der ADAC die 50 Kilometer „Rund um den Starnberger See“ und zehnmal im Jahr trägt er als Marathonläufer 42,195 Kilometer. Seine Bestzeit waren hier 3 Stunden, 24 Minuten und 9 Sekunden. Dreizehnmal nahm er das Abenteuer eines 100-Kilometer-Laufs auf sich, der nicht nur in der Bundesrepublik, sondern auch in der Schweiz, Belgien, Italien, Frankreich und Österreich ausgetragen wird. Seine Bestzeit lief er in Dillingen/Saar mit 10 Stunden, 31 Minuten und 38 Sekunden und belegte in der Gesamtwertung den 25. Platz von 205 Teilnehmern.

Als schwedischer Ausgleich nimmt Viktor Adamczyk an organisierten Bergtouren und Wanderungen teil. 38 hat er bereits hinter sich; die letzte absolvierte er in seinem Sommerurlaub in Dänemark. Es war die Strecke Schleswig-Viborg zu bewältigen. Unser Mann von Knorr schaffte die 308 Kilometer in 29 Stunden und 18 Minuten.

kommt. Bei 27° Celsius und darüber ist also unbedingt Vorsicht geboten! Überhaupt muß an dieser Stelle betont werden, daß das Langlauftraining wegen der damit verbundenen körperlichen Anstrengung mit einem Arzt besprochen werden sollte.



Bergwanderungen als Kontrastprogramm. Das Foto entstand in 2900 m Höhe auf der Münchnerscharte beim Steinbockmarsch, den der Sportverein in Günstling (Österreich) veranstaltete



Die Lust am Dauerlauf teilt er mit US-Präsident Carter: Unser „Zatopek“ Viktor Adamczyk, hier im Olympiastadion, 500 m vor dem Ziel nach einem Marathonlauf (42,195 km)

Was der Körper braucht

Der Wasserhaushalt muß in Balance gehalten werden. Wer an heißen Tagen mehr als drei bis fünf Kilometer läuft, muß die durch Schweiß ausgeschiedene Flüssigkeit seinem Körper wieder zuführen. (Aber auf keinen Fall sehr kalte Getränke direkt nach dem Laufen trinken!) Auch der Salzhaushalt des Körpers muß wieder ausgeglichen werden. Zu empfehlen sind Mineralsalztabletten. Sie ersetzen die mit dem Schweiß verlorengegangenen Mineralstoffe und erhöhen durch das ausgewogene Elektrolytverhältnis die Leistungsfähigkeit. Außerdem verhindern sie frühzeitiges Ermüden, Schwächeanfälle, Muskelkater oder Muskelkrämpfe und verkürzen durch ihren wohl dosierten Phosphatanteil die Erholungsphase nach starken körperlichen Belastungen. Nicht zu verachten ist die Zufuhr von Vitamin C und Traubenzucker in Form von Tabletten.

Handschuhe nicht vergessen!

Die Kleidung entspricht der Jahreszeit: Im Sommer genügt ein Netzhemd oder T-Shirt zur Sporthose; für die kälteren Monate gilt die Faustregel: Lieber den Körper mit zu viel als mit zu wenig Kleidung schützen! Eine warme Kopfbedeckung, die möglichst über die Ohren gezogen werden kann, warme Socken und Handschuhe. Warum? Weil über Kopf, Hände und Füße viel Wärme abgegeben wird. Selbstverständlich wechselt man nach dem Laufen die Kleidung sofort.

Vom idealen Boden

Beim Laufen spielen die Bodenverhältnisse eine gewisse Rolle. Gerade Anfänger schätzen

den Grasboden, der die Stöße, die durch das schnelle Auftreten des Fußes verursacht werden, besser abfedert. Gras wirkt wie ein weiches Kissen auf die Muskulatur, Gelenke und Sehnen. Gefahren verbergen sich jedoch in den versteckten Unebenheiten. Erdiger Boden, besonders wenn er leicht mit Sand oder kleinen Steinen bedeckt ist, gilt als ideale Laufstrecke. Auf ihm werden die Gelenke und auch andere beanspruchte Körperteile nicht so strapaziert wie etwa auf Asphalt. Erdboden gibt beim Auftreten leicht nach und hat dadurch eine federnde Wirkung. Fast noch idealer zum Laufen sind Strecken mit erdigem Untergrund, die mit Nadeln von Tannen oder anderen Bäumen bedeckt sind. Anfänger haben meist mit Asphalt- oder Zementböden Schwierigkeiten. Wer den weichen, federnden Schritt noch nicht beherrscht, wird beim Laufen auf der Straße manchmal von etwas schmerzhaften „Nachwehen“ heimgesucht. Bei Verbesserung der Lauftechnik macht dann schließlich auch das Laufen auf der Straße Spaß. Man sollte dazu einen Laufschuh mit einer speziellen, guten, federnden Sohle benutzen. Ein Vorteil des Laufens auf Asphalt- oder Zementböden liegt auch in der relativen Gleichmäßigkeit der Bodenoberfläche.

Die Lauftechnik

Beim Laufen über längere Strecken wird der Fuß zuerst mit der Ferse aufgesetzt. Dadurch werden die Füße viel weniger beansprucht. Zur Schrittlänge gilt als Faustregel: Je schneller gelaufen wird, umso länger sollten die Schritte sein. Sie sollten 1,20 m nicht erheblich über-

schreiten. Die Schultern sollten beim Laufen möglichst ruhig, der Kopf gerade gehalten werden. Die Arme dienen als Balanceausgleich. Eine zur Faust angedeutete, ganz leichte Schließung der Hände hat sich am besten für den Langstreckenlauf erwiesen. Und richtig atmen tut der, der während des Laufens auch die Magenpartie mit einbezieht.

Zu guter Letzt: Man weiß, daß die Leistungsfähigkeit des Organismus in starkem Maße auch von der Ernährung abhängig ist. Für alle Sportarten, die auf Entwicklung von Kraft und Kondition basieren, sind Molke, Ei, Fisch, Milch und Fleisch die besten Kraftspender.

Wenn man diese Verhaltensgrundregeln beachtet, kann man mit ein wenig Trainingsfleiß gewisse kleine sportliche Erfolge verbuchen.

Die Krönung: Der 100-km-Lauf

Ein ununterbrochener Lauf von 100 Kilometern stellt durch seine Länge und Dauer schon fast eine Extremsituation menschlicher Belastbarkeit dar, die allerdings bei entsprechenden Vorbereitungen vom Organismus erstaunlich gut bewältigt werden kann. Es ist klar,

daß die physiologischen Auswirkungen dieser Maximalbelastung auf verschiedene Körpersysteme von Interesse sein können. In den USA erfolgte Untersuchungen ergaben, daß diese Sportart positiven Einfluß auf die Charakterbildung und -festigung auf den Menschen hat, obwohl man wegen dieser Art sportlicher Betätigung oftmals auf Unverständnis stößt.

Diese Ausdauerprüfung wird oft als eine der härtesten, als ein Kampf bis zu den Grenzen der Leistungsfähigkeit bezeichnet. Die geglückte Teilnahme an solch einer Veranstaltung — das Abenteuer und einmalige Erlebnis der 100 Kilometer — liegt in einem vernünftigen Training, der nötigen Ausdauer und im Dabeisein. Hierzu noch ein paar Anmerkungen:

Die richtige Laufintensität hat man dann, wenn die Herzschlagzahl nicht über 180 pro Minute minus eigenes Lebensalter ansteigt. (Den Puls fühlt man am besten seitlich am Hals oder auch am Handgelenk.) Die direkten Energie-reserven betragen nur etwa 2000 Kilokalorien. Für den ganzen Lauf aber werden rund 7000 Kilokalorien benötigt. Die Stoffwechselbelastung beim 100-Kilometer-Lauf ist im Gegensatz zur

geringen Herz-Kreislaufbelastung sehr hoch. Trotz Nahrungszufuhr nimmt das Körpergewicht durchschnittlich um 2,4 Kilo ab. Die Anzahl der Pulsschläge beträgt etwa 80 000 bis 100 000. Der mittlere Sauerstoffverbrauch eines Läufers beträgt 38 ml pro Minute und pro kg Körpergewicht. Damit der Körper mit dieser Menge Sauerstoff versorgt werden kann, müssen die Lungen während des Laufes durchschnittlich über 40 000 Liter Luft verarbeiten. Man kann eine mittlere Laufgeschwindigkeit von 10,3 km/h erreichen. Die besten Läufer legen die ganze Distanz mit Herzfrequenzen über 150 Schlägen pro Minute zurück. Das Herz muß also während der 100 Kilometer über 70 000 mal schlagen. 50 000 mal mehr, als wenn man die lange Nacht in seinem Bett verbringt . . .

Das Entscheidende aber über das ganze Jahr hindurch bleibt das regelmäßige Training — der 100-Kilometer-Lauf selbst ist dagegen nur die Krönung. Mein großes Ziel ist es, an einem 150-Kilometer-Lauf teilzunehmen. Das Zeitlimit beträgt dabei 24 Stunden. Hier gilt es, eine 50-km-Strecke dreimal zu durchlaufen.

V. Adamczyk, München

Unsere Jubilare

25 DIENSTJAHRE

Knorr-Bremse GmbH München ▶



GÜNTHER SEBASTIAN
Abteilungsleiter
19. 9. 80



GEORG LOBE
Abteilungsleiter
1. 10. 80



GERHARD WIPPICH
Prüfer
15. 9. 80



RUDOLF BOSCH
Hilfsgalvaniseur
22. 10. 80



HERMANN HANDSCHUG
Motorenschlosser
25. 10. 80

Süddeutsche Bremsen AG ▶



HEINRICH GEISS
Sachbearbeiter
5. 9. 80



HANS-JOACHIM UCKLEY
Haupt-Abteilungsleiter
7. 9. 80



ALFRED WOLFF
Gruppenleiter
1. 10. 80



RUDOLF RITTHALER
Konstrukteur
1. 10. 80



IRENE MÜLLER
Steno-Kontoristin
24. 10. 80

Motoren-Werke Mannheim AG ▶