

Mai 2020

Impulse

The Magazine for the German-speaking Community



Abschied

Deutscher Botschafter Dr. Ulrich Sante
Österreichische Botschafterin Karin Fichtinger-Grohe

Have you eaten already?

Hier geht's zum
Abonnement

Luther.

Our and our local partners' offices in important European and Asian markets

The shown locations are either Luther legal or corporate services offices and/or offices of our local co-operation partners.



Legal services

- Company Incorporation
- Contract / Commercial Law
- Corporate Law / Merger & Acquisition
- Due diligence and transaction support
- Employment law
- Joint Ventures
- Private equity, venture capital
- Protection of intellectual property
- Tax structuring, tax advice

Corporate services

- Accounting & Financial Reporting
- Business establishment
- Cash, fund & payment administration
- Company Secretarial Services
- Dissolution, deregistration
- Human resources & payroll administration
- Immigration and work permit matters
- Individual and corporate tax compliance

Singapore

Luther LLP

4 Battery Road, #25-01

Bank of China Building

Singapore 049908

Luther Corporate Services Pte Ltd

25 International Business Park

#02-78/79 German Centre

Singapore 60991

Tel : +65 6408 8000, Fax : +65 6408 8001



Berlin, Brussels, Cologne, Dusseldorf, Essen, Frankfurt a.M., Delhi-Gurgaon, Hamburg, Hanover, Kuala Lumpur, Leipzig, London, Luxembourg, Munich, Shanghai, Singapore, Stuttgart, Yangon



editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

was sind das für Zeiten gerade... wir sitzen zuhause, während wir dieses Editorial schreiben - natürlich jede für sich. Tag 31 des singapurischen Circuit Breakers.

Fazit: Mittlerweile haben wir uns fast schon daran gewöhnt, immer zuhause zu sein, die Kinder vormittags beim Homebased Learning zu unterstützen und Freunden nur per Video zuzuprosten. Trotzdem vermissen wir unser normales Leben und wir fiebern auf den Sommer hin.

Wie unsere Situation nach dem Circuit Breaker sein wird, können wir auch nicht vorhersehen. Ist für dieses Magazin aber inhaltlich eigentlich egal. Wir haben uns bemüht, Corona weitestgehend aus diesem Magazin zu lassen, um Euch mit dieser Ausgabe der Impulse eine ganze Weile ablenken und auf andere Gedanken bringen zu können.

Dieses Magazin steht unter zwei großen Zeichen: Abschied und Essen.

Wir werden uns in den nächsten Wochen von gleich zwei Botschaftern der deutschsprachigen Community verabschieden müssen. Wir nutzen die nächsten Seiten, um Danke zu sagen für ihre großartige Arbeit in Singapur in den letzten Jahren. Ein Dank an die österreichische Botschafterin Karin Fichtinger-Grohe, die so unglaublich sympathisch und so herrlich geraderaus ist, in ihrer Amtszeit viel bewegt hat und überhaupt die erste Botschafterin der Republik Österreichs in Singapur ist. Und ein Dank auch an Dr. Ulrich Sante, eine beeindruckende Persönlichkeit, die in der deutschen Community Singapurs sicher noch lange nachhallt. Beide Nachfolger werden große Fußstapfen auszufüllen haben.

Außerdem verabschieden wir uns vom Interimpfarrer Dr. Andreas Bordowski OP sowie von Markus Pallmann, dem Schulleiter der Schweizer Schule. Wir wünschen alles Gute und sagen vielen Dank für die gute Zusammenarbeit.

Habt Ihr gewusst, dass Frau Sante Museumsführerin im Asian Civilisations Museum ist? Sie führt uns auf deutschen Spuren durch das ACM, während wir ihren Mann Dr. Sante in dieser Ausgabe als Künstler kennenlernen dürfen.

Unser zweites großes Thema ist das Essen in Singapur, ganz nach dem singapurischen Motto "Have you eaten already?".

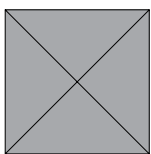
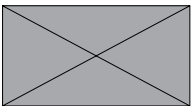
Über die Foodie-Kultur ist schon viel berichtet worden und jeder von uns schätzt den kulturellen Schmelztiegel, den man besonders gut über das Essen entdecken kann. Aber gibt es hier denn eigentlich auch heimische Produkte? Muss ich wirklich ein Vermögen für ausgezeichnete Gerichte ausgeben? Bio ist in, aber auch in Singapur verfügbar? Warum essen manche Menschen vegan oder vegetarisch? Ist das überhaupt gesund? Ist Qualität und Nachhaltigkeit in Singapur ein Thema? Wir haben nachgefragt und ein Potpourri an Artikeln zu diesen Themen zusammengestellt.

Für die Zeit nach Corona, wenn wir mal wieder rausgehen dürfen, werden wir Euch auf einen Streifzug durch ein Kampong mitnehmen. Oder braucht Ihr noch Ideen für einen Zeitvertreib, wenn keine Events stattfinden? Wir haben Euch eine Auswahl an Aktivitäts-Fundstücken aus dem Netz zusammengestellt. Klickt doch mal rein! Und zu guter Letzt noch Tipps von unserer Coach Stephanie Houben für eine glückliche Expatbeziehung, vielleicht im Moment für den ein oder anderen wichtiger denn je.

Habt viel Spaß beim Lesen und Entdecken! Bleibt gesund und wascht Euch weiterhin die Hände.

Christiane Ilka

German Association Corporate Members



INHALT

Editorial	3
Corporate Member der German Association	3
Inhalt, Impressum, About Impulse	4
News	5
Farewell	
Verabschiedung Karin Fichtinger-Grohe	7
Verabschiedung Dr. Ulrich A. Sante	8
History / Kunst	
Auf deutschen Spuren durch das ACM	11
Kunst von Dr. Sante: Upright and Across	14
Streifzug durch ein Kampong	22
German Association	
Neues von der German Association (GA)	16
Service	
Formulare, Formulare: Von der Wiege bis zur Bahre	17
Aus der Gemeinde	
Evangelische Gemeinde	18
Katholische Gemeinde	18
GESS: Bücherspende der österreichischen Botschafterin	19
SSIS: Bewegung und Kunst	19
AHK: Exportkreditgarantien	19
Leben	
Wie die Beziehung in der Expatzeit lebendig bleibt	20
Can Read Lah!	
Später Zeuge	23
Shiok Singapur	42
Kultur	
„Der andere Zeitvertreib“, wenn keine Events stattfinden	24
Have you eaten already?	
Sterneküche gibt's auch im Hawker für den kleinen Geldbeutel	26
Wie ernährt man sich eigentlich gesund?	28
Intervallfasten - eine sinnvolle Variante, sich gesund zu ernähren?	30
Warum Nadine durch ein neues Hobby zur Vegetarierin wurde	31
Was Anja zur überzeugten Fleischesserin macht	31
Warum sich Meera wünscht, dass wir weniger Fleisch essen	32
Wie David und Mita Religion und Traditionen in ihren Mahlzeiten unterbringen	33
Locally fed and grown:	
Lokale Tier- und Tierprodukte	34
Blattgemüse	36
Die Bio-Supermärkte von Singapur	37
Das Original Münchner Lebensgefühl in Singapur!	41
Can Read Lah! - Shiok Singapur	42
Natur	
Hiesige Gaumenfreuden	44
My Condo	
Das Jahr, in dem der Osterhase nicht gekommen ist.	47

Impressum

Redaktionsteam von A-Z:

Böker, Davide	Lorenz, Ilka
Bulwica-Walz, Dominika	Mennicke, Sabine
Figge-Kästner, Claudia	Reiss, Gudrun
Gebele-Pham, Sabine	Reitz, Prisca
Heigermoser, Robert	Schwellach, Sandra
Holtz, Lena	Stula, Stefanie
Krink, Christiane	Wacker, Dr. Anja
Kunz, Margit	Wanka, Dr. Johanna
La Picara	Weingarten, Dr. Paul

Editor: editor@impulse.org.sg

Sales: sales@impulse.org.sg

Design: Iceworks Communications Pte Ltd

Production: KHL Printing Co Pte Ltd

Publication: German Association – Deutsches Haus,
4 Battery Road, #25-01 Bank of China Building,
Singapore 049908,

E-Mail: info@german-association.org.sg

www.impulse.org.sg



Dieses Foto von Botschafter Dr. Ulrich Sante passt so hervorragend zu dieser Ausgabe, denn die beiden großen Themen sind des Botschafters Abschied sowie Essen in Singapur in seinen vielen Facetten.

Foto: Deutsche Botschaft Singapur

Opinions and views expressed by contributing writers are not necessarily those of the publisher. The publisher reserves the right to edit contributed articles as necessary. Material appearing in Impulse is copyrighted and reproduction in whole or in part without express permission from the editor is prohibited. All rights reserved ©.

Impulse magazine is published by German Association – Deutsches Haus and distributed to the German-speaking community in Singapore. MCI (P) 080/08/2019.

Die nächste Print-Ausgabe erscheint voraussichtlich Ende August 2020.

Informationen zum Redaktions- und Anzeigenschluss unter editor@impulse.org.sg oder unter sales@impulse.org.sg

About Impulse

Impulse – The Magazine for the German-speaking Community in Singapore is the leading German language magazine published in Singapore and provides up-to-date information on cultural and social events in Singapore as well as on tourist destinations in the country and the region. Furthermore, it serves as a platform for sharing information within the German-speaking social and business communities, comprising more than 10,000 expatriates.

Distribution The magazine is endorsed by the German Embassy.

Copies of *Impulse – The Magazine for the German-speaking Community in Singapore* are sent to expatriate households and other organisations servicing expatriates. The magazine is also available at the following locations: **German Institutions** German Embassy • Singaporean-German Chamber of Industry and Commerce • German Centre for Industry and Trade Pte Ltd • Selected German companies • German Association – Deutsches Haus • Swiss Club • German European School Singapore • German-speaking Protestant and Catholic Churches

Deutschsprachige Institutionen und Organisationen:

www.impulse.org.sg/?page_id=3280



Meinst du,
Papa sorgt immer für uns?



SORGEN SIE VOR! MIT IHRER RISIKOLEBENSVERSICHERUNG

- ▶ Ist Ihre Familie ausreichend abgesichert?
 - ▶ Wer sorgt für Ihre Familie, wenn Ihnen etwas zustößt?
 - ▶ Reicht Ihr Vermögen für die Zukunftssicherung Ihrer Kinder?
- Eine Risikolebensversicherung schafft finanzielle Sicherheit für Ihre Familie, Ihre Partner oder Ihnen nahestehende Personen.
- Wir beraten Sie gerne!

GEHRMANN Solutions Pte. Ltd.
Singapore 609916
25 International Business Park
#04-64 German Centre
Tel. +65 65 617652
Mob. +65 91263617
Fax +65 65 617053

GEHRMANN Solutions Insurance Broker
Deutschland
Bei den Mühren 69
20457 Hamburg
Tel. +49 40 65067960
Mob. +49 178 4744087
Fax +49 40 65067978

www.expatriateversicherung.com
insurance@karstengehrmann.com



What's up?



„Nichts ist so beständig wie der Wandel“, wusste schon Heraklit von Ephesos. Dies stellen wir nicht nur aktuell bei den ständigen Änderungen der Vorsichtsmaßnahmen gegen die Ausbreitung des Coronavirus fest, sondern auch bei dem expattypischen Thema von Umzügen und somit Verabschiedungen und Begrüßungen. Im Sommer verabschiedeten wir uns von der österreichischen Botschafterin Karin Fichtinger-Grohe, von dem deutschen Botschafter Dr. Ulrich Sante und seiner Frau Christina Sante sowie von Pfarrer Dr. Andreas Bordowski OP und vom Schulleiter der Schweizer Schule Markus Pallmann, um nur einige Mitglieder der deutschsprachigen Gemeinde in Singapur zu nennen. Wir bedanken uns als Impulse-Team an dieser Stelle sehr herzlich für die Zusammenarbeit und wünschen alles Gute für die Zukunft.

Wir haben uns bei Frau Fichtinger-Grohe und Frau Sante erkundigt, wie sie es geschafft haben, in Singapur richtig anzukommen und was diese beiden aus Singapur mitnehmen werden. Die Antworten darauf stecken an unterschiedlichen Stellen hier im Magazin.

Und noch eine weitere „Entdeckung“ wartet auf Euch: Wusstet Ihr, dass der deutsche Botschafter nicht nur Kunstwerke sammelt, sondern selber künstlerisch tätig ist?! Sofern das Coronavirus ihm keinen Strich durch die Rechnung macht, wird er im Juli 2020 in der Ausstellung „Upright and Across“ im „The Private Museum“, 51 Waterloo Street #02-06, Singapore 187969, seine eigenen Stücke zeigen.

Text und Foto: Ilka Lorenz



EXPATRIATE SPEZIAL Wie gut ist Ihre Krankenversicherung wirklich?

- ▶ Wie bin ich im Alter versichert?
 - ▶ Bin ich pflegeversichert?
 - ▶ Wie ist die Situation bei einem Wechsel des Arbeitgebers?
 - ▶ Bin ich auf Reisen versichert?
 - ▶ Wie ist die Situation nach meiner Rückkehr nach Deutschland?
- Seit vielen Jahren sind wir vor Ort, in Singapur. Sie kümmern sich um Ihr Leben, wir kümmern uns um den Rest. Und wenn Sie noch eine Frage haben - Wir sind für Sie da!

GEHRMANN Solutions Pte. Ltd.
Singapore 609916
25 International Business Park
#04-64 German Centre
Tel. +65 65 617652
Mob. +65 91263617
Fax +65 65 617053

GEHRMANN Solutions Insurance Broker
Deutschland
Bei den Mühren 69
20457 Hamburg
Tel. +49 40 65067960
Mob. +49 178 4744087
Fax +49 40 65067978

www.expatriateversicherung.com
insurance@karstengehrmann.com



„Beethoven im Garten“ goes online

Die vom deutschen Botschafter Dr. Sante 2018 gemeinsam mit Kahchun Wong, dem singapurischen Chefdirigenten der Nürnberger Symphoniker, begründete Freiluftkonzertreihe „Beethoven im Garten“, die letztes Jahr mit über 7.000 Zuhörern erneut einen Besucherrekord gebrochen hat, wird wegen Covid-19 erst 2021 in alter Form zurückkehren.

Die 2020er-Ausgabe wird am 30. Juli auf der Internetplattform der Straits Times stattfinden - mit dem 4. Satz der „Neunten“ und einem riesigen virtuellen Chor der „Ode an die Freude“.

Text: Ilka Lorenz Foto: Deutsche Botschaft Singapur



LBBW Trade & Export Finance. Weltweit Chancen nutzen.

Die LBBW ist Ihr verlässlicher Partner, auf den Sie zählen können – auch in fernen Ländern. Mit der Eröffnung einer Repräsentanz in Jakarta im letzten Jahr hat die LBBW ihr globales Netzwerk erweitert und ihre Position in Asien weiter ausgebaut. Die Bank ist somit weltweit an 18 Standorten in 17 Ländern präsent und unterhält Geschäftsstellen in Singapur, Südkorea, China, Indien, Vietnam und Indonesien. Die LBBW stützt sich bei der Betreuung ihrer Kunden auf ihre langjährige Expertise und kann auf eine entsprechende Erfolgsbilanz verweisen – sei es bei Exporten nach Asien oder aus Asien heraus.

Als eine der größten deutschen Banken mit Wurzeln in einer der erfolgreichsten Exportregionen Europas bietet die LBBW umfassende, innovative Lösungen für die Handels- und Exportfinanzierung – passgenau für Ihren Bedarf. Unsere Experten unterstützen Sie mit ihrer profunden Sachkenntnis gern dabei, die besonderen Herausforderungen Ihrer internationalen Transaktionen zu meistern.

Sprechen Sie mit uns.
www.LBBW.de/international

Bereit für Neues

LBBW



Verabschiedung Karin Fichtinger-Grohe Botschafterin der Republik Österreich

Karin Fichtinger-Grohe hat seit April 2016 als erste Österreicherin den Posten eines ständigen Botschafters der Republik Österreich in Singapur inne. Sie ist jedoch nicht nur den Österreichern hier in Singapur ein Begriff, auch die Deutschen kennen die sympathische Powerfrau von unzähligen Veranstaltungen.

Die Initiatorin der Friedensmeditation zum 200. Geburtstag des weltbekannten Weihnachtsliedes „Stille Nacht“ hat mit den Kindern an der GESS gekocht, großzügigerweise der Bücherei in der GESS ein Bücherregal mit ausschließlich österreichischer Literatur gestiftet - siehe Rubrik „Aus der Gemeinde“ - und ist Schirmherrin der „Damenwahl“, einem Networking Event für die deutschsprachigen Damen Singapurs. Wir sagen DANKE für die Initiativen, für den Input, die anregenden Gespräche! Wir werden Sie vermissen! Alles Gute für die Zukunft und den neuen Posten!



Frau Fichtinger-Grohe hat uns netterweise noch ein paar kurze Fragen beantwortet, lest selbst, was sie zu ihrer Zeit hier zusammenfassend zu sagen hat:

Impulse: Was sind Ihre Lieblingsorte in Singapur?

KFG: Kampong Glam und Little India

Impulse: Was nehmen Sie mit aus Singapur?

KFG: Viele Erinnerungen und Freundschaften sowie drei neue Bilder

Impulse: Was werden Sie vermissen?

KFG: Die Vielfalt der Gesellschaft, den Tropenregen und Freunde

Impulse: Was ist Ihr persönlicher Tipp, wie man die Stadt Singapur kennenlernen kann, wie man hier richtig „ankommen“ kann?

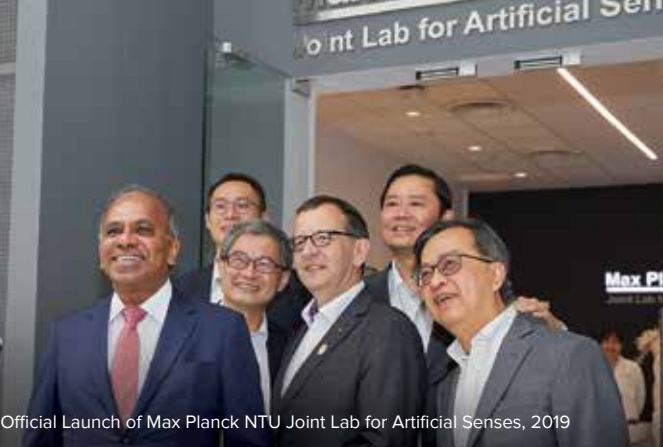
KFG: Zu Beginn viel zu Fuß gehen, Krimis aus Singapur lesen und MRT und Bus fahren



Motto des Jahres:
WFH - Work From Home, 2020



Official Launch of Max Planck NTU Joint Lab for Artificial Senses, 2019



VERABSCHIEDUNG Dr. Ulrich A. Sante

Botschafter der Bundesrepublik Deutschland

So still der Abschied von Botschafter Dr. Ulrich Sante und seiner Frau Christina virusbedingt wird sein müssen, so lebendig waren die drei Jahre, die die beiden hier im Stadtstaat verbracht haben.

Wer Botschafter Dr. Sante nicht persönlich kannte, kannte zumindest seinen kleinen elektrischen Dienstwagen, der in der Stadt zur Ikone geworden ist. Viele seiner Besucher oder Gesprächspartner hat er mit diesem Elektroauto abgeholt oder besucht.

Es war ihm immer ein großes Anliegen, in Deutschland für Singapur mit seiner großen Vielfalt zu werben und die Bekanntheit der heimlichen Zentrale der Association of Southeast Asian Nations - ASEAN - zu verbessern.

620 Mio Einwohner mit einem Durchschnittsalter von 35 Jahren, jährlich 3-5% Wirtschaftswachstum und 100 Mio Menschen, die in die Mittelschicht aufsteigen werden, das war seine Werbeformel für ASEAN, damit sich Deutschland politisch, wirtschaftlich aber auch kulturell mit dieser sich geopolitisch sehr stark verändernden Region intensiver beschäftigt. Die EU dabei als strategischen Partner stärker ins Spiel zu bringen, war ihm eine Selbstverständlichkeit.

Die Grußworte aus Wirtschaft, Wissenschaft, Kultur und der deutschen Community hier in Singapur erlauben einen kleinen Rückblick auf Dr. Santes Amtszeit. Als Impulse-Team schließen wir uns den guten Wünschen für die berufliche und private Zukunft uneingeschränkt an!



„Danke für die außerordentlich gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit in den vergangenen Jahren! Die große Zahl erfolgreich von Botschaft und AHK gemeinsam organisierter Delegationsreisen und Veranstaltungen belegt, wie eng die Kooperation war; allen voran beim Jahresempfang zum 3. Oktober.“

Danke besonders für die Initiative, gemeinsame Singapore-German Business Foren zu Themen wie Finanzwirtschaft, Handelspolitik oder Gesundheitswirtschaft durchzuführen. Eine großartige Idee, die hervorragend ankam. Alles erdenklich Gute für die Zukunft im Namen der AHK.“

Jens Rübber, Präsident, Deutsch-Singapurische Industrie- und Handelskammer (AHK)



„Lieber Botschafter Dr. Sante, vielen Dank für die gute Zusammenarbeit und nur das Beste für den Neuanfang. Verabschieden bedeutet auch, sich auf die nächste Begegnung zu freuen!“

Mit herzlichen Grüßen,
Katharina Ravens, Managing Director, German Centre for Industry and Trade Pte. Ltd.



Übergabe Beglaubigungsschreiben, 2017



Publikumsmagnet Elektroauto: 80 Stipendiaten der Studienstiftung des Deutschen Volkes mit Dr. Sante, 2019



Eröffnungszereemonie der Industrial Transformation Asia-Pacific - ITAP, 2019. Aloysius Arlando, Dr. Ulrich Sante, Deputy Prime Minister Heng Swee Keat, Dr. Jochen Köckler. © Hannover Messe



Einweihung des Dairy Farm Campus der GESS mit Außenminister Vivian Balakrishnan, 2018



Mit EU-Botschafterin Barbara Plinkert und Premierminister Lee Hsien Loong beim Empfang für das diplomatische Corps, 2018



Deutscher Mittelstand - Ed. Züblin AG mit Herrenknecht Bohrmaschinen. Start des Deep Tunnel Sewerage System (DTSS) Phase II gemeinsam mit Masagos Zulkifli, Minister for the Environment and Water Resources, 2019



“It has been my privilege to work with Ambassador Sante, and I am thrilled that our bilateral ties reached new milestones in the past 3 years. Federal President Frank-Walter Steinmeier was the first German Head of State to make a State Visit to Singapore in November 2017; and more recently in December 2019, President Halimah Yacob became the first Singaporean Head of State to make a State Visit to Germany. Our cooperation has grown deeper and more diverse. Ambassador Sante has worked tirelessly behind the scenes to push forward our common agenda, and his contribution is much appreciated. At a personal level, my wife and I have become good friends with him and his lovely wife. So it is with much love and friendship that we wish Ambassador Sante and Christina “alles Gute” as they embark on their next endeavour.”

Laurence Bay, Ambassador of the Republic of Singapore to the Federal Republic of Germany



Bei den Feierlichkeiten zur Namensgebung des Dieter Gumpert Auditoriums, 2019. © German European School Singapore

„Wir alle an der GESS haben uns über die engagierte Unterstützung Botschafter Santes für die Schule und unser Schulleben sehr gefreut. Dr. Sante nahm an unseren Vorstandssitzungen teil, brachte unseren Schülern Deutschland und Europa näher und half tatkräftig beim Weihnachtsbasar mit.

Seine Liebe zur Musik teilte er mit unseren Schülern durch die Einladung, am jährlichen ‚Beethoven im Garten‘-Konzert im Botanischen Garten mitzuwirken. Der Botschafter war Gast bei all unseren Feierlichkeiten, z.B. der offiziellen Einweihung des neuen Campus, dem Start unserer gemeinsamen Initiative von GESS Fund sowie der Botschaft und er lud selbst zum Tag der Deutschen Einheit in die GESS ein, um unseren Campus zu präsentieren. Wir werden Dr. Santes Enthusiasmus, Energie und Unterstützung vermissen, wenn er und Frau Sante später im Jahr Singapur verlassen werden.“

Rachel Ward, Präsidentin des Vorstands der Deutschen Europäischen Schule Singapur



Mit Vorstandsmitgliedern der GA bei der Jahreshauptversammlung, 2020. © GA

„Ein ganz großes Dankeschön im Namen der German Association (GA) geht an Dr. Ulrich Sante und seine Frau Christina Sante. Beide haben sich stets sehr eingesetzt für das Weiterbestehen der GA sowie des mittlerweile nicht mehr weg zu denkenden Impulse Magazins. Ein besonderes Highlight war die exklusive Veranstaltung für Mitglieder der German Association zum gemeinsamen Kochen mit Dr. Sante und seiner Frau in der Botschafterresidenz sowie die Guo Pei Führung von Frau Sante im Asian Civilisations Museum. Wir wünschen Ihnen beiden alles Liebe und Gute und begrüßen Sie jederzeit herzlichst zurück in Singapur.“

Claudia Marcusson, Präsidentin German Association



Auf der ITAP 2019 mit Prof. Dr.-Ing. Müller-Wittig © Fraunhofer Singapore

„Wie kennen wir Herrn Botschafter Sante? Engagiert und aufgeschlossen in der 1. Reihe – anytime, anywhere, gerne auch im Bereich Wissenschaft und Forschung.

Diese Begeisterung weiterhin und vieles mehr wünschen wir ihm auf seinem weiteren Weg.“

Prof. Dr.-Ing. Wolfgang Müller-Wittig, CEO Fraunhofer Singapore



Knut Zuchan, Dr. Markus Wächter, Dr. Ulrich Sante auf dem „German Embassy - TUM Asia Event on the occasion of 150 Years of Excellence at TUM and 15th Year Anniversary of TUM Asia“, 2018. © Israel Tan Photography

„Von Seiten der in Singapur ansässigen deutschen Wissenschaft wollen wir Botschafter Dr. Sante ausdrücklich für seine tatkräftige Unterstützung und vielfältigen Ideen und Denkanstöße in den letzten drei Jahren danken. Sein Engagement und aufrichtiges Interesse an wissenschaftlichen Themen haben unsere Treffen und Gespräche zu kurzweiligen und stimulierenden Events werden lassen. Wir wünschen ihm viel Erfolg auf seiner nächsten Station - und dass er uns alle und Singapur nicht zu sehr vermissen wird.“

Dr. Markus Wächter, Managing Director, German Institute of Science and Technology – Technische Universität München Asia Pte Ltd



Goethe-Kultur mit dem Leiter des Frankfurter Städel Museums, Leiterin des NTU-Center of Contemporary Art Ute Meta Bauer und dem Goethe-Institutsleiter Han-Song Hiltmann, 2019

„Durch Botschafter Santes Einsatz sind die Begegnungen zwischen den Menschen aus Deutschland und Singapur intensiver und auch ein Stück herzlicher geworden. Wir am Goethe-Institut haben ihn als Freund und Förderer der Künste und des kulturellen Dialogs, mit einem aufrichtig empfundenen Interesse gegenüber künstlerischer Praxis und geleitet von einem europäischen Selbstverständnis kennengelernt. Deutsch als Fremdsprache in Singapur zu fördern war zudem auch ein großes Anliegen von Christina Sante, die nicht nur bei uns am Goethe-Institut lehrte, sondern ebenso Dozentin am Asian Civilisations Museum war. Im Namen des Goethe-Instituts ganz herzlichen Dank für die vertrauensvolle Zusammenarbeit, um Deutschland gemeinsam als offene freiheitliche Gesellschaft zu vertreten und alles Gute für die Zukunft!“

Han-Song Hiltmann, Institutsleiter, Goethe-Institut Singapur



Dr. Sante und Christina Sante mit dem evangelischen Gemeinderat, 2018.
© Evangelische Gemeinde Singapur

„Lieber Herr Dr. Sante, liebe Frau Sante,

als Evangelische Gemeinde haben wir uns sehr darüber gefreut, wie engagiert Sie das Verhältnis von Gemeinde und Botschaft gepflegt haben, der Austausch gehörte da ebenso dazu wie das gemeinsame Ausrichten von besonderen Veranstaltungen: Gottesdienste zum Reformationsjubiläum, zu 200 Jahre Stille Nacht sowie zu 30 Jahre Mauerfall. Wir haben Sie dabei als zuverlässigen Partner erlebt. Das Miteinander nicht nur von Konfessionen, sondern auch von Religionen war Ihnen spürbar eine Herzensangelegenheit, ob dies die Einladung von Vertretern der Religionen in Singapur in die Residenz war oder der Besuch einer lokalen Synagoge nach dem Anschlag auf eine Synagoge in Deutschland. Wir wünschen Ihnen alles Gute und Gottes Segen für Ihre weitere Lebenswege!“

Ihr Daniel Happel, Pfarrer



Im Gespräch über Singapur mit der FES-Delegation des Tönissteiner Kreises, 2019.
© Moritz Petersen

„Nicht nur beim angeregten Austausch mit den Tönissteinern machte Botschafter Sante deutlich: die deutsch-singapurischen Beziehungen sind facettenreich und strategisch wichtig.

Besucher der Friedrich-Ebert-Stiftung konnten immer wieder von seinem reichen Wissensschatz und einer engagierten Diskussion profitieren. Herzlichen Dank für den unermüdlichen Einsatz und die stete Unterstützung! Alles Gute!“

Mirco Günther, Managing Director, Friedrich-Ebert-Stiftung (FES) Singapur



„Die deutschsprachige katholische Gemeinde in Singapur dankt Herrn Botschafter Sante für sein Engagement für die deutsche Gemeinschaft in Singapur sowie für die gute Zusammenarbeit. Für die Zukunft wünschen wir ihm und seiner Frau alles Gute und Gottes reichen Segen.“

P. Dr. Andreas Bordowski, Pfarrer



„Office Warming“ der Konrad Adenauer Stiftung 2018. Christoph Grabitz, Dr. Ulrich Sante, Gisela Elsner, Deputy Speaker of the Parliament of Singapore Charles Chong, Christian Echle. © Konrad Adenauer Stiftung

„Die drei Regionalprogramme der Konrad Adenauer Stiftung bedanken sich für die herzliche, vertrauensvolle und stets intellektuell stimulierende Zusammenarbeit! Wir werden Sie vermissen und wünschen Ihnen und Ihrer Familie für die Zukunft alles erdenklich Gute.“

*Gisela Elsner, Leiterin des Rechtsstaatsprogramms Asien
Christian Echle, Leiter des Politikdialogprogramms Asien
Christoph Grabitz, Leiter des Medienprogramms Asien*



Mit Kahchun Wong im Bundespräsidialamt in Berlin bei der Bundesverdienstkreuzübergabe, 2019.

“In life, we have a handful of relationships that really matter. My friendship with Ulrich is one of those.

He is a visionary, looking to the future but with his feet firmly on the ground. He is an enabler, empowering and supporting ideas. And most importantly, he is a doer, making sure that the work gets done and no one is left behind. I am humbled and proud at the same time to have co-founded together with him, the Beethoven im Garten series, which is now an annual highlight in Singapore's cultural scene.“

Kahchun Wong, Chefdirigent Nürnberger Symphoniker

Fotos: Deutsche Botschaft Singapur & privat, sofern nicht anders vermerkt; Text: Ilka Lorenz; Gestaltung: Gudrun Reiss

Vielleicht lässt sich in der Zukunft seine Vision einer gemeinsamen Adresse in zentraler Lage für die verschiedenen deutschen Institutionen verwirklichen? Es war ihm immer ein besonderes Anliegen, angesichts der wirtschaftlichen und politischen Dynamiken in der Region die deutschen institutionellen Akteure in Singapur näher zusammenzubringen. Deutschland müsse sich für die Zukunft in der

Region noch sichtbarer und einflussreicher präsentieren, betonte Dr. Sante immer wieder. Daraus entstand schließlich seine Idee, die Botschaft gemeinsam mit weiteren Akteuren sowie interessierten deutschen Firmen im Herzen des Business Districts von Singapur unter einem Dach zusammenzubringen, so wie dies das German Center für die deutsche Wirtschaft seit Jahren erfolgreich in Jurong tut.

Auf deutschen Spuren durch das Asian Civilisations Museum



Wie man viel über die Kultur eines Landes lernen kann, hat uns Frau Sante verraten.

Gerade erst in Singapur angekommen und wie alle Neuankömmlinge darüber nachdenkend, wie sie sich dem ihr bis dahin völlig unbekanntem asiatischen Kulturkreis am besten nähern könnte, entdeckte sie die Friends of the Museums Singapore und die Möglichkeit, sich als Dozentin im Museum ausbilden zu lassen. Durch Zufall liefen gerade die Bewerbungsfristen für das Asian Civilisations Museum. Und was ist besser geeignet als das Museum, das die Geschichte des eigenen Landes nutzt, um die Zusammenhänge zwischen den asiatischen Kulturen sowie Asien und der Welt zu veranschaulichen, wenn man mehr über die Kultur des Gastlandes erfahren möchte? Die Auseinandersetzung mit der Geschichte Asiens ermöglichte Frau Sante nach ihren Aussagen ein schnelles Ankommen und leichtes Einleben in Singapur. Neben einem vertieften Einblick in Religionen, Geschichte, Handwerk und Künste der verschiedenen asiatischen Nationen entdeckte sie im Rahmen ihrer Ausbildung und Tätigkeit auch überraschende Aspekte der deutschen Geschichte. Diese teilt sie mit uns im Rahmen der Reihe **„Auf deutschen Spuren durch das Asian Civilisations Museum in Singapur“**.

Historisches Souvenir

Das Asian Civilisations Museum ist einer meiner Lieblingssorte in Singapur, weil es hier so unendlich viel zu entdecken gibt. Und wenn man ganz genau hinschaut, gibt es sogar Bezüge zu Deutschland zu entdecken! Los geht's!!

Was werden Sie, zurück in Deutschland, als Souvenir aus Singapur mitgenommen haben? Vielleicht etwas, das Sie in Auftrag gegeben haben, wie zum Beispiel eine Porzellanschale mit einer handgemalten Stadtansicht von Singapur? Nein?? So war das aber vor ungefähr 235 Jahren...



So sahen damals Souvenirs aus! Kostbares chinesisches Porzellan (ca. 1785, Höhe 15.5cm, Durchmesser 36 cm), das von ausländischen Kaufleuten in Auftrag gegeben und dann als Souvenir mit nach Hause genommen wurde. Auf dieser „Hong-Schale“ ist die Wasserfront des geschäftigen chinesischen Hafens Guangzhou (von den Europäern Canton genannt) mit den Hongs, den Gebäuden der ausländischen Handelsgesellschaften, aufgemalt. Hong ist ein chinesischer Begriff, der

ein kombiniertes Warenhaus mit Büro und Wohnräumen beschreibt. 1757 hatte der chinesische Kaiser angeordnet, dass allein Guangzhou als Handelshafen für ausländische Kaufleute zugelassen wurde. Es handelte sich hier um ein abgegrenztes Stadtviertel Guangzhous außerhalb der Stadtmauern. Die Hongs standen entlang der Wasserfront, mit der jeweiligen Nationalflagge der Handelsgesellschaft. Die abgebildeten Flaggen weisen darauf hin, welche Handelsgesellschaften damals in Guangzhou aktiv waren, so zum Beispiel die gelbe Doppeladler-Flagge des Heiligen Römischen Reiches, einem Vorläufer des heutigen Deutschlands.



In der Mitte die Doppeladler-Fahne des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation

So weit, so gut. Es gibt aber noch viel mehr zu erzählen...

Leben in den Hong von Guangzhou

Die Fassaden der Hong kopierten zwar klassisch westlichen Stil, aber dahinter sah es wie in typisch chinesischen Handelshäusern aus. Ein langer schmaler Flur in der Mitte mit jeweils seitlichen Zimmern. Das Baumaterial lieferten Chinesen, die Briten lieferten Teakholz-Fenster und -Treppen, Türschlösser und Öfen aus Eisen sowie Glasfensterscheiben. Die Schlafzimmer und Büros waren einfach und sparsam ausgestattet.

Den Kaufleuten war nicht erlaubt, chinesisches Hinterland zu betreten, die Hong waren komplett eingeschlossen durch einen Zaun. Auf der Wasserseite gab es Toröffnungen zu den Hong, um den Handel mit chinesischen Händlern von der Wasserseite aus zu ermöglichen. Gehandelt wurde also zwischen Fluss und Stadtmauer. Die ausländischen Händler konnten mit ihren großen Schiffen nicht den Fluss entlang bis nach Canton gelangen und so sind nur chinesische Schiffe zu sehen. Sobald sich ausländische Schiffe Guangzhou näherten, mussten diese in Macau vor Anker gehen, ihre Fracht entladen und ein chinesischer „Flusspilot“ beförderte sie 10 bis 16 Meilen weiter flussaufwärts den Perlfluss hinauf bis in den Hafen von Whampoa, die Zwischenstation zwischen Macau und Guangzhou.



In Whampoa wurde dann ein chinesischer Dolmetscher engagiert, der sich auch um alle notwendigen Formalitäten kümmerte. In Canton angekommen, wurde die ausländische Ladung in die Lager der jeweiligen Hong verbracht. Aber wie wurde nun gehandelt?

Handelsbeziehungen mit China

Die chinesische kaiserliche Regierung hatte einen Leiter des Zolls ernannt, einen sogenannten Hoppo, der verantwortlich war für das Vereinnahmen der Zölle und die Gewährleistung eines geordneten Handels in Canton. Die Handelsabgaben wanderten direkt in den kaiserlichen Haushalt. Der Hoppo stand also unter strengster kaiserlicher Kontrolle. Eine Gilde von chinesischen Händlern, die Co-hongs, erhielten - nach Zahlung einer bedeutenden Summe an den Hoppo - das Privileg, mit den ausländischen Händlern handeln zu dürfen.

Mit den ausländischen Handelsgesellschaften kamen vor allem junge Männer, die ihre Familien für mehrere Jahre verließen, um ihr Glück zu machen. Während in den 1760er Jahren es noch 20 Schiffe waren, kamen dann gegen 1800 schon an die 300 Schiffe im Jahr in Canton an. Sie hatten unregelmäßig Kontakt mit chinesischen Beamten, sahen ihre chinesischen Händler im täglichen Geschäft und hatten aber vor allem Kontakt zu den sog. „sampan people“. Jede ausländische Handelsgesellschaft beauftragte zugelassene chinesische Händler, Compradors, deren Aufgabe es war, die Hong und Schiffe zu versorgen. Die Compradors organisierten oft auch die Reise von Macau nach Canton und zurück, kümmerten sich um alle Genehmigungen, Vorräte etc.

Zum Teil mussten große Mengen an Vorrat auf den Märkten Cantons besorgt werden. Und da in der chinesischen Küche wenig Milchprodukte verwendet werden, kümmerten sich die ausländischen Händler selbst um die erforderlichen Milchprodukte, indem sie in ihren Hinterhöfen unterhalb der Mauern der Hong ihre eigenen Tiere hielten.



Versorgung der Handelshäuser vom Fluss aus

Die Sampan-Verkäufer boten jegliche Dienste an, verkauften Kohle, Holzkohle, Brennholz, zogen in nahegelegenen Bauernhöfen Enten auf und verkauften Fleisch und Eier, vermittelten Friseure und vieles mehr. Die „Blumenboote“ waren so etwas wie fahrende Bordelle und obwohl Frauen in den Hong nicht erlaubt waren, konnten sie offensichtlich irgendwie dort hinein geschmuggelt werden.

Und was war es, das die ausländischen Händler veranlasste, sich auf ein zwar profitables, aber sehr großes, langwieriges Abenteuer einzulassen? Es waren vor allem chinesische Luxusgüter wie Seide, Tee, Lack, Porzellan. Und da sie bis 1841 nicht das chinesische Hinterland betreten durften, bedeutet das also, dass die chinesischen Händler zum Beispiel das jeweilige Porzellan beschafften.

Der Weg des Porzellans

Nehmen wir Jingdezhen, DIE Porzellanstadt in China. Der Transport von Jingdezhen nach Guangzhou war umständlich, mehr als 1000 Kilometer!

Von dem See Poyang, südwestlich von Jingdezhen, ging es über den Fluss Gan bis nach Nanchang. Hier musste auf kleinere Flussboote umgeladen werden. Dann ging es flussaufwärts bis Ganzhou. Über ein System von kleineren Flüssen ging es bis an die Grenze der Jiangxi Provinz. Hier musste wieder ausgeladen und getragen werden, über den Melling Pass, 30 km, 275 m ü. M.! Dann wurde die Ladung wieder auf Boote geladen, es ging weiter auf dem sich windenden schmalen Bei Jiang Fluss bis nach Guangzhou.

Es wurde allerdings nicht das ganze Jahr über gehandelt. Die Monsunwinde bestimmten den Zugang der westlichen Schiffe zur Südküste Chinas. Im Sommer wehen die Winde aus südwestlicher Richtung, so dass die Schiffe über den Indischen Ozean bis hinein in die chinesische Südsee segeln konnten. Im Oktober drehen sich die Winde und es begann die Zeit des Handels in Guangzhou. Die Händler blieben dort bis sich die Monsunwinde wieder drehen. Im Januar wurde das Segeln gen Westen mit den nordöstlichen Monsunwinden wieder möglich. In die Hongs zogen dann die Angestellten der Compradors ein und passten auf diese auf, bis die ausländischen Händler in der nächsten Saison wieder zurück nach Canton kamen.

Es wundert also nicht, dass asiatisches Porzellan, irgendwann dann endlich angekommen im fernen Europa, sehr selten und besonders kostbar war!



So wie diese zwei wunderschönen Porzellantassen und Untertassen.

Und ob es sich hier um kostbares chinesisches oder Meissener Porzellan handelt, erfahren Sie in der nächsten Ausgabe der Impulse.

Text: Christina Sante  Fotos: privat und Shutterstock

Rödl & Partner

Vorsprung wagen



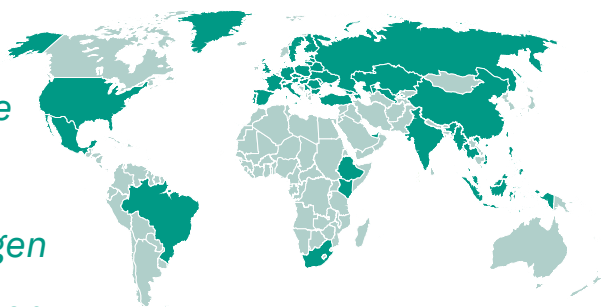
Weltweit unverwechselbar

111 Standorte

50 Länder

4.900 Kollegen

1 Unternehmen



Unsere Expertise in Singapur

- Gesellschafts- und Handelsrecht
- Arbeits- und Aufenthaltsrecht
- Risk & Compliance Management
- Investitionsberatung
- Expatriate Consulting
- Steuerberatung
- Buchhaltung & Business Process Outsourcing
- Corporate Secretarial Services
- Wirtschaftsprüfung

Rödl & Partner in Asien-Pazifik

Australien* | China | Hongkong (SAR) | Indien | Indonesien | Japan* | Kambodscha* | Malaysia | Myanmar | Neuseeland* | Philippinen | Singapur | Südkorea* | Taiwan* | Thailand | Vietnam

* An diesen Standorten ist Rödl & Partner über bewährte Kooperationspartner vertreten.

Ihr Kontakt in Singapur

DR. PAUL WEINGARTEN
T +65 62 38 67 70
paul.weingarten@roedl.com

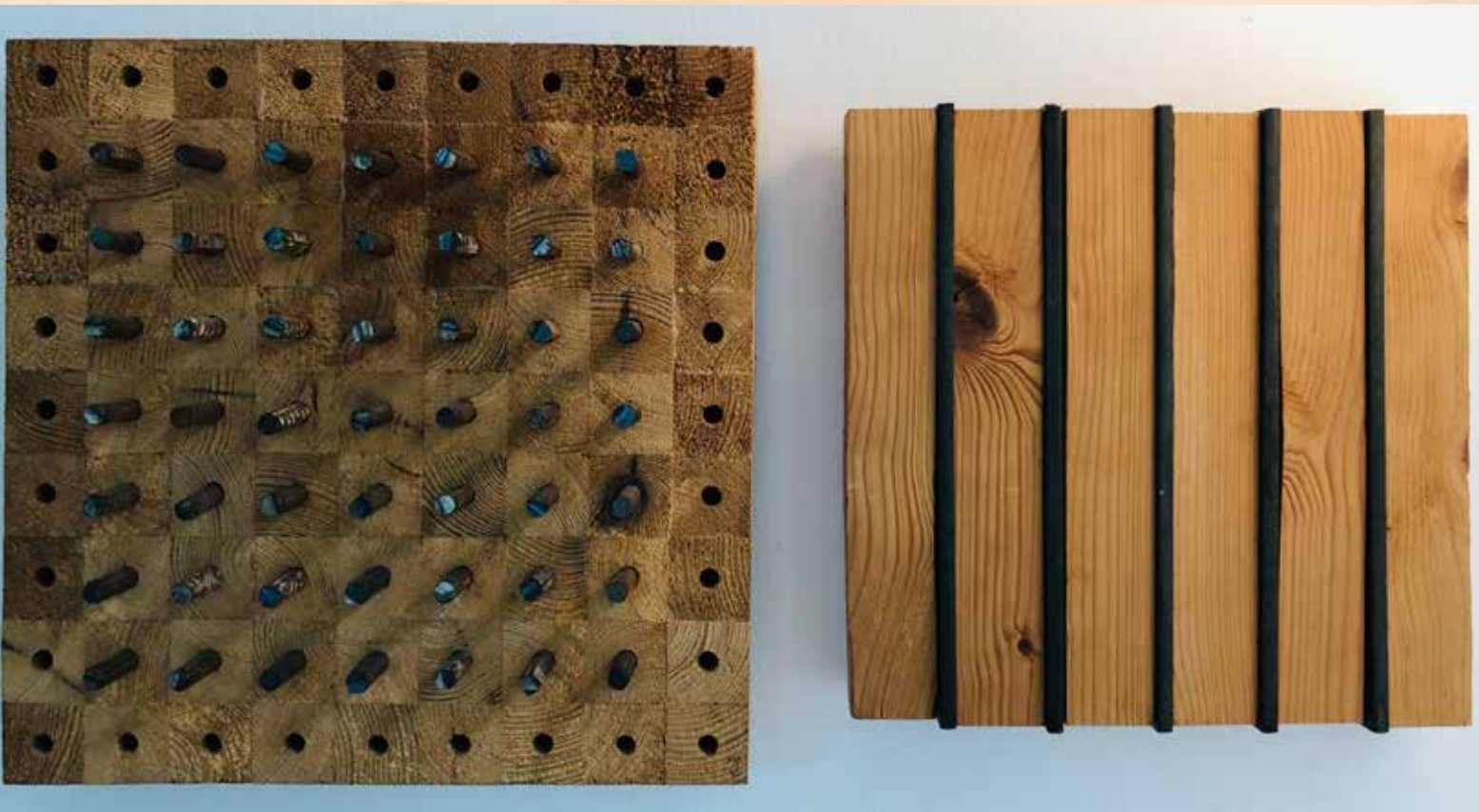
Rödl & Partner
Singapore Pte. Ltd.
1 Scotts Road, #21-10 Shaw Centre
228208 Singapore

Upright and Across

Seit Juli 2017 wird die Bundesrepublik Deutschland in Singapur von Herrn Botschafter Dr. Ulrich Sante diplomatisch vertreten. Vielen Deutschen in Singapur ist Herr Dr. Sante als politischer und wirtschaftlicher Interessenvertreter der Deutschen in Singapur bekannt und als Schirmherr der Konzertreihe „Beethoven im Garten“.

Zum Abschluss seiner Amtszeit hier in Singapur bietet sich jedoch die aufregende Gelegenheit, den Privatmann und Künstler hinter dem Diplomaten kennenzulernen.

Die Galerie „The Private Museum“ von Daniel Teo wird voraussichtlich im Juli 2020 in ihren Galerieräumen in 51 Waterloo Street, gleich hinter dem Singapore Art Museum, Dr. Santes kraftvolle Arbeiten in Holz, Metall und Eisenrohr unter dem Titel *“Upright and Across”* zeigen.

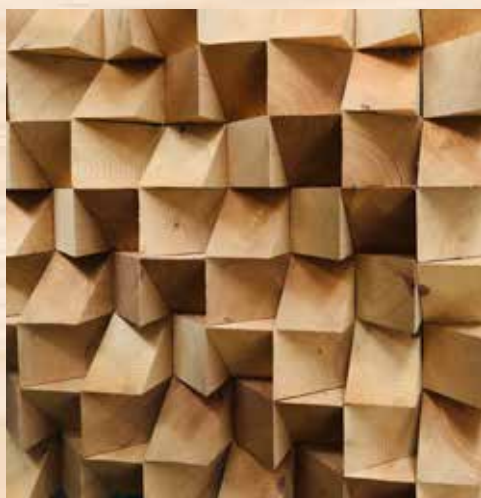


Dr. Sante schafft einerseits Skulpturen, andererseits großformatige quadratische oder rechteckige Paneelen aus Holz und Metall. Das Holz kommt darin oft in Form von rauen oder ungeschliffenen Planken oder zugeschnittenen Würfeln und Quadern vor, in die Metallstreifen oder Metallrohre eingehämmert, gesägt oder gepresst werden. Viele der verarbeiteten Grundmaterialien sind Fundstücke, die Sante aufgrund ihrer besonderen Ästhetik oder

Oberfläche fasziniert haben. Zu der Verwendung der Eisenrohre erzählt er gern: „Geholfen hat mir dabei ein alter Mann, den ich auf unserem Posten in Litauen traf und der versuchte, sein Geld mit dem Zurechtschneiden von Stahlarmierungen zu verdienen. Er gab mir einen Sack voller abgetrennter Reste, die auf dem Boden lagen, und daheim im Keller entstand dann die erste Arbeit aus Holz und Stahl. Sie trägt heute den Namen „Unverkäuflich“!“

Upright and Across

Diese gleichförmigen „Fundstücke“ werden oft in eine serielle, sich wiederholende Struktur zusammengefügt, geleimt und geschraubt, sodass die verschiedenen Einzelteile alle ihren Platz und ihre Ordnung in einem größeren Ganzen und ordnenden Rahmen finden. Bei manchen Werken ergeben sich durch den besonderen Zuschnitt und die unterschiedliche Höhe der Holzwürfel abwechslungsreiche Schattenspiele oder die natürliche Maserung des Holzes wird bewusst als ästhetisches Gestaltungsmittel eingesetzt. Neben der Wiederholung der Form innerhalb eines Elements werden diese so entstandenen Module dann auch nochmals durch weitere Reihung zu Rechtecken und Quadraten in eine weitere Serie aneinandergesetzt. Das Ergebnis erinnert an Werke des Minimalismus: serielle Wiederholung, Verwendung von Industriematerialien und die Reduktion auf das Wesentliche.



Trotz dieser formalen Wiederholung erzeugt der Künstler durch die verwendeten Materialien ein starkes und kraftvolles Spannungsfeld, das die Arbeiten so interessant macht. Das verwendete Holz ist weich genug, damit das Metall hineingetrieben werden kann. Die Holzoberfläche ist oft rau, unbearbeitet spröde oder gibt die Maserung des Holzes wieder. Insbesondere bei den Holzskulpturen, die im Freien stehen, aber auch bei den anderen Werken, verändert sich das Material durch die Witterungseinflüsse wie Licht, Sonne und Regen. Dagegen bilden die Metallteile einen spannungsreichen Gegensatz zum Holz: makellos glatt und poliert, strahlen sie Kälte und Härte aus. So stehen Holz und Metall im wechselseitigen Gegensatzpaar „weich und hart“, „rau und glatt“ und „warm und kalt“.

Wie Dr. Sante berichtet, arbeitet er oft intuitiv mit der Lust am Schaffens- und Ordnungsprozess an sich. Betrachtet man sein Werk aber näher, kann man das Spannungsfeld der unterschiedlichen Materialien im geordneten Rahmen des Rechtecks oder Quadrats auch als ein Symbol für unsere

Gesellschaft sehen. Gegensätze werden in einem vorgegebenen Rahmen geordnet oder Konflikte entschärft oder wie Ulrich Sante selbst erklärt: „dass sich nämlich Konflikte, egal wo und wie sie auftreten, immer in einem festen Rahmen abspielen bzw. auch lösen lassen müssen – wenn das dann das Ziel ist und nicht etwa die Ordnung der Dinge grundsätzlich in Frage zu stellen oder gar zu zerstören. So findet der Betrachter bei mir Holz und Stahl als die Sinnbilder für das Verhältnis von Natur („Holz“) und Mensch („Eisen“), und die geometrische Form als Sinnbild für die Einheit, in der der Konflikt nach einer Lösung sucht“.

Dr. Sante hat sich schon Zeit seines Lebens für künstlerisches Gestalten interessiert und neben seinem Jurastudium auch Kunstgeschichte studiert. Versteht man unter Diplomatie die Kunst und Praxis des Verhandeln widerstreitender Interessen in einem vorgegebenen rechtlichen Rahmen zwischen bevollmächtigten Repräsentanten verschiedener Gruppen oder Nationen, schließt sich hier der Kreis zwischen dem Diplomaten im Öffentlichen und dem Künstler im Privaten. Auch wenn für den Botschafter Dr. Ulrich A. Sante auf seiner neuen beruflichen Station wieder ganz die Kunst der Diplomatie in den Vordergrund rücken wird, wünschen wir dem Künstler weiterhin produktives Gestalten.



Text: Sabine Gebele-Pham

Fotos: privat



Neues von der German Association (GA)



Vergößerter Vorstand

Am 18. März fand in der Residenz des Botschafters die Jahreshauptversammlung statt und die GA hat einen neuen Vorstand gewählt: Claudia Marcusson wurde als Präsidentin wiedergewählt, ebenso Dr. Jochen Krauss als Vize-Präsident, Claudia Hayes als Mitglied des Vorstands und Dr. Knut Unger als Schatzmeister. Neu hinzugekommen sind Julia Körting, Kirsten Jahn und Felicitas Schwab. Als Kassenprüfer sind Georg Pfaff und Benjamin Dumke tätig. Das neue Team hat sich Einiges vorgenommen und möchte den Club noch attraktiver machen, mehr Aktivitäten anbieten und interessanter werden für alle Zielgruppen, auch junge Leute.



Präsidentin: Claudia Marcusson

Claudia ist Original-Berlinerin. Sie liebt das Erkunden von anderen Ländern und Kulturen, sei es im Rahmen der Arbeit oder auf privaten Reisen. Nach Stationen in England, USA und den Niederlanden wohnt sie seit 2015 in Singapur. In ihrer Freizeit ist sie Dozentin an der National University of Singapore, gibt Gastvorträge zum Thema Financial Technologies und Innovation und ist engagierte Startup Mentorin. 2019 hat Claudia sich spontan entschieden für das Amt als Präsidentin der German Association zu kandidieren und ist seitdem mit viel Energie dabei.



Vize Präsident: Dr. Jochen Krauss

Jochen kommt ursprünglich aus Bayern, ihn hat es aber immer wieder nach Singapur gezogen. Jetzt bereits zum dritten Mal, seit 10 Jahren wohnt er hier mit seiner Frau und seinen beiden Kindern. Er arbeitet als Unternehmensberater und verbringt seine Freizeit gerne auf dem Golfplatz. Genau wie Claudia kam Jochen auch spontan zur German Association und kandidierte 2019 zum ersten Mal als Vize-Präsident.



Schriftführerin: Julia Körting

Julias Heimat ist der Bodensee und in Konstanz hat sie auch ihr Informatik-Studium absolviert. Danach hat sie als Systemberater bzw. Consultant für IBM gearbeitet und ist seit Spätsommer 2019 mit ihrem Mann in Singapur. Die Töchter sind jetzt etwas weiter entfernt, aber ihre deutschen Kunden konnte Julia in ihr Home Office nach Singapur mitnehmen. Julia hält sich mit Laufen fit, entweder mit ausgedehnten Runden am Abend oder beim Familien-Shopping auf den wet markets. Julia möchte in der German Association ihre Technologie-Kenntnisse einbringen und wird sich vor allem um die Weiterentwicklung der Website kümmern. Außerdem agiert Julia als Schriftführerin des Vorstandes.



Schatzmeister: Dr. Knut Unger

Knut ist in Thüringen geboren und aufgewachsen. Er hat in Jena und im schönen Freiburg im Breisgau Jura studiert und sein Referendariat abgeschlossen. Nach einem kurzen Zwischenstopp in Estland ist er 1999 nach Singapur gekommen, wo er für verschiedene Rechtsanwaltskanzleien gearbeitet hat. Knut lebt an der Ostküste und verbringt seine Freizeit mit verschiedenen F&B Projekten. In der German Association ist er der Kassenwart.



Beisitzerin: Claudia Hayes

Claudia hat nach ihrem BWL-Studium für Bosch gearbeitet und dort auch ihren Mann kennengelernt. Auslandsaufenthalte standen für die gebürtige Schwäbin schon früh an, über London ging es bereits 2005 nach Thailand. Dort hat die Familie mit ihren Töchtern Asien kennen- und lieben gelernt. Beste Voraussetzungen also für Singapur, wo Claudia nicht nur in der German Association, sondern auch bei der Betreuung von F&B Start-ups und beim Laufen & Golf Spielen aktiv ist. Claudia unterstützt die German Association vor allem im Bereich Firmen-Mitglieder sowie bei Kommunikation und Koordination untereinander und ist verantwortlich für die Impulse.

Margit Kunz verlässt den Vorstand, nachdem sie die GA im letzten Jahr äußerst tatkräftig unterstützt hat, sowohl als Schriftführerin wie auch bei der Wiederbelebung der Impulse. Ganz herzlichen Dank Margit!

Mehr Aktivitäten, auch virtuell

Die uns allen verordnete Zwangspause im März und April hat die German Association unter anderem genutzt, um ihre Website und den Facebook-Auftritt zu überarbeiten. Ob Gewinnspiel oder Interview, es tut sich jetzt wieder mehr auf den sozialen Kanälen. So hat uns Dr. Christine Nagler, Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Praxisschwerpunkt Reisemedizin und Mitglied der GA, Wissenswertes über das Dengue-Fieber in Singapur erzählt. Schaut doch mal rein, auch wenn Ihr (noch) nicht Mitglied seid!

Außerdem hat die German Association den allseits beliebten Morning Coffee trotz „confinement“ aktiviert, und zwar virtuell. Die Mitglieder der GA treffen sich jeden Mittwoch nun per Video-Call zum Austausch und bleiben ansonsten über ihre WhatsApp-Gruppe in Kontakt. Wenn Ihr Euch locker erhalten und einen guten Scherz nicht verpassen wollt, kommt dazu! Anmeldeinfos dazu sowie weitere geplante Veranstaltungen gibt es auf der Website <http://german-association.org.sg> oder Facebook <https://www.facebook.com/GermanAssociation/>.



Beisitzerin: Felicitas Schwab

Die Münchnerin Felicitas liebt es, Land und Leute zu erkunden. So hat sie in ihren jungen Jahren die Welt schon einmal mit dem Rucksack umrundet. Besonders angetan hat es ihr Asien. So hat sie ihr double-degree Studium in International Management und Administration sowohl in Deutschland als auch in Taiwan absolviert. Bei einem Ausflug hat sie sich dann Hals über Kopf in Singapur verliebt und den little red dot zu ihrer neuen Heimat gemacht. Felicitas arbeitet in der AHK in Singapur und möchte vor allem junge Deutsche oder Deutsch-Interessierte von der German Association überzeugen.



Beisitzerin: Kirsten Jahn

Kirsten ist im Sauerland aufgewachsen und hat nach ihrem BWL-Studium in Köln, Dublin und den USA für Bertelsmann und Vodafone in Marketing und Produkt-Entwicklung gearbeitet. Der Beruf hat sie immer wieder auch ins Ausland, vor allem nach Großbritannien gebracht. Seit Oktober 2019 freut sich Kirsten, das neue asiatische Kapitel aufzuschlagen. Sie lebt mit ihrem Partner in der Nähe des Bishan-Ang Mo Kio Parks, den sie für seine Seerosenteiche, das Yoga-Studio und Gartenrestaurant liebt. In der German Association möchte Kirsten zu noch mehr Mitglieder-Engagement und Wachstum beitragen - gerne auch in Partnerschaft mit anderen deutschen Initiativen vor Ort.



Kassenprüfer: Georg Pfaff

Georg ist im August 2019 von der Pfalz mit seiner Familie nach Singapur gezogen. Zwei der Kinder gehen auf die German European School Singapore, in deren Nähe die Familie auch wohnt. Er arbeitet als Senior Manager im Bereich Project Management bei Pepperl+Fuchs Asia Pte, Ltd. Singapur ist für ihn der erste langfristige Auslandsaufenthalt. Neben Reisen, was von Singapur aus normalerweise sehr gut geht, ist er gerne in der Natur unterwegs, taucht und erobert sich mit seiner Frau Susanne Stück für Stück Singapur.



Kassenprüfer: Benjamin Dumke

Benjamin ist in Darmstadt aufgewachsen und hat sich früh in Richtung USA verabschiedet, wo er die High School besucht und abgeschlossen hat. Danach führte ihn ein abenteuerlicher Studiengang durch Liechtenstein, die Schweiz, Österreich und Spanien für einen Bachelor of International Finance. Seine berufliche Karriere startete er in Liechtenstein und ist nun seit 11 Jahren in Singapur, wo er zurzeit mit seiner Frau und einjährigen Tochter in Serangoon lebt. In seiner Freizeit wird

er die meiste Zeit von seiner Tochter auf Trapp gehalten und versucht Zeit für Fußball, Fitness und Reisen zu finden – letzteres und Kinobesuche sind momentan eher sehr selten. Als erweiterter Teil der German Association freut er sich auf Mitglieder-Events und darauf, die tolle, freundliche Community in Singapur mitzugestalten – und hofft, am Ende seine Unterschrift unter ein positives Jahr mit schönen Events und vielen neuen Mitgliedern zu setzen.

Formulare, Formulare Von der Wiege bis zur Bahre

Ob bei Privatangelegenheiten oder im Unternehmensalltag, jeder kommt ab und zu in Kontakt mit öffentlichen Stellen in Deutschland, Singapur und weiteren Staaten in der Region. Oftmals müssen hierbei Urkunden aus einem Staat bei einer Behörde oder einem Gericht in einem anderen Staat eingereicht werden. Im nachfolgenden Artikel wollen wir klären, was eine Urkunde ausmacht und welche Schritte notwendig sind, um eine Urkunde in einem anderen Staat anerkennen zu lassen.

Was ist internationaler Urkundenverkehr?

Ob Personenstandsurkunden, wie Geburts- oder Heiratsurkunden, oder gesellschaftsrechtliche Urkunden, wie Handelsregisterauszüge oder Vollmachten, alle haben gemein, dass sie im internationalen Urkundenverkehr unter Umständen nicht ohne Weiteres anerkannt werden. Der Begriff des internationalen Urkundenverkehrs meint zunächst einmal den Nachweis der Echtheit von sogenannten öffentlichen Urkunden aus einem Staat zur Vorlage bei ausländischen Stellen. Öffentliche Urkunden sind schriftlich verkörperte Erklärungen von öffentlichen Stellen wie Gerichten, Behörden und Notaren. Eine E-Mail einer Behörde ist mangels Körperlichkeit keine Urkunde. Schließt man hingegen mit seinem Vermieter einen schriftlichen Mietvertrag, ist dies keine öffentliche, sondern eine private Urkunde. Die Übersetzung einer öffentlichen Urkunde, die ausländische Stellen gegebenenfalls benötigen, ist übrigens auch keine öffentliche Urkunde, da der Übersetzer in der Regel keine öffentliche Stelle ist.

Zu beachten ist außerdem, dass der internationale Urkundenverkehr lediglich die Echtheit der Urkunde betrifft, nicht die Übereinstimmung mit ausländischen Vorgaben an Form und Inhalt. So bedeutet die Anerkennung der Echtheit eines deutschen Abiturzeugnisses durch einen anderen Staat nicht, dass es dort automatisch zum Hochschulzugang berechtigt.

Für den Nachweis der Echtheit gibt es im Wesentlichen zwei Verfahren. Im Normalfall ist eine sogenannte Legalisation erforderlich. Dabei authentifiziert die ausländische Botschaft im Ursprungsstaat die Urkunde. Da die ausländische Botschaft sich aber nur begrenzt mit den Zuständigkeiten und Abläufen des Ursprungsstaates auskennt, fordert sie regelmäßig eine sogenannte Vorlegalisierung durch dessen öffentliche Stellen. Dieses Verfahren klingt nicht nur etwas kompliziert, sondern kann in der Praxis auch recht zeit- und gebührenintensiv sein.

Deshalb wurde durch das Haager Apostille-Übereinkommen ein vereinfachtes Verfahren geschaffen. Das erfordert keinerlei Mitwirkung der Botschaft. Es genügt, dass eine einzige öffentliche Stelle des Ursprungsstaates die Echtheit der öffentlichen Urkunde durch eine sogenannte Apostille bestätigt. Leider hat Singapur das Übereinkommen nicht unterzeichnet, sodass im Urkundenverkehr zwischen Deutschland und Singapur, aber auch zwischen anderen Staaten und Singapur weiterhin das Legalisationsverfahren angewandt werden muss.

Und was heißt das für die Praxis?

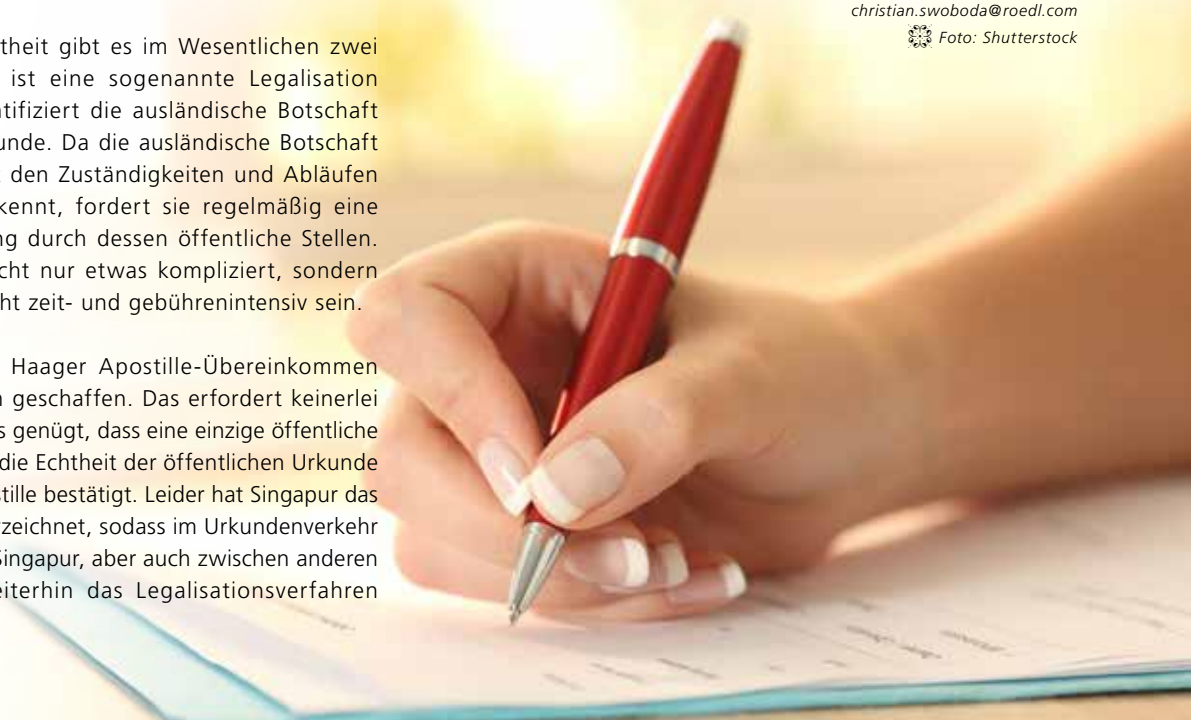
In Singapur ausgestellte notariell beglaubigte Urkunden müssen beispielsweise von der Singapore Academy of Law und dann vom singapurischen Außenministerium vorlegalisiert werden. Erst dann kann eine Legalisierung über die entsprechende Botschaft erfolgen, abhängig davon in welchem Staat die Urkunde vorgelegt und anerkannt werden soll.

In der Praxis wird dieses Verfahren oft noch komplizierter, da sich die Anforderungen an die Legalisierung von Botschaft zu Botschaft unterscheiden. So verlangen verschiedene Botschaften beispielsweise Begleitschreiben (z.B. Indien) oder unterschriebene Formulare (z.B. China) für eine Legalisierung und andere Botschaften (z.B. Repräsentanz von Taiwan) haben wiederum abweichende Anforderungen an die Vorlegalisierung. Auch die Gebühren für eine Legalisierung unterscheiden sich zum Teil erheblich, von Gebühren von SGD 20-50 bis zu mehreren Hundert Dollars (z.B. Vereinigte Arabische Emirate). Noch schwieriger wird es, wenn der Staat, in dem die Urkunde vorgelegt werden soll, keine diplomatische Vertretung in Singapur unterhält. Das trifft beispielsweise auf verschiedene osteuropäische Staaten (z.B. Tschechien oder Bulgarien) zu, deren zuständige Botschaft für die Region sich in Jakarta beim ASEAN-Sekretariat befindet.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass der internationale Urkundenverkehr in Singapur recht komplex, zeit- und gebührenaufwendig ist. Um dieses Verfahren nicht blind anzustoßen, empfiehlt es sich, zunächst genau die Anforderungen bei der ausländischen Stelle zu klären. Bei notariell beglaubigten Unterlagen sollte zum Beispiel abgeklärt werden, ob der Notar die Unterschrift im Original beglaubigen (bezeugen) muss oder lediglich eine beglaubigte Kopie vom Original erstellen soll. In einem weiteren Schritt sollte noch Rücksprache mit der jeweiligen Botschaft gehalten und deren Anforderungen an die Vorlegalisierung oder weitere Formalitäten geklärt werden.

*Text: Christian Swoboda, Rödl&Partner Singapur,
christian.swoboda@roedl.com*

Foto: Shutterstock



Evangelisch
in Singapur!



Liebe Leserinnen und Leser,

wir leben in unsicheren Zeiten. Wir wissen nicht, wie es weitergeht nach den Einschränkungen im sozialen Miteinander hier in Singapur. Wir wissen nicht, ob wir im Sommer reisen, umziehen oder ausgehen dürfen. Alles Planen und Organisieren scheint nutzlos zu sein, denn ständig ändert sich die Lage, nicht nur hier in Singapur, sondern wirklich weltweit.

Was bleibt? Ich sitze am Fenster und schaue raus, in die blühende und sprießende Natur. Sie ist unbeeindruckt von meiner Unsicherheit. Die Bäume wachsen, ohne dass wir Menschen etwas dazugeben, das Grün ums Pfarrhaus herum blüht und gedeiht, ohne dass ich was dafür tue (und wer mich kennt weiß, dass ich dafür weiß Gott wirklich nichts tue...).

Für mich als Glaubenden ist diese blühende Schöpfung eine Erinnerung an den Schöpfer, der dies alles gemacht hat, der das Leben erhält, auch das von uns Menschen. Ja, wir müssen Achtgeben aufeinander, wir müssen unser Leben einschränken, müssen spontaner sein. Und ja, wir müssen manchmal Angst haben um unsere Lieben, wenn sie weit weg sind oder vielleicht sogar erkrankt. Aber ich will das abgeben an den, der größer ist als all unsere Ängste und unsere Pläne und der uns jetzt gerade in unserer Unsicherheit besonders fest in seinen Händen hält.

Leider ist auch unser Gemeindeleben im Moment nicht planbar. Wir bieten regelmäßig Gottesdienste an, entweder „live“ oder online. Wir planen ab dem neuen Schuljahr wieder einen neuen Konfirmationskurs und hoffen, bald wieder unser normales Programm mit Vorkonfi-Kursen, Krabbelgottesdiensten, Gospel- und Posaunenchor, Bibelkreis, Kinderbibeltag und vielem mehr aufnehmen zu können.

Auf unserer Website www.evkirche.sg wird jederzeit eine aktuelle Terminübersicht abrufbar sein. Dort können Sie auch unseren wöchentlichen E-Mail-Newsletter abonnieren. Infos zu Terminen und möglichen Terminänderungen finden Sie natürlich auch auf unseren Social-Media-Präsenzen auf Facebook und Instagram, bitte folgen Sie uns dort jeweils unter @evkirche.sg.

Wenn Sie Bedürfnis nach einem Gespräch mit dem Pfarrer gerade in dieser besonderen Situation haben, dann schreiben Sie mir einfach eine E-Mail unter evkirche.sg@gmail.com oder eine WhatsApp unter **8799 8872**. Wenn Sie möchten, dass wir in der Gemeinde für Sie oder für einen Ihnen lieben Menschen beten, dann sagen Sie uns Bescheid, wir werden das tun. Gott segne uns alle in dieser besonderen Zeit!

Ihr Pfarrer Daniel Happel



Deutschsprachige Evangelische Gemeinde
Pfarrer Daniel Happel
4 Angklong Lane, #01-09 Faber Garden, Singapore 579979
Tel.: +65 8799 8872 evkirche.sg@gmail.com, www.evkirche.sg
Facebook & Instagram @evkirche.sg



Deutschsprachige Katholische Gemeinde

Liebe Leserinnen und Leser,

Pfingsten ist das Fest des Heiligen Geistes, dem in der Tradition besonders sieben Gaben zugeschrieben werden:

- Weisheit,** damit man nicht wegen unwichtiger Dinge aus der Haut fährt.
- Einsicht,** damit man in dieser komplizierten Welt den Überblick behält.
- Rat,** damit einem in schwierigen Fällen eine Lösung einfällt.
- Erkenntnis,** damit man unterscheiden kann, was richtig und falsch, gut und böse ist.
- Stärke,** damit man auch mit Hindernissen fertig wird.
- Frömmigkeit,** damit man den Kontakt zu Gott nicht verliert.
- Gottesfurcht,** damit man nie glaubt, Menschen könnten so groß wie Gott sein.

Wenn ich dies lese und die großen Herausforderungen sehe, vor denen wir in diesen Tagen von Covid-19 stehen, dann scheint mir das Pfingstfest und der Heilige Geist, den wir für uns und unsere Welt erbitten, aktueller denn je.

So wünsche ich Ihnen und Ihren Familien viel Heiligen Geist mit all seinen Gaben!

Ihr Pater Andreas

Gottesdienste

Solange alle öffentlichen Gottesdienste ausgesetzt sind, feiern wir jeden Sonntag um 10.30 Uhr einen Live-Stream-Gottesdienst. Den youtube-link zu jedem Gottesdienst sowie die Lieder, die im Gottesdienst gespielt werden, finden Sie auf unserer Homepage www.dt-katholiken.sg. Dort werden wir auch alle Änderungen bzgl. der Gottesdienste bekanntgeben.



Deutschsprachige Katholische Gemeinde St. Elisabeth
222 Duchess Avenue, #03-09
Singapore 266338
gemeinde@dt-katholiken.sg
www.dt-katholiken.sg

Großzügige Bücherspende der österreichischen Botschafterin und Autorenbesuch



Eine gute Nachricht für alle Buchliebhaber in der GESS-Gemeinschaft! Am Donnerstag, den 13. Februar 2020, haben wir offiziell ein Bücherregal in der Bibliothek eröffnet, das ausschließlich österreichischer Literatur gewidmet ist. Dies verdanken wir der österreichischen Botschafterin, Ihrer Exzellenz, Frau Karin Fichtinger-Grohe, die die Bücher sehr großzügig gespendet hat. Als Schule mit starken deutschen und europäischen Wurzeln freuen wir uns außerordentlich, unseren Schülern eine weitere Möglichkeit bieten zu können, um ihren kulturellen Horizont zu erweitern. Durch die Zusammenarbeit mit der Botschafterin konnten wir auch die preisgekrönte Kinder- und Jugendbuchautorin Frau Rachel van Kooij in unserem Hause begrüßen. Frau Kooij lernte viele unserer Schüler kennen, erzählte mehr über ihre Erfahrungen mit dem Schreiben und lieferte aussagekräftige Einblicke in ihr Werk. Wir hoffen, dieser Besuch diene unseren aufstrebenden Schriftstellern und Schriftstellerinnen als Inspiration!

Text und Foto: GESS 



German European School Singapore
2 Dairy Farm Lane, Singapore 677621
Phone: +65 6469 1131 Dir: +65 6461 0810
Fax: +65 6469 0308
www.gess.sg marketing@gess.sg

Bewegung und Kunst!

Das war das Motto der diesjährigen Projektwoche für die Kindergarten- und die 1./2. Grundschulklassen der Schweizer Schule in Singapur. Passend zum Jahresthema „One Heartbeat“ hat das engagierte Lehrerteam den Kindern vermittelt, dass wir in Singapur ein sehr privilegiertes Leben führen und ärmeren Kindern auf einfache Art helfen können.

Im Frühjahr 2020 wurde in klassendurchmischten Gruppen Mobiles gebaut, Glückwunschkarten kreiert, Canvas bemalt, Küchenmesser farbenfroh verziert und fantasievolle Wandbilder gebastelt. Die Bewegung kam nicht zu kurz und die Kinder durften im Freien spielen. Es wurde getanzt, an der Kletterwand geübt und der graue Betonboden im Außenbereich mit farbiger Kreide verschönert.



Mit großem Stolz präsentierten die Kinder am Ende der Woche den anderen Klassen ihre Kunstwerke. Die Meisterstücke wurden anschließend den Eltern zum Kauf angeboten und der

Erlös der Wohltätigkeitsorganisation „Child's-Dream“ gespendet, welche mit dem Geld einen Spielplatz für eine kleine Schule in Kambodscha finanziert.

Abgerundet wurde die gelungene Woche mit der Darbietung der singapurischen Sandkünstlerin Tan Sock Fong, welche mit einer wunderschönen interaktiven Sandzeichnung eines Spielplatzes im Grünen die Kinderaugen verzauberte.

Die Woche verging wie im Flug. Die Schüler durften viele neue kreative Erfahrungen sammeln und spüren, dass man gemeinsam Großes erreichen und anderen Kindern helfen kann.

Text und Foto: SSiS 



Swiss School in Singapore
38 Swiss Club Road, Singapore 288140
Phone: +65 6468 2117
info@swiss-school.edu.sg

Exportkreditgarantie

Exportkreditgarantien sind ein wichtiges Instrument zur sicheren Finanzierung von Exportgeschäften mit größeren Volumina. Seit Oktober arbeitet Markus Leichum für die bundesdeutsche Euler Hermes bei der Auslandshandelskammer Singapur (AHK Singapur). Hier stellt er seine Arbeit vor:

1. Wie unterstützt die Bundesrepublik die Auslandsaktivitäten der deutschen Wirtschaft?

Das Angebot ist vielschichtig und umfangreich. Ein zentrales Förderinstrument sind die Exportkreditgarantien des Bundes. Die sogenannten Hermesdeckungen sichern deutsche Exporteure und die sie finanzierenden Banken gegen politische und wirtschaftliche Risiken ab. Die Deckungsmöglichkeiten erstrecken sich über die gesamte Wertschöpfungskette.

Die Exportkreditgarantien werden im Auftrag der Bundesrepublik Deutschland von der Euler Hermes Aktiengesellschaft als Mandatar des Bundes bearbeitet.

2. Welches primäre Ziel wird mit den Exportkreditgarantien verfolgt?

Neben einem allgemeinen Exportinteresse steht vor allem die Sicherung und Schaffung von Arbeitsplätzen sowie der Erhalt oder die Erschließung von Absatzmärkten im Mittelpunkt. Als besonders förderungswürdig gelten Geschäfte von KMU. (Anm. d. Red.: KMU: Kleinstunternehmen, kleine und mittlere Unternehmen)

3. Welchen Unternehmen stehen die Hermesdeckungen zur Verfügung?

Hermesdeckungen stehen grundsätzlich allen deutschen Exportunternehmen zur Verfügung, unabhängig von der Größe des Unternehmens oder des Geschäfts. Dafür, dass der Bund einen großen Teil des Risikos eines Zahlungsausfalls übernimmt, zahlen die Deckungsnehmer eine risikoadäquate Prämie (Entgelt).

Rückfragen schicken Sie bitte direkt an Herrn Leichum:
markus.leichum@sgc.org.sg.



AHK Singapur
Singaporean-German Chamber of Industry and Commerce (SGC)
#03-105 German Centre, Singapore 609916
Fax: 6433 5359 Tel: 6433 5330
info@sgc.org.sg www.sgc.org.sg

Gemeinsam durch die Expatzeit – Wie die Beziehung lebendig bleibt

Als das Angebot für meinen Mann kam nach Singapur zu gehen, haben wir nicht lange für die Entscheidung gebraucht. Wir gehen gemeinsam oder gar nicht. Eine Long-Distance-Beziehung kam für uns nicht in Frage.

Die Entscheidung, ins Ausland zu gehen, treffen meist beide Partner gemeinsam, aber es ist wichtig, zusammen die Pros und Cons zu erörtern und die Motivation für den Aufenthalt in einem anderen Land zu klären. Es ist ein Abenteuer und schweißt zusammen. Meistens. Schon Antoine de Saint-Exupéry sagte:

„Die Erfahrung lehrt uns, dass die Liebe nicht darin besteht, dass man einander ansieht, sondern dass man in die gleiche Richtung blickt.“ (Antoine de Saint-Exupéry)

Nach der Entscheidung und ersten Euphorie werden aber auch Beziehungen oftmals schnell von der neuen Realität eingeholt, ändern sich nicht nur familiäre und soziale Strukturen, sondern auch, wie bereits in dem vorangegangenen Interview aus den beiden letzten „Impulse“-Magazinen aufgezeigt, Rollen und Rollenverständnisse. Fühlen sich Expat-Partner in ihrem neuen Umfeld nicht wohl, ist dies eine große Herausforderung, oftmals nicht nur für die Auslandsentsendung, sondern auch für die Ehe beziehungsweise Beziehung des Paares. Beziehungsprobleme sind ein großes Thema in der Expat-Community und die Berichte sind wie Tag und Nacht. Einerseits gibt es die Traumpartnerschaften, die große Liebe und andererseits hört man über Alkoholmissbrauch, psychischen Missbrauch und Scheidung.

Wie gelingt es also, dass das gemeinsam geplante Abenteuer zu einer Zeit vielfältiger und positiver Eindrücke wird und nicht zum Desaster und somit die Beziehung auf eine harte Probe stellt?

Ein Schlüssel, der Wichtigste, für eine glückliche und feste Beziehung ist eine offene Kommunikation, das gilt nicht nur während der Entsendung. Der regelmäßige Austausch und sei es nur über die kleinen Dinge des Alltags, die Freuden und den Frust lassen die jeweiligen Partner am neuen Leben teilhaben. Wichtig ist es, auszusprechen, was einen bedrückt oder auch freut und somit Gefühle in Worte zu fassen. Dies kann dabei helfen, nicht nur die Emotionen zu verarbeiten und damit umzugehen. Es hilft auch, den Partner wissen zu lassen, was einen bewegt. Nur dann kann er oder sie verstehen, reflektieren und entsprechend handeln, d.h. auch mal seinen eigenen Standpunkt überdenken und gemeinsam nach Lösungen suchen. Aber auch hier gilt, sich Zeit zu nehmen für die Gespräche, um die ungeteilte Aufmerksamkeit zu erhalten und Schuldzuweisungen zu vermeiden, die eher zu Blockaden führen.

Zu einer guten und liebevollen Beziehung gehört auch der gegenseitige Respekt. Gegenseitig anzuerkennen, dass der Arbeitstag oder die Arbeitswoche für beide Partner (mit oder ohne Familie) stressig sein kann, baut eine Beziehung auf und stärkt sie, insbesondere vor dem Hintergrund veränderter Familienmodelle. Eine Frau berichtete mir, dass ihr Mann sie immer wieder herablassend behandelte und sich aufregte,

warum sie mit ihrem „Luxusleben“ denn nicht zufrieden sei. Sie versuchte ihm zu erklären, dass es ihr schwer fällt, Kontakte zu knüpfen und sich einsam und nutzlos fühlt. Sie hatte also einen Ansatz zur Kommunikation gestartet. Anstatt seiner Frau zuzuhören, was sie bedrückt und welche Lösungen das Paar finden könnte, kam leider nur „Papperlapapp, das ist doch Blödsinn. Nörgel nicht die ganze Zeit rum.“ Die Kommunikation war damit beendet. Dieser Verlauf ist traurig, aber leider nicht selten.

Übrigens, Nörgeln ist ein Ausdruck eines Wunsches nach Veränderung. Einfach aufzuschreiben, was einen konkret stört und tiefer zu schauen, was hinter der Kritik eigentlich liegt, ist schon ein wichtiger Schritt in die Veränderung. In erster Linie ist es sinnvoll, zu erkennen, was man selbst möchte und was nicht, sich über sich selbst bewusst zu werden und herauszufinden, was für einen selbst gut und wichtig ist, denn es gibt nicht nur das „Wir“, sondern auch das „Ich“.

Alle Probleme, Situationen und Planungen einfach und konkret in Ruhe durchzusprechen und ein Gefühl für das Innere der anderen Person zu bekommen hilft dabei gegenseitige Erwartungen auszuloten und das Pro und Contra zu diskutieren. Was sind wichtige Stress-Punkte, gibt es Verschiebungen in Werten und Prioritäten, etc.

Es gilt die gegenseitigen Bedürfnisse zu klären, das eigene Bedürfnis nicht über das des Partners zu stellen und Verständnis für die Bedürfnisse des Partners einzubringen. So gewinnen beide Parteien auch ein besseres Verständnis füreinander.



Hilfreich ist es zudem, liebgewonnene gemeinsame Gewohnheiten und Aktivitäten aus dem alten Alltag in das Leben im Ausland mitzunehmen, sei es das gemeinsame Hobby weiter zu verfolgen, am wöchentlichen Restaurant- oder Pubbesuch festzuhalten oder aber neue gemeinsame Interessen zu finden. Es tut gut, im Terminkalender feste Termine füreinander zu reservieren. Dabei ist es egal, ob es nur ein kuscheliger Abend vor dem Fernseher ist oder ein romantisches Essen im Restaurant. Es geht darum, gemeinsam Zeit zu verbringen und sich bewusst zu werden, was man aneinander hat und die Zeit zusammen zu genießen. Die Aktivitäten sollten abwechselnd von den Partnern organisiert werden, um sich gegenseitig eine Freude zu machen.

Hilfreiche Fragen vor oder während eines Auslandsaufenthaltes sind u.a.:

Welche Punkte sind für unser Zusammenleben wichtig und macht unsere Liebe (wieder) lebendig?

Welche Erwartungen habe ich an unsere Beziehung während der Zeit im Ausland?

Wie beschreiben wir unsere neuen Rollen in der Beziehung und wie können wir uns gegenseitig unterstützen?

Was ist positiv an unserer Beziehung?

Wie war unsere Beziehung vor dem Umzug und hat sich etwas verändert? Positiv, negativ und warum?

Wie können wir gemeinsam dem Stress begegnen?

Eine glückliche Partnerschaft zu führen ist somit oft ein Balanceakt zwischen den gegenseitigen Erwartungen und Forderungen und dem Schließen von Kompromissen. Sich dem anderen liebevoll zuwenden, ihn mit seinen kleinen Macken annehmen, mit kleinen Liebesbeweisen zeigen, dass man an ihn denkt oder auch mal ein Lob an der richtigen Stelle, stärkt das „Wir“-Gefühl.

Wenn es nicht rund läuft in der Beziehung, schadet es nicht, sich Hilfe von außen zu holen. Beide Partner können lernen, wie sie ihre Belastungen und Bedürfnisse klarer kommunizieren können, besser mit Stress umgehen können und wie sie sich bei der Bewältigung von Problemen gegenseitig stützen können. Häufig höre ich dann: „Haben wir jetzt nicht quasi schon in unserer Beziehung versagt, wenn wir uns Hilfe holen?“ Darauf kann ich nur mit einem klaren „Nein“ antworten. Wenn man sich Hilfe holt, ist das ein guter Schritt zur positiven Veränderung und zeigt, dass beiden die Beziehung viel bedeutet. Es zeigt ein gegenseitiges Commitment, vorausgesetzt, beide Partner wollen die Verbesserung der Beziehung.

Paare, die sich für ihre Beziehung tagtäglich einsetzen, sich unterstützen und miteinander in einer respektvollen Art und Weise kommunizieren, haben die Chance auf eine glückliche lebendige Beziehung.

In Zeiten von Covid-19 hat dies eine spezielle Bedeutung, da einige Paare eine 14-tägige Quarantänezeit miteinander verbringen mussten/müssen. Für eine Beziehung eine ziemliche Herausforderung, da die Partner 24 Stunden aufeinander hocken. Hier gilt es ruhig zu bleiben und vielleicht auch diese Zeit zu nutzen, miteinander zu sprechen oder einfach Spaß zu haben.

In diesem Sinne, passt auf Euch auf, bleibt gesund und glücklich.

Text: Stephanie Houben 🌸 Foto: Shutterstock

Zertifizierter Personal & Business Coach mit über 25 Jahre Erfahrung in Marketing und Coaching.

Ab Juni 2020 ist Stephanie wieder in Deutschland, aber sie steht gerne für Gespräche online, via Skype oder E-mail zur Verfügung.

www.houbencoaching.com

Email: stephanie@houbencoaching.com



Streifzug durch ein Kampong

Damit die Erinnerung an die einstigen Dörfer Singapurs, die Kampongs, nicht komplett in Vergessenheit gerät, entstand der Thomson Park - nicht anstelle des einst dort gelegenen Hainan Village, sondern um das ehemalige Dorf herum. Er soll den Besuchern einen Blick in die Welt eines Kampongs in den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts eröffnen.



Wer heute durch Singapur spaziert, bewegt sich zwischen schwindelerregenden Hochhäusern, exzentrischer Architektur, glitzernden Malls, ausgefallenen Kinderspielflächen und steigt in die autonom fahrende MRT. Mit seinen 5,6 Millionen Einwohnern ist das Land heute eine Metropole – hoch entwickelt und fortschrittlich. Die Vorstellung, dass Singapur einst Dschungelgebiet war, fällt schwer. Und noch mehr die Vorstellung, dass das Land einst aus zahlreichen kleinen Dörfern, den Kampongs, bestand. Nicht nur Ausländer tun sich mit dieser Vorstellung schwer. Auch Einheimische, insbesondere die jüngere Generation, haben oftmals kein konkretes Bild mehr im Kopf, wie das Land einst ausgesehen hat.

Auf dem Weg zum Singapur Zoo, zwischen der Old Upper Thomson Road und der Old Thomson Road, befindet sich der Thomson Park. Der 50 Hektar große Naturpark öffnete im Oktober 2019 seine Pforten und von Anfang an war er etwas Besonderes, da das kulturelle Erbe auf dem Gelände als einmalig gilt. Der Grund dafür ist, dass in die Struktur des Parks die Überreste eines Kampongs eingebunden wurden. Auf dem „Ruins and Figs Trail“, einem der fünf Spazierwege, befinden sich zahlreiche Häuserruinen des seit Jahrzehnten verlassenen Hainan Village.

Ein Dorf entsteht

Die Geschichte des Hainan Village reicht zurück bis in die 1930er Jahre, als sich dort Immigranten aus Hainan niederließen. Die allerersten Ankömmlinge waren oftmals Seeleute und somit wochenlang unterwegs, was bedeutete, dass ihre Frauen und Kinder für längere Zeiträume alleine zurückblieben. Nachbarschaftshilfe wurde somit

zu einem zentralen Thema. Und um sich gegenseitig im Alltag zu unterstützen, teilten sich der Einfachheit halber deshalb manchmal zwei Familien ein Haus.

Schon bald verlief das Leben im Hainan Village wie in einem typischen Dorf. Bewohner des Kampongs bauten Häuser, feierten gemeinsam Feste, betrieben Hühnerfarmen sowie Rambutanplantagen und auf beiden Seiten des dortigen Baches hielten sie Schweine. Sogar ein kleiner Laden mit Produkten für den alltäglichen Bedarf befand sich dort.

In den 1960er Jahren lebten bereits rund 100 Familien im Dorf und diejenigen, die es zu etwas Wohlstand gebracht hatten, konnten ihre Häuser mit etwas mehr Komfort ausrüsten, zu dem auch Elektrizität gehörte. Doch nur rund zwei Jahrzehnte später verließen endgültig die letzten Bewohner das Dorf und nach und nach bemächtigte sich der Dschungel seiner, das Dorf wurde vergessen.

Vielleicht war das ein Glück, denn dadurch blieben nicht nur die Ruinen erhalten, auch die beiden Straßen existieren noch heute, über die der Zugang zum Hainan Village für die Dorfbewohner möglich war: Die kleine Lorong Pelita und Jalan Belang. Das, was von den Ziegeln, die sie damals pflasterten noch übrig geblieben ist, wurde frei gelassen statt es mit Asphalt zu bedecken. Mit den langen Lianen, die wie Vorhänge von den Bäumen herunterhängen, sind die Wege malerisch schön – und still – dabei allerdings sicherlich lange nicht so lebendig wie vor 40 Jahren, als Hühner gackerten, Schweine grunzten, Kinder umhertollten und geschäftiges Treiben den Alltag des Hainan Village bestimmte.



Zeugen des Alltags

Auf der Suche nach Spuren aus der Vergangenheit begegnen den Besuchern auch fast schon skurrile Zeugen des einstigen Kampong-Lebens: ein alter Autoreifen, über dem mittlerweile ein Baum gewachsen ist oder ein alter Plastikgartenstuhl, um den sich zig Äste schlängeln.

Alte Mauern veranschaulichen die Größe der einstigen Behausungen, eine alte Treppe führt ins Nirgendwo, da das dazugehörige Haus nicht mehr existiert. Dafür zeigt eine alte Fotografie davor, wohin sie einst führte; vor einigen der Ruinen informieren nämlich Schilder anhand von Fotos über die ehemaligen Bewohner, ihr Leben und ihre Häuser.

Das besterhaltene Haus liegt auf einem kleinen Hügel. Fast vierzig Jahre lang hatten Bäume Zeit, ihre Äste um die Mauern zu legen und doch sind die Wände noch gut erhalten, auch wenn viel von der Bausubstanz mittlerweile zerfallen ist. Doch das gibt den Blick frei auf die Räume. Gut erkennbar ist die Terrasse, und die Kacheln an den Wänden lassen vermuten, wo sich das Bad befunden hatte.

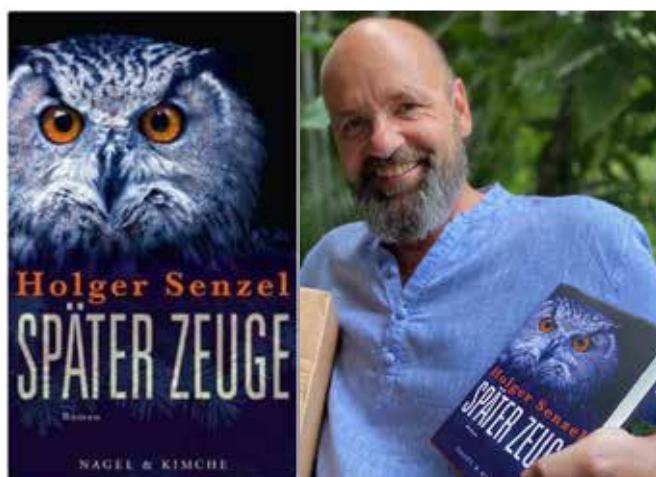
Doch wer in den Thomson Park geht, sollte sich auch die weiteren Wanderwege nicht entgehen lassen. Das Gebiet ist für seine Fauna und Flora bekannt und auch das Zuhause der Raffles' Banded Langur, einer akut gefährdeten Affenart, die vor 200 Jahren von Sir Stamford Raffles entdeckt wurde. Folglich auch eine Seltenheit – wie das verlassene Kampong selbst.

Text und Fotos: Dominika Bulwica-Walz 🌿



Can Read Lah!

„Das erste eigene gedruckte Buch in der Hand zu halten, ist ein Wahnsinns-Gefühl. Ein bisschen wie ein eigenes Kind, auch wenn der Zeugungsakt sehr viel mühseliger ist“, sagt Holger Senzel, ARD-Hörfunkkorrespondent für Südostasien mit Standort in Singapur. Er ist „einer von uns“. Er hat ein Buch geschrieben, seinen ersten



Hardcover m. Schutzumschlag, z.B. bei German Books erhältlich: ISBN 978-3-312-01167-4 oder eBook: ISBN 978-3-312-01169-8

Roman, erschienen Anfang März 2020. Ein Psychothriller. Fesselnd, spannend, bemerkenswert. Es geht um Schuld und Sühne, Wert des Lebens, Rachegefühle und die Unvereinbarkeit der Zwänge. Herzlichen Glückwunsch dazu!

Prof. Dr. Peter Zielke, erfolgreicher Onkologe und Chefarzt, Familienvater und mustergültiger Schwiegersohn, hat im Affekt zwei Männer erschossen, die im Begriff waren, eine Kiste mit mehreren Millionen im Wald zu vergraben. Ein Vierteljahrhundert später wird er von einem Komplizen der Toten erpresst: Dieser fordert das Geld zurück und darüber hinaus seine vollständige Heilung – der Mann hat Krebs im Endstadium. Prof. Zielke gerät in eine Spirale aus Angst und sucht verzweifelt nach einem Ausweg.

Holger Senzel zeigt uns, wozu Menschen in Ausnahmesituationen fähig sind. Schonungslos und ergreifend erzählt er vom grausamen Kampf zwischen zwei Menschen, von denen der eine nichts mehr zu verlieren hat – und der andere alles.

Impulse darf 2 Exemplare mit Widmung verlosen. Folgt dazu unseren Social Media Kanälen Facebook und Instagram, damit Ihr es nicht verpasst!

Text: Christiane Krink 🌿 Fotos: Privat

„Der andere Zeitvertreib“,



DIGITALE KONZERTE

Singapore Symphony Orchestra

Das SSO bietet eine Vielzahl freier Online Konzerte an. Dazu gehören Archivaufnahmen ebenso wie kurze Meditationen mit Jason Lai und „Musical Soundbites“ - eine speziell für Kinder konzipierte Serie, die sich mit dem „Karneval der Tiere“ beschäftigt.

<https://www.sso.org.sg/playon>

The Esplanade

Unter dem Titel „Esplanade Offstage“ veröffentlicht die Esplanade seit März verschiedene Aufnahmen von Produktionen aus den Bereichen Musik, Kunst, Theater, Tanz und Familie.

<https://www.esplanade.com/offstage/arts>

Berliner Philharmonie

Die Berliner Philharmoniker bieten über 600 Orchesterkonzerte und Bonus-Videos aus dem Backstage-Bereich kostenlos auf ihrer Digital Concert Hall Seite an. Einfach auf die Ticketseite gelangen und mit dem Code BERLINPHIL die Konzerte 30 Tage umsonst genießen.

www.digitalconcerthall.com

The Metropolitan Opera

Jeden Tag veröffentlicht die Metropolitan Opera ein neues Opernstück, das 23 Stunden online genossen werden kann.

www.metopera.org

Bayerische Staatsoper

Die Bayerische Staatsoper präsentiert Aufführungen der Oper und des Balletts in mehreren kostenlosen Live-Streams. Vier Streams können dabei auch im Rahmen eines 30-tägigen Video-on-Demand auf der Webseite erlebt werden.

www.staatsoper.de

Beethoven im Garten

Die Konzertreihe „Beethoven im Garten“ findet dieses Jahr im digitalen Rahmen statt. Den Auftakt des „International Musical Movements“ bildete am 07. Mai die Veröffentlichung einer virtuellen Aufführung der „Ode an die Freude“, gefolgt von einer weltweiten Kampagne, in der Sänger und Musiker aufgefordert wurden, ihre Version der „Ode an die Freude“ einzusenden. Die Aufführung vom 4. Satz der „Neunten“ mit dem riesigen virtuellen Chor wird am 30. Juli auf der Internetplattform der Straits Times stattfinden.

<https://beethoven.com>



PODCASTS / LIVE-LESUNGEN / BLOGS

Die deutschen Korrespondenten in Singapur

Die Korrespondenten Lena Bodewein und Holger Senzel sind ein Experiment der ARD. Aus ihrem Studio in Singapur berichten sie täglich über 14 Länder in Südostasien und der Südpazifikregion und erzählen von ihrem Alltag in fremden Kulturen, geben persönliche Einblicke in ihr Leben und ihre Recherchen. Geckos in Müslis, Reportagen aus dem Schrank und spannende Dienstreisen durch den Dschungel gehören ebenso zu.

<https://www.ardaudiothek.de/die-korrespondenten-in-singapur/48407608>

What If World

Dieser Podcast ist für die ganze Familie. Der Sprecher Mr. Eric wählt jede Woche eine „What-if Frage“ von einem Kind aus und bastelt eine spannende und lustige Geschichte daraus.

www.whatifworldpodcast.com

Wow in the World

Die Gastgeber Mindy Thomas und Guy Raz begleiten neugierige Kinder und deren Eltern auf eine Reise zu den Wundern dieser Welt und entdecken dabei coole und fesselnde Geschichten aus der Welt der Wissenschaft und Technologie.

www.npr.org/podcasts/510321/wow-in-the-world/

From Singapore to Munich

A family of three on the road for six months. Verfolgt die Rückreise von unserer Impulse-Kollegin Nadine Dietl-August mit ihrer Familie von Singapur nach München auf ihrem Blog.

<https://fromsingaporetomunich.com/>

Quatsch-en

Wie ist es, als Deutsche in Asien zu leben? Wie verhält sich ein typisch Deutscher? Verlieren wir das Deutsch-sein, wenn wir lange im Ausland leben? Was ist überhaupt Deutsch? Das alles und mehr bequatschen Molly (Kanadierin) und Sabrina (Deutsche) in ihrem Podcast. Beide leben seit vielen Jahren in Singapur.

kostenfrei bei z.B. Spotify oder Apple Podcast



SPORT / OUTDOOR

YogaEasy

Lust auf ein bisschen Yoga? Die App YogaEasy bietet verschiedene Yoga-Kurse zum Mitmachen für zu Hause und unterwegs an. Mit mehr als 1.000 Videos sowie konzipierten Programmen und Yoga Challenges ist dieses Online-Programm für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis geeignet.

Preis: ab 8,13 € im Monat
www.yogaeasy.de

Yoga mit Adriene

Auf ihrem YouTube Kanal „Yoga with Adriene“ bietet sie ihrer Community über 500 kostenlose Yoga-Videos an. Mit über 6 Millionen Teilnehmern ist sie damit eine der erfolgreichsten Yoga-Lehrerinnen weltweit.

<https://yogawithadriene.com/free-yoga-videos/>

POW! Power Online Workout

Sport und Fitness online classes von Petra, einer Deutschen in Singapur.

3mal die Woche live, jeweils um 12 Uhr:
Montag : Full Body Workout
Mittwoch : Cardio Fatburner Workout
Freitag : Intervall Training jeweils 40 Minuten

Alle Trainings können auch später noch angesehen werden. Stay fit at home!

Facebook: POW Power Online Workout

Chestnut Park Singapore

Im Chestnut Park in Singapur können Besucher wandern, Mountain-Biking betreiben und Vögel beobachten. Dieser Wanderweg ist der erste in Singapur, der getrennte Mountainbike-Strecken und Wanderwege anbietet.

www.nparks.gov.sg/gardens-parks-and-nature/parks-and-nature-reserves/chestnut-nature-park

Die Southern Ridges

Die Southern Ridges sind ein verbundener 10 Kilometer langer Wanderweg, auf dem ein breites Spektrum an Flora und Fauna in ihrer natürlichen Umgebung beobachtet werden kann. Dieser Wanderweg bietet außerdem einen der besten Panoramablicke auf die Stadt Singapur.

www.visitsinsingapore.com/de_de/see-do-singapore/nature-wildlife/parks-gardens/the-southern-ridges/

wenn keine Events stattfinden



LERNE ETWAS NEUES

Online-Kurse bekannter Universitäten

Über diese Webseite kann man kostenfreie Online-Kurse bekannter Universitäten finden, wie z.B. ein Programmier-Kurs der Universität Harvard, den z.B. gerade ein Mitglied der Impulse-Redaktion absolviert. Die Teilnahme ist kostenfrei, jedoch ist eine Abschlussprüfung und ein entsprechendes Zertifikat kostenpflichtig.

www.edx.org/course

Hello Chinese

Eine hervorragende kostenfreie App zum Chinesisch-Lernen für den Alltag! Wahlweise in Englisch oder auch Deutsch.

Funktionen: kleine Kursabschnitte, Spracherkennung, Vokabeln und Grammatik, Lesen und Schreiben, chinesische Schriftzeichen lernen

<http://www.hellochinese.cc/de/>

Blockly Games

Junge Entwickler geben mit Blockly Games einen Einblick in die Programmiersprache. Lerne die Codiersprache für JavaScript oder erstelle eigene animierte Videos.

www.blockly.games/

Duolingo

Mit Duolingo kannst du zwischen verschiedenen Sprachen wählen und eine neue Sprache kostenlos erlernen.

Funktionen: Personalisiertes Lernen, sofortige Bewertung, Spracherkennung, Schreiben und Lesen

<https://de.duolingo.com/>

Gehirnjogging

Wenn Du das Gefühl hast, dass Deine Gehirnzellen nach den vielen Wochen zuhause etwas eingerostet sind, kannst Du Dich mit verschiedenen Apps mental fit halten:

Neuronation: verbessert das Arbeitsgedächtnis, steigert die geistige Fitness und kann Stress/Burnout vorbeugen.

Elevate: über 30 Spiele, die auf Präzision, Rechenfähigkeit und Auffassungsvermögen abzielen.

Peak: Verbesserung des Orientierungssinnes, der Merkfähigkeit oder das Führen flüssiger Gespräche können hier trainiert werden.



VIRTUELLE MUSEEN

Art Science Museum Singapore

Mit dem Programm „Art Science at Home“ bietet das Art Science Museum eine Vielzahl von Workshops, virtuellen Touren, Talks und Online-Performances für die Dauer des Circuit Breakers an.

<https://www.marinabaysands.com/museum/events/artscience-at-home.html>

National Gallery Singapore

Die National Gallery Singapore präsentiert mit #galleryanywhere Online-Touren durch die hauseigenen Sammlungen und ermöglicht die Teilnahme an verschiedenen Workshops.

<https://www.nationalgallery.sg/galleryanywhere>

Museum für Naturkunde - Berlin

Schon einmal NACHTS IM MUSEUM gewesen? Das Museum für Naturkunde Berlin kann über Google Arts & Culture in einem virtuellen Rundgang rum um die Uhr besucht werden.

www.artsandculture.google.com

Britisches Museum - London

Das ikonische Museum mitten in London erlaubt es Besuchern eine virtuelle Tour durch den Great Court zu erleben und den Rosettastein und ägyptische Mumien zu entdecken.

www.britishmuseum.withgoogle.com

Guggenheim Museum - New York

Zusammen mit Google Street View ermöglicht es das Museum Guggenheim seinen Besuchern die bekannte spirale Treppe zu erleben, ohne dass sie jemals das eigene Heim verlassen müssen. Entdeckt dabei auch die Künste des Impressionismus, Post-Impressionismus, Modernen und der zeitgenössischen Ära.

www.artsandculture.google.com/streetview/solomon-r-guggenheim-museum-interior-streetview

Van Gogh Museum - Amsterdam

Jeder Van Gogh Fan hat nun die Möglichkeit seine Werke bei einer virtuellen Tour durch das Museum zu bestaunen. Die Sammlung enthält mehr als 200 Gemälde, 500 Zeichnungen und über 750 persönliche Briefe.

www.artsandculture.google.com/partner/van-gogh-museum?hl=en



KINDER / FAMILIE

Die Kinderuni

Die Deutsche Digitale Kinderuniversität ist ein kostenloses Bildungsprojekt des Goethe-Instituts für Kinder. Studierende dieser Universität haben die Möglichkeit 30 verschiedene Vorlesungen zu entdecken: Mensch, Natur und Technik

www.artsandculture.google.com

Online Kindergottesdienst

Auf YouTube können Kinder jeden Sonntagmorgen den Kindergottesdienst bestaunen. Mit toller Musik, Geschichten, Quiz und Spielen verzaubert der Kindergottesdienst die ganze Familie.

https://www.youtube.com/channel/UCsnIncp_DV3YPMkif-4Npgg

KinderYoga

Auf ihrem YouTube-Kanal „Nathalie Piller Yoga“ bietet Nathalie Yoga für Kinder an.

www.youtube.com/channel/UCBkQDAsFPyvH8N7P7QTFcZw/videos

ALBAs tägliche Sportstunde

ALBAs Sportstunde bringt täglich Bewegung, Fitness und Wissenswertes für Kinder und Jugendliche in den eigenen vier Wänden.

<https://www.youtube.com/watch?v=q8Rl1VhxXbk&feature=youtu.be>

Sportschule für Kinder

Auch die Kinder sollen zuhause fit bleiben! Dafür legt sich Proactiv Sports ins Zeug. Folgt auf Instagram oder YouTube für viele tolle Sport-Videos und Challenges, speziell für Kinder!

Proactiv Sports auf Instagram oder Youtube

SWR Kindernetz – Live lesen

Auf dem YouTube Kanal des SWR Kindernetz PLUS werden Live-Lesungen mit Martin Baltscheit für die ganze Familie hochgeladen. Entspannen Sie sich und hören Sie gut zu!

www.youtube.com/user/Kindernetz/videos

„Have you eaten already?“ ist in Singapur eine ebenso gängige Begrüßung wie „Moin“ in Norddeutschland oder „Servus“ in Bayern. Hier im Schmelztiegel der Kulturen ist Essen weit mehr als nur Nahrungsaufnahme, denn nichts verbindet Menschen so sehr miteinander wie ein leckeres gemeinsames Mahl. Ein guter Grund, um sich dem Thema hier einmal intensiver zu widmen.

Über die Foodie-Kultur Singapurs ist schon viel berichtet worden, darum widmen wir uns auf den folgenden Seiten besonders den Aspekten Nachhaltigkeit, Gesundheit und Qualität. Wir schauen uns an, was in Singapur direkt produziert wird, geben Tipps, wo nachhaltig eingekauft werden kann und haben Experten gefragt, wie eine gesunde Ernährung aussehen kann. In eigenen „Stories“ lassen wir Menschen zu Wort kommen, die über ihre unterschiedlich motivierten Ernährungsweisen berichten. Natürlich darf auch ein Beitrag über die Hawker-Kultur nicht fehlen, darum haben wir uns für diese Ausgabe die „Michelin-Szene“ der Hawker Stalls angesehen.

Viel Spaß beim Ausflug in diesen Teil des singapurischen Essens.

Sterneküche im Hawker für den kleinen Geldbeutel

Die demnächst vielleicht zum Weltkulturerbe gehörenden singapurischen Hawker Zentren bieten einen Querschnitt durch die chinesische, malaiische und indische Küche Singapurs zum kleinen Preis.

Im ersten Stock des Tiong Bahru Food Centre angekommen, fällt mein Blick auf eine lange Schlange Menschen, die sich vor dem Stand von Hong Heng Fried Sotong Prawn Mee (30 Seng Poh Road, Tiong Bahru Market Singapore 168898, #02-01) aufreihen. Eine Kundin vor mir versichert mir, hier das beste Hokkien Mee zu bekommen. Ihr Lieblingsstand hat schließlich eine Auszeichnung des Guide Michelin erhalten. Das kann ich mir nicht entgehen lassen und reihe mich ein.

Hokkien Mee ist ein klassisches Nudelgericht aus China's Fujian Provinz. Es besteht aus einer Mischung von gelben Eiernudeln und weißen Reismudeln, die angebraten, mit Fischbrühe aufgegossen und mit Garnelen, Fischbällchenscheiben und Tintenfisch garniert sind.

Die Schlange bewegt sich nach vorne, immer mal wieder geht es schnell vorwärts, dann kommt sie zum Halt. Als nur noch wenige Personen vor mir anstehen, kann ich Mr. Lim, den Besitzer in dritter Generation und Koch der Garküche, hinter seiner Plexiglasscheibe an seinem großen Wok beobachten. Jetzt kann ich auch das Auszeichnungsschild sehen, ein weißer Kreis auf rotem Grund der „Michelin“ beinhaltet. Alle frischen Zutaten sind vorgeschnitten und mit einer großen Kelle fliegen sie nacheinander in den Wok und werden dort zischend unterschiedlich lang gegart. Mr. Lim arbeitet schnell und präzise und jede Portion reicht für vier bis fünf Kunden, was die ruckartige Bewegung der Schlange erklärt, und wird für drei bis fünf Dollar je nach Größe verkauft. Natürlich geht die letzte dieser Portionen an die nette Kundin vor mir in der Schlange, aber dafür kann ich dem Küchenmeister nochmals

bei seiner fulminanten Küchenshow zuschauen. Kurze Zeit später halte ich eine frischgekochte Nudelmischung garniert mit reichlich hausgemachter Chilipaste und kleinen, grünen Limetten in der Hand. Voller Erwartung probiere ich das Gericht - wo kann man für ein

paar Dollar schon in einem vom Guide Michelin ausgezeichneten Restaurant essen? Erst finde ich das Gericht ein wenig fad, aber als ich die Limette und die Chilipaste untermische, haben die Nudeln einen besonderen Kick.

Zuhause angekommen, möchte ich wissen, gibt es die Michelin Sterneauszeichnung wirklich für Garküchen? Der Begriff Guide Michelin bezieht sich auf einen vom Reifenhersteller Michelin seit 1904 jährlich herausgegebenen Restaurant- und Hotelführer, der sich ursprünglich auf Frankreich und später auf viele Länder der Welt bezog. Vergeben werden bis zu 3 Sterne für überdurchschnittliche Kochleistung, wobei die Sterne wie kleine Blumen aussehen. Ein Stern steht für „eine Küche voller Finesse - einen Stopp wert“. Die Sterne bewerten nur die Kochleistung und sagen erst einmal nichts über das Ambiente und die Ausstattung aus. Dazu werden noch bis zu fünf gekreuzte Gabeln mit Löffeln als Symbol vergeben. Sterne gingen daher schon an Bistros oder Pubs.

Seit 2016 gibt es den Guide Michelin auch für Singapur und 2019 wurden 55 Restaurants ausgezeichnet, davon erstmalig zwei mit drei Sternen (https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_Michelin_starred_restaurants_in_Singapore). Weltweit einmalig wurden seit der Singapurausgabe 2016 auch zwei Garküchen mit einem Stern geehrt. Das ist zum einen Liao Fan, der sich auf Hühnchen in Soja-Sauce





Hong-Kong Art spezialisiert hat. Der zweite Hawker ist Hill Street Tai Hwa Pork Noodle, der seit 2004 in der Crawford Lane 466 zu finden ist. Der Besitzer Mr. Tang Chay Seng ist berühmt für seine Nudeln mit Schweinehack, wobei die Nudeln in einer hausgemachten Sozialsauce aus Essig und Chilipaste verfeinert werden.

Die Auszeichnung hat beiden Garküchen enormen Zulauf und lange Schlangen eingebracht. Da eine Hawkerküche aber die Zahl der täglichen Gerichte aufgrund ihrer Größe nicht beliebig erhöhen kann, kann der späte Gast auch mal ohne Mittagessen gehen müssen. Aus diesem Grund ist Lion Fan nun unter neuem Namen als Hawker Chan in der Smith Street 335 in einem kleinen Restaurant beheimatet.

Was ist aber nun mit Hong Heng? Es zeigt sich, dass er 2016 und 2017 mit dem „Bib Gourmand“, dem kleinen Bruder der Sterne von Michelin, ausgezeichnet wurde. Seit 1955 steht diese Kategorie eigenständig neben der Vergabe der Guide Michelin Sterne für „herausragendes Essen zu einem moderaten Preis“. Das Zeichen dafür ist ein Kreis auf rotem Grund, in dem das Jahr der Auszeichnung und „Michelin“ steht. Darunter befindet sich der Kopf des Michelinmännchens, der sich die Lippen leckt. Bei einer Sternauszeichnung wäre hier dagegen der Stern abgebildet - es lohnt sich also die Auszeichnung sehr genau anzusehen.

Ob Stern oder Michelinmännchen - Singapur bleibt einer der wenigen Orte auf der Welt, in denen man für wenige Dollar im von Guide Michelin ausgezeichneten Sternerestaurant essen kann.

Michelin Auszeichnung: „Ein Stern“ (Auswahl)

Hawker (Name, Adresse, Spezialität)

Liao Fan Hawker Chan,

78 Smith Street: Hühnchen in Sojasauce Hong-Kong Art

Hill Street Tai Hwa Pork Noodle,

Crawford Lane 466: Nudeln mit Schweinehackfleisch

„Bib Gourmand“ (Auswahl aus insgesamt 58 Restaurants davon 33 Hawker)

Fu Ming Cooked Food,

Block 85 Redhill Lane: Carrot Cake

Zhen Shan Mei Claypot Laksa,

Alexandra Village Food Centre: Laksa Suppe

Outram Park Fried Kway Teow Mee,

Hong Lim Food Centre: Char Kway Teow (gebratene Nudeln)

Beach Road Fish Head Bee Hoon,

Whampoa Makan Place: Fischnudelsuppe


Bedok Chwee Kueh,

Bedok Interchange: gedämpfte Reiskuchen mit eingelegtem Rettich

Hong Heng Fried Sotong Prawn Mee,

Tiong Bahru Market: gebratene Mee Nudeln mit Shrimps

Eine Gesamtliste findet Ihr hier: <https://guide.michelin.com/sg/en/article/news-and-views/michelin-guide-singapore-2019-bib-gourmand-selection>

Text und Fotos: Sabine Gebele-Pham 

Wir sind weltweit für Sie da!
Mit Sicherheit!



WELTWEITER VERSICHERUNGSSCHUTZ FÜR FIRMEN UND EXPATRIATES

Nutzen Sie unsere Kompetenz auf dem internationalen Terrain aller relevanten Versicherungsthemen:

- Internationale Kranken- und Gruppenvertragslösungen für Einzelpersonen und Firmen
- Privathaftpflicht- / Unfallversicherung mit Weltgeltung
- Krankentagegeld / Verdienstausfall ohne Gesundheitsprüfung
- Berufsunfähigkeitsabsicherung mit / ohne Altersaufbau
- Rechtsschutz mit Arbeits-RS weltweit
- Alters- und Hinterbliebenenversorgung
- Regelmäßige Besuche bei Ihnen vor Ort



Sven Janßen und sein Team freuen sich auf Ihren Anruf.

 +49-2103-78954-0

Auf dem Sand 10 | 40721 Hilden
Fax: +49-2103-78954-25
Info@Hofmann-Vers.de
www.Hofmann-Vers.de

 **HOFMANN**
VERSICHERUNGSVERMITTLUNGS GMBH

Wie ernährt man sich eigentlich gesund?

Interview mit der Ernährungsberaterin

Ulrike Fehlings

Ulrike, zunächst einmal: Was macht eine gesunde Ernährung aus?

Eine gesunde Ernährung sollte immer ausgewogen sein und Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Mikronährstoffe - also Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente - und Wasser enthalten.

Warum sind diese Bestandteile so wichtig für den Körper?

Sämtliche Zellen, Organe und Nerven des Körpers bestehen aus Eiweißen. Die unterschiedlichen Eiweiße setzen sich aus Aminosäuren zusammen. Eiweißmoleküle findet man außerdem in Hormonen, Enzymen und Botenstoffen und man sollte wissen, dass acht von den zwanzig im Körper vorkommenden Aminosäuren nicht selber produziert werden können, sie müssen also über die Nahrung aufgenommen werden. Eine weitere wichtige Funktion der Eiweiße ist übrigens noch die Beteiligung am Muskelaufbau und Energiestoffwechsel. Tierische Eiweiße kann der Körper übrigens am Besten verwerten, allerdings sollte man Fleisch nur ein- bis zweimal pro Woche zu sich nehmen und an den anderen Tagen Fisch essen. Hülsenfrüchte sind eine gute Eiweißquelle, wenn man auf Fleisch verzichten möchte.

Kohlenhydrate sind der Hauptenergielieferant. Sie bestehen aus Zuckerbausteinen und man unterscheidet sie nach der Zahl der Bausteine. Am günstigsten für den Körper sind hierbei die komplexen Kohlenhydrate aus Getreide, Vollkornprodukten, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse, die sich aus vielen Zuckerbausteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen zusammensetzen. Sie werden vom Körper erst im Darm in Einzelzucker aufgespalten, damit diese schließlich langsam und kontinuierlich ins Blut gelangen können. Nimmt man dagegen einfache Kohlenhydrate wie Haushaltszucker, Milchsüßholz oder Fruchtzucker zu sich, gelangen diese sofort ins Blut, dadurch steigt der Blutzuckerspiegel sehr schnell an. Nimmt man zu viele Kohlenhydrate auf, werden die nicht benötigten in Leber und Muskeln als Energiespeicher abgelegt aber unter Umständen auch in Fett umgewandelt.

Fette sind ebenfalls eine Energiequelle und der Körper benötigt sie zwingend, um die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aus den Nahrungsmitteln herauszulösen und in den Körper aufnehmen zu können. Man unterteilt die Fette nach ihrem Aufbau in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren und wer sich gesund ernähren möchte, sollte weitestgehend auf die gesättigten Fettsäuren verzichten. Sie findet man viel in tierischen Lebensmitteln, wie Butter, Sahne, Mayonnaise, Wurst aber auch im Palm- und Kokosfett. Sie erhöhen



die Blutfettwerte und damit das Risiko für Folgeerkrankungen. Die ungesättigten Fettsäuren sind Zell- und Nervenbausteine und werden zur Bildung von Hormonen benötigt. Man findet sie übrigens in Pflanzen- und Nussölen, Nüssen, Hülsenfrüchten, Avocados, Getreide und Seefischen.

Was sollte man trinken? Wasser, Saft, Milch?

Milch ist kein Getränk sondern ein Nahrungsmittel. Da sie das erste ist, was Säugetiere in Form von Muttermilch zu sich nehmen, unterstützt sie das Wachstum und die Entwicklung des Körpers. Natürlich muss man nicht komplett auf sie verzichten, wenn man sie verträgt, aber zum Durstlöschen eignet sie sich nicht. Da Fruchtsäfte

einen sehr hohen Fruchtzuckeranteil aufweisen, also den Blutzucker sehr schnell erhöhen, sollte man auf sie auch (zumindest in unverdünnter Form) komplett verzichten. Wasser, ungesüßter Tee oder auch Kaffee eignen sich am Besten zum Durstlöschen.

Was für Hinweise gibt es, die einem dabei helfen können, sich gesünder zu ernähren?

1. Richtiges Essen essen, also Essen, das Oma noch als Essen erkennen würde; aus frischen Zutaten, keine Convenienceprodukte, Fertigprodukte etc.
2. Den Hauptbestandteil der Mahlzeit sollten Pflanzen, also Gemüse ausmachen. Dazu Fleisch oder Fisch und nicht mehr als eine kleine Handvoll Reis/Nudeln/Kartoffeln.
3. Fisch ist eine bessere Wahl als Fleisch.
4. Joghurt und Quark: super - Käse: gut - Milch: in Ordnung
5. Auf (Industrie-) Zucker und gesättigte (tierische) und versteckte Fette (in Wurst) verzichten.
6. Fett macht nicht fett. Es muss nur das richtige und in Maßen sein.
7. Eiweißeffekt nutzen. Der Hunger ist schneller gestillt, wenn die Mahlzeit ausreichend Eiweiß enthält.
8. Intervallfasten ist nicht nur gesund sondern macht auch schlank.
9. Kleinere Portionen und essen, was man verträgt!
10. GENIESSEN!

Kann man sich in Singapur gesund ernähren?

Natürlich! Solange man einen großen Bogen um weißen Reis, frittierte Gerichte und Essen, das mit reichlich Zusatzstoffen wie Natriumglutamat (hier MSG genannt) versetzt wird, gelingt



dies sogar recht gut.

Da die Asiaten keine Brotkultur haben, ernährt man sich, wenn man statt zwei Brotmahlzeiten mindestens eine weitere warme Mahlzeit oder zum Frühstück statt Toastbrot oder Brötchen Müsli mit Joghurt und frischem Obst isst, tatsächlich gesünder.

Brot ist nämlich aufgrund der ganzen Inhaltsstoffe gar nicht so extrem gesund, da besonders die industriell hergestellten Brote immer einen recht hohen Anteil an Zucker und Zusatzstoffen aufweisen; von dem Belag mal ganz zu schweigen. Versteckte Fette in Wurst, Zucker in Brotaufstrichen, gesättigte Fettsäuren in der Butter...

Ulrike Fehlings, Ernährungsberaterin ILS, lebt seit 6 Jahren mit Mann und Kindern in Singapur und hat die Ausbildung zur Ernährungsberaterin im Fernstudium absolviert. Sie darf in Singapur nicht als Ernährungsberaterin arbeiten, hat uns aber freundlicherweise trotzdem Rede und Antwort gestanden.



Vielen Dank für das Interview, liebe Ulrike!

Da Ulrike das Intervallfasten schon angesprochen hat, haben wir uns bei der International Medical Clinic erkundigt, was aus medizinischer Sicht beachtet werden sollte, wenn man sich für eine solche Fastenkur entscheidet.

Interview und Fotos: Ilka Lorenz & Ulrike Fehlings ❁

ARRIVE AS A GUEST FEEL LIKE A KING LEAVE AS A FRIEND

CHECK OUT
AVAILABILITIES AT
WWW.RAJA4DIVERS.COM

RAJA4DIVERS
PULAU PEF - RAJA AMPAT - INDONESIA

Intervallfasten

Eine sinnvolle Variante, sich gesund zu ernähren?



Wer hat noch nicht schon einmal an Abnehmen oder an gesünderes Aussehen gedacht? Die meisten von uns haben das schon einmal in ihrem Leben im Sinn gehabt und es bereits mit Kalorienzählen, Reduzierung von Kohlenhydraten, Atkins, Caveman oder sogar der neuen ketogenen Diät versucht. Eine neue Modeerscheinung ist die Diät des unregelmäßigen oder intermittierenden Fastens - auch Intervallfasten (IF) genannt. Dabei ist es eigentlich gar keine Diät, weil kein bestimmtes Essen zu sich genommen werden muss!

Worum handelt es sich beim Intervallfasten?

Beim unregelmäßigen oder intermittierenden Fasten wechseln sich Fastenperioden, in denen wenig oder gar keine Kalorien zu sich genommen werden, mit Perioden von unbeschränkter Nahrungsaufnahme ab. Es beinhaltet bezeichnenderweise die Entsagung von Essen und Getränken mit Kalorien zwischen 12 und 16 Stunden. Es stammt ursprünglich aus Riten zur Verbesserung des geistigen (und körperlichen) Wohlbefindens, die von Sokrates, Plato und anderen religiösen Gruppen beschrieben wurden. Man glaubt auch, dass es nachahmt, wie der menschliche Körper verdauen bzw. Gekessenes verarbeiten sollte. In der Vergangenheit war Essen knapp und stand für längere Zeiten nur mit sehr geringer Kalorienaufnahme zwischendurch zur Verfügung, die Menschen mussten aber dennoch harte Arbeit verrichten.

Es wurde in jüngster Zeit sehr populär, da es angeblich in der Lage ist, das Muskelvolumen zu erhöhen und den Fettanteil des menschlichen Körpers zu reduzieren. Es wird auch mit einem besseren Blutdruck und einer besseren Steuerung des Cholesterinspiegels in Verbindung gebracht.

Nimmt das unregelmäßige Fasten zu?

Ja, definitiv. Es scheint in jüngster Zeit sehr populär zu sein.

Es gibt zwei grundlegende Arten von IF. Eine davon ist die Essensaufnahme nach Zeitplan. Am üblichsten ist das Konzept 16:8, wobei 16 Stunden lang gefastet und in einem Zeitfenster von 8 Stunden Nahrung aufgenommen wird. Das kann auch auf 18:6 oder sogar strenger auf 20:4 geändert werden. Ein anderes Konzept ist eine 24 Stunden lange Fastenzeit, im Wechsel mit einem 24 stündigen Essenszeitfenster, das zwei oder drei Mal pro Woche durchgeführt wird. Es gibt auch ein 5/2 Konzept mit 2 Tagen pro Woche Kalorienbeschränkung und an 5 Tagen normales Essen.

Viele Leute finden diese Methode des Abnehmens im Vergleich zu der traditionellen Methode der Kalorienbeschränkung weniger einschränkend. Es umfasst lediglich einen normalen täglichen Verzehr mit einer geringen, aber strengen Kalorienrestriktion.

Wie sehen die Vorteile des Intervallfastens aus? Gibt es medizinische Beweise, die die Vorteile belegen?

IF wirkt auf die Umwandlungen von Fetten im Körper. Fette sind im Körper ein Energiespeicher. Während der IF-Diät sind die Glukosewerte nach den Mahlzeiten erhöht. Der Körper gewinnt seine benötigte Energie aus der Glukose.

Während der Fastenperiode sinken die Glukosewerte jedoch und der Körper beginnt, Fette umzuwandeln, um die Energieversorgung aufrecht zu erhalten. Hierbei sind die Ketonkörper die Hauptquelle für Energie, die der Körper zur Aufrechterhaltung seiner normalen Funktionen benötigt. Es gibt eine zunehmende Anzahl an Belegen dafür, dass die Blutfettwerte in Perioden von unregelmäßigem Fasten zu sinken beginnen. Dieses zeigt sich in der Abnahme der Zahl der Lipoproteine mit geringer Dichte (LDL) und dem sinkenden Gesamtcholesterinspiegel.

Hohe Mengen entzündlicher Faktoren, die im Körper zirkulieren, wurden als Ursache von artherosklerotischen Erkrankungen

identifiziert, die die Hauptursache von Herzinfarkten und Schlaganfällen sind. Es wurde festgestellt, dass unregelmäßiges Fasten das Entzündungsgeschehen positiv beeinflusst; dadurch werden somit die Risiken für Herzinfarkte und Schlaganfälle reduziert! Dieses wird hauptsächlich durch die Senkung der Leptin- und Resistinspiegel hervorgerufen, die in großen Mengen bei Menschen mit hohem Body-Mass-Index produziert werden.

Der Blutdruck wird ebenfalls bei unregelmäßigem Fasten gesenkt! Der Mechanismus wird auf die Steigerung von Parasympathikus-Aktivität während der Fastenperioden zurückgeführt. Leider halten die kardiovaskulären Vorzüge nicht länger als die IF-Periode an und der Blutdruck kehrt bei normaler Ernährung wieder zu den erhöhten Anfangswerten zurück.

Welche Risiken oder Bedenken sind mit Fasten verbunden? Hängen diese Risiken mit bestimmten demographischen Daten zusammen?

IF wirkt gut und fördert das gesunde Funktionieren des kardiovaskulären Systems durch die Reduzierung von Fett und Körpermasse. Es reduziert auch das Risiko von Stoffwechsel-Syndromen durch die Senkung der Fett- und Glukosespiegel im Körper. Dadurch wird das Diabetesrisiko ebenfalls verringert.

Es ist aber eine Herausforderung, damit anzufangen. Die ersten Tage des Fastens sind üblicherweise mit schlechter Laune verbunden, außerdem mit Müdigkeit und Schwindelgefühlen, da der Körper sich an die Verarbeitung der Ketone gewöhnen muss, statt wie gewohnt Glukose abzubauen, um Energie zu gewinnen.

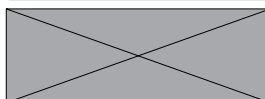
Menschen mit Diabetes, die antidiabetische Medikamente wie Metformin und Sulfonamide einnehmen, ältere Menschen, Kinder, schwangere Frauen und Personen mit harter körperlicher Arbeit sollten IF NICHT anwenden

Wie sieht eine gesunde Vorgehensweise aus?

Ein guter Anfang kann ein langsames Steigern der Fastenzeit sein. Die Zeit des Schlafens kann auch einbezogen werden! Zum Beispiel: Wenn eine Person mit dem IF-Plan 16:8 beginnen will, hätte er Mittagessen um 12 Uhr. Das Abendessen wäre um 20 Uhr beendet. Seine nächste Mahlzeit wäre dann wieder ein Mittagessen um 12 Uhr. Damit würde er von 20 Uhr bis um 12 Uhr am nächsten Tag fasten! Zur Klarstellung: Wasser und schwarzer Kaffee haben keine Kalorien.

Lasst uns zusammen für eine bessere Gesundheit fasten!

In der International Medical Clinic (IMC) arbeiten drei deutschsprachige Ärzte: Dr Peter Chiu (IMC Jelita), Dr Sundus Morgan (IMC Katong) und Dr Vinu Sahlén (IMC Camden). Visit www.imc-healthcare.com



Es gibt viele Gründe, die für oder gegen eine bestimmte Ernährungsweise sprechen. Gesundheitliche Aspekte stehen dabei sicher bei vielen ganz weit vorn und Ulrike Fehlings und das IMC haben in den vorangestellten Artikeln viele gute Tipps gegeben, wie eine gesündere Ernährung aussehen kann. Viele Menschen möchten sich aber auch nachhaltiger, also umwelt- und ressourcenschonender ernähren und verzichten zum Beispiel auf Fleisch. Bei anderen spielen Kultur, Religion und Erziehung eine wichtige Rolle. Auf den folgenden Seiten lassen wir einige Menschen zu diesen Themen zu Wort kommen.

Anm. der Redaktion: Die folgenden Berichte geben die persönliche Meinung der genannten Personen wieder und erheben keinen wissenschaftlichen Anspruch.

Warum Nadine durch ein neues Hobby zur Vegetarierin wurde



Es geschah, nachdem ich 2010 meine erste Tauchstunde erleben durfte: Bis dato hatte ich mir nie allzu große Gedanken über die Welt unter Wasser gemacht. Doch die Vielfalt und Farbenpracht der Korallenriffe rund um Fidschis Inseln bezauberte und beeindruckte mich so nachhaltig, dass ich ab diesem Urlaub keinen Fisch oder anderes Meerestier mehr angerührt habe. Wie kann ich bewusst zerstören, was mich so glücklich macht?

keine Tiere mehr, so gern ich auch immer Fleisch gegessen hatte.

Damit lebe ich ohne einen einzigen Rückfall oder „schwachen Moment“ bis heute. Mein Mann war anfangs irritiert, hatte aber keine Einwände, als ich unseren Haushalt kategorisch zum Vegetarier-Haushalt erklärte. Akribisch stellte ich unsere Ernährung um. Es ging nicht darum, Fleisch und Fisch einfach wegzulassen, sondern deren Nährstoffe konsequent anderweitig in unseren Speiseplan zu integrieren, mit Linsen, Tofu & Co. Unser Sohn, ein paar Jahre später geboren, wuchs von Anfang an so auf.

Inzwischen bietet jedes noch so kleine Lokal vegetarische Gerichte an, im Supermarkt gibt es zig fleischfreie Alternativen für das BBQ und online und offline Kochrezepte en masse. Ein Zurück gibt es zumindest für mich nicht mehr, verzichte ich inzwischen sogar weitgehend auf Milchprodukte. Einmal das Gedankenkarussell angestoßen, ist es nicht mehr zu stoppen.

Zugegeben, Fisch war noch nie besonders wichtig in meinem Speiseplan, allzu schwer fiel mir die Entscheidung also nicht. Aber sie setzte eine Entwicklung in meinem Kopf in Gang, die unbemerkt voranschritt – bis ich ein halbes Jahr später buchstäblich von heute auf morgen entschied: Ich esse ab sofort überhaupt

Text: Nadine Dietl-Augst  Foto: privat




Was Anja zur überzeugten Fleischesserin macht

Eating Animals - oder warum ich immer noch Fleisch esse

Als ich gebeten wurde einen Beitrag zum Thema fleischhaltige Ernährung zu schreiben, musste ich erstmal schmunzeln und zugegebenermaßen war mein erster Gedanke: „Oh wow, das wird tricky!“. Über kaum ein Thema wird in unserer heutigen Zeit so kontrovers und hitzig diskutiert wie über das Steak auf unserem Speiseplan. Ein Thema, das in den ersten 20 Jahren meines Lebens überhaupt keine Rolle spielte. Und das hat einen ganz einfachen Grund: ich bin auf einer Rinderfarm im wunderschönen Namibia aufgewachsen. Als Farmertochter habe ich von Anfang an einen „gesunden Umgang“ mit dem Thema Fleisch gelernt. Unsere Rinder sind draußen auf der Weide, werden nicht mit Antibiotika vollgepumpt und ich habe von früh auf gelernt gutes Fleisch zu erkennen, zu verarbeiten und zu schätzen. Auch heute noch esse ich Fleisch. Und zwar aus Überzeugung und nicht etwa, weil mir die Umwelt egal wäre oder gar die Tierrechte oder weil ich noch nie etwas von Massentierhaltung oder Medikamentenbelastung gehört hätte.

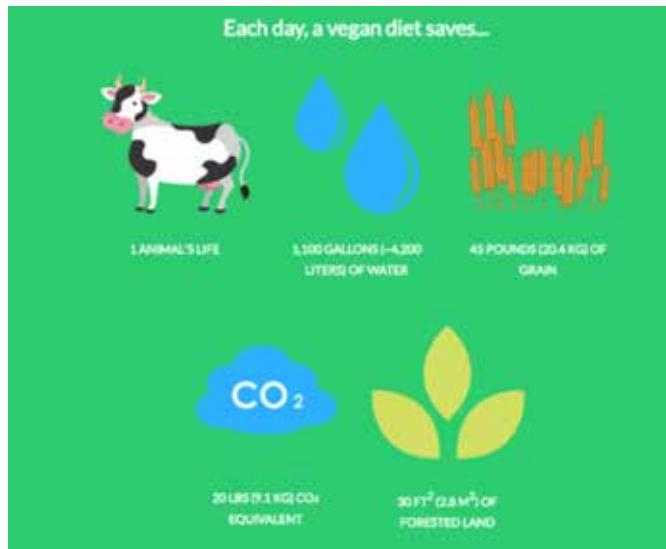
Mir ist eine ausgewogene Ernährung wichtig, gerade in Zeiten in denen Adipositas und Mangelernährung nebeneinander

existieren. Fleisch weist im Vergleich zu anderen Lebensmitteln eine besonders hohe Dichte an Mikronährstoffen auf. Dieselbe Menge und Art an Nährstoffen über Pflanzen aufzunehmen wäre, wenn überhaupt möglich, viel aufwendiger und weniger effizient. Ich glaube aber vor allem daran, dass die richtige Tierhaltung die meisten der heute diskutierten Themen lösen würde. Durch Weidehaltung z.B. können Flächen genutzt werden, die für den Anbau von Lebensmitteln nicht geeignet sind und das Land wird ganz nebenbei durch den Kot der Tiere und die Bearbeitung durch die Hufe auch noch fruchtbarer. „Free-range-gras-fed“ Beef wächst langsamer auf und enthält dadurch in der Regel weniger und gesünderes Fett (mehr Omega-3 und weniger ungesättigte Fettsäuren) als Rindfleisch, das in Mastställen produziert wurde. Viel eher als sich die Frage zu stellen, ob ich auf Fleisch verzichten sollte, vergewissere ich mich, wo das Fleisch herkommt und wie es produziert wurde und kann so ohne schlechtes Gewissen genießen. Denn seien wir mal ehrlich, eine fleischlose Ernährung hat meist etwas mit Verzicht zu tun, da Fleisch einfach gut schmeckt und guttut. Daher mein Credo: im Zweifelsfall, go local und go free-range.

Text: Dr. Anja Wacker  Foto: Shutterstock

Are we killing the planet as we feed ourselves?

Warum sich Meera wünscht, dass wir weniger Fleisch essen



© Photograph: Happy Cow (<https://www.happycow.net/vegtopics/environment>)

Climate change is real and many people feel the need for action against it. But not only taking the train instead of a flight or using solar panels on your roof can make a difference. Who would have ever imagined that our food choices were detrimental to our environment as well? 15 % of all greenhouse gases are being contributed to the climate change acceleration by the production of meat and dairy products (<http://www.fao.org/news/story/en/item/197623/icode/>).

Livestock produces methane through their digestive processes and this heavily damages the atmosphere due to its global warming potential. Its level has risen by 150% since the year 1750 and this heat trapping gas is forcing the climate level to increase exponentially (<https://www.nationalgeographic.com/environment/global-warming/methane/>).

One of the recent projects - Project Drawdown - has highlighted that altering our eating habits into a plant rich diet is one of an effective means of combating worsening of climate. A plant-based diet requires far less land and minimal material costs as compared to an animal-based diet. Feeding an individual for a year on a plant-based diet requires one sixth of an acre of land, whereas an animal-based diet requires 18 times this amount (<https://www.truthordrought.com/land-use-and-deforestation>). It comes as no surprise that a plant-based diet involves way less land for food production, restoring the space for plants and trees that our environment needs in order to reduce carbon levels and other greenhouse gases in the atmosphere. Not only the land use is an important point, but also the animals. 70 billion animals are being raised, only to end up being slaughtered and used as food every year. All these animals consume up to 70 percent of grains and 75 of all soy being grown globally. These soy and grains could be used as human food and therefore help against the world hunger (<https://www.onegreenplanet.org/environment/livestock-feed-and-habitat-destruction/>).



My name is Meera Kapoor and I study in Grade 10, at the German European School in Singapore. Over the past few years, my passion for global sustainability and the health of our planet has grown. Meat and dairy farming are having devastating effects on the

environment and in order to create awareness of this issue I wanted to create an informative article. I hope this will help readers understand the consequences of human activity on our earth and encourage them towards more sustainable methods of eating.

So how can you change your eating habits step by step?

1. Keep yourself informed. Watch documentaries and read articles about the meat and dairy production with focus on climate, ethical and health reasons. It will help you to see the benefits of a plant-based diet.
2. Start to make small changes with your everyday meals. Try to turn the Spaghetti Bolognese into the Napoli-version, try a vegetarian day or even a week.
3. Ask for help. Surround yourself with people or check Facebook groups that can help you to find the best alternatives for your favourite recipes and products.

Text und Fotos: Meera Kapoor 🌱 original article adapted by Impulse



© Photograph: The Guardian, Alamy (<https://www.theguardian.com/environment/2014/jul/21/giving-up-beef-reduce-carbon-footprint-more-than-cars>)

Religion und Traditionen

Wie David und Mita dies in ihren Mahlzeiten unterbringen

So vielfältig und bunt wie sich Singapur präsentiert, so zahlreich sind auch die Einflüsse auf die Küche des Landes. Jede Nation, die hier lebt, bringt ihre eigene Küche mit. Auch wenn viele Singapurer heute wissenschaftlichen Empfehlungen für Ernährung und Nährwerte der Zutaten folgen, gibt es immer noch einige (Ess-) Gewohnheiten, die traditionellen bzw. religiösen Ursprung haben.

David - ein Singapurer chinesischer Herkunft - und Mita - Expat aus Indien - haben netterweise etwas Licht in das Dunkel der unterschiedlichen Traditionen gebracht.

David hat folgendes zu berichten:

„Meine Familie kommt aus dem Süden Chinas, aus der Nähe der Hafenstadt Shantou in der Provinz Guangdong. Wir gehören zur Teochew-Dialekt-Gruppe.



Viele chinesische Clans besitzen große Landstriche an strategisch wichtigen Orten, denn Landbesitz ist das höchste Ziel für jeden Chinesen. Das Land wird in der Regel auch als Friedhof für die Vorfahren genutzt, denn Respekt vor und Sorge für die Älteren sind wichtige Pfeiler des Konfuzianismus. Deshalb

wird bei religiösen Feierlichkeiten auch der Vorfahren gedacht und ihnen werden auf dem Friedhof, in den Tempeln oder an den Hausaltären Dinge geopfert, die auch die Lebenden gerne zu sich nehmen: Orangen, Pomelos, Prosperity Cakes - gedämpfte Kuchen, deren Oberfläche in vier Sektionen aufspringt -, Reiswein, Fleisch, Reis und Opfergaben aus Papier, die verbrannt werden.

Berühmte Gerichte unserer Dialektgruppe sind: kway chap - eine Reismudelsuppe mit Schweineinnereien, -haut und Schweinefleisch; Eieromelette mit frittierten Austern; Gelatine mit Schweineohren und Schweinefleisch; Carrot Cake und Orh Nee - Yam-Paste mit Ginkgonüssen - als Dessert.

Strenggläubige Buddhisten sind Vegetarier, denn Buddha hat der Überlieferung zufolge den Verzehr der Haut von Lebewesen untersagt; wer dennoch Fleisch isst, verzichtet zumindest auf Rindfleisch, vor allem an religiösen Feiertagen oder vor den Augen Buddhas. Wer also einen Hausaltar besitzt, isst zuhause kein (Rind-) Fleisch,“ erzählt David mit einem Augenzwinkern. Ansonsten wird die Ernährung häufig nach den Richtlinien der Traditionellen Chinesischen Medizin ausgerichtet, wer Wassereinlagerungen reduzieren muss, weil Herz und Nieren nicht mehr vernünftig arbeiten, ernährt sich eiweißreich mit Tofu, Bohnen, Joghurt, Eiern, Sojamilch, Fisch und Fleisch, sowie Käse. Für die Gedächtnisleistung gibt es Ginkgonüsse, Goji-Beeren für die Sehkraft, rote Datteln und Schlauchpilze für die Blutzirkulation.

Mita erklärt, dass sich eine vegetarische Ernährung für viele Hindus aus den grundlegenden Prinzipien ihrer Religion und



Philosophie ableitet. Vasudeva Kutumbakam bedeutet wörtlich übersetzt, dass die komplette Erde eine große Familie darstellt. Basierend auf der Lehre der Gewaltlosigkeit - Ahimsa - sollen ALLE friedlich nebeneinander existieren, ohne sich gegenseitig Schaden zuzufügen, das schließt auch Pflanzen, Tiere und Umwelt mit ein. Wenn der Frieden - Shanti - die Norm ist, sind Freude und Fröhlichkeit garantiert. Somit bilden Liebe, Respekt und Barmherzigkeit/Anteilnahme für alle Lebensformen die Grundwerte für die Gesellschaft und ein Leben ohne Menschen, Tieren und Natur Schaden zuzufügen, ist der ideale, angestrebte Zustand.



Betrachtet man die traditionelle indische Heilkunst - Ayurveda oder das Wissen vom Leben - so geht man davon aus, dass das Fleisch von Kühen und Schweinen so hart ist, dass es nur schlecht verdaut werden kann, also nicht von Menschen gegessen werden sollte.

Hinzu kommt, dass Kühe in Indien „wie eine Mutter verehrt werden“. Ihre Milch wird nach der Muttermilch als am nährstoffreichsten angesehen und zur Herstellung von Butter, Ghee, Käse und Joghurt genutzt, die einen wichtigen Bestandteil der indischen Ernährung ausmachen. Auch der Kuhdung wird heute noch zum Heizen verwendet und man bringt ihn auf Hauswände auf, da ihm eine desinfizierende und isolierende Wirkung zugeschrieben wird. Selbst der Urin von Kühen wird zur Herstellung von traditionellen Arzneimitteln genutzt. Dementsprechend betrachten es die Hindus als ihre Pflicht, Kühe zu schützen und für sie zu sorgen.

Locally fed and grown

Tiere und Tierprodukte lokal aus Singapur

Der Verzicht auf Fleisch oder zumindest die Reduzierung des Fleischkonsums ist, so ist sich die Wissenschaft einig, ein guter Ansatz, um sich nachhaltiger zu ernähren. Ein weiterer guter Weg ist der Kauf von heimischen Produkten. Lebensmittel, die in der Region angebaut werden und Fleisch aus lokaler Tierhaltung hinterlassen einen viel kleineren ökologischen Fußabdruck als die Waren, die schon lange Transportwege hinter sich haben, wenn sie auf der Ladentheke landen. Singapur ist ein kleiner Stadtstaat und die Möglichkeiten zu Ackerbau und Viehzucht sind begrenzt. Singapurs Farmen sind zwar klein, aber oho, nicht zuletzt dank des Einsatzes moderner Techniken und kreativer Lösungen.

Auf Platz 1 im Food Security Index

In diesen Krisenzeiten, da Grenzen gesperrt werden und wegen Covid-19-Ängsten das Hamstern losgeht, hinterfragt man die Lebensmittelsicherheit in diesem kleinen Inselstaat Singapur, der 90% seiner Lebensmittel importieren muss. Singapur ist seit 2018 auf Platz 1 im Ranking des Food Security Index, erhoben von The Economist Intelligence Unit. Der Index bewertet jährlich neu die Nahrungsmittelsicherheit von 113 Ländern nach den Kategorien Bezahlbarkeit, Verfügbarkeit, Sicherheit und Qualität.

Die Bezahlbarkeit – man möchte es als Neuankömmling erst einmal nicht glauben – katapultiert den reichen Inselstaat seit Jahren auf die oberen Ränge. Denn abgesehen von den typischen Expat-Nahrungsmitteln kann man sich hier für vergleichsweise wenig Geld gut ernähren, man denke nur an eine komplette Mahlzeit im Hawker für S\$4. Im Durchschnitt gibt ein Haushalt ca. 10% seines Einkommens für Nahrungsmittel aus, was 20-40% weniger ist als in den Nachbarstaaten. Und selbst im Krisenjahr 2007-2008 erhöhten sich die Nahrungsmittelpreise „nur“ um ca. 10%.

Singapur ist auch bekannt für seine Nahrungsmittelsicherheit und Qualität. Da das meiste importiert wird, werden die Hersteller vor Ort zertifiziert und die Waren regelmäßig kontrolliert. Und das so erfolgreich, dass Singapur die wenigsten Erkrankungen diesbezüglich aufweist.

Die Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln wurde immer mal wieder – nach einigen Krisen – mithilfe einer ausgeklügelten Importstrategie auf breitere Beine gestellt, sodass der Import der meisten Lebensmittel nicht mehr nur von einem Land abhängt, sondern auf möglichst viele Länder aufgeteilt ist, momentan über 130. Dennoch wird das meiste Blattgemüse und gefrorener Fisch aus Malaysia importiert.

Die neue Strategie „30 by 30“

Folgerichtig wurde im April 2019 die Strategie „30 by 30“ verkündet, die die Eigenproduktion auf 30% bis 2030 erhöhen möchte, in den drei Kategorien Fisch, Eier und Blattgemüse. Die neu gegründete SFA (Singapore Food Agency), die aus der seit 2000 strategisch aktiven AVA (Agri-Food and Veterinary Authority) hervorgeht, will mit den Singapur-typischen Mitteln Innovation, Technologie und Vernetzung die Zukunft der „nachhaltigen“ Landwirtschaft oder sagen wir besser Agrarwissenschaft erfinden und entwickeln. Die Ausbeute soll bei gleichbleibender Nutzung von Land und Wasser, beides begrenzte Ressourcen im Stadtstaat, erheblich erhöht werden und zwar nachhaltig. Diese



Effizienzsteigerung ist auch notwendig, um gegen die billige Konkurrenz aus den Nachbarländern bestehen zu können. Die hohen Grundstücks- und Personalkosten müssen sich ja tragen.

Lebensmittelproduktion in Singapur

Was wird also bereits in Singapur produziert, wie und wo, und vor allem wo kann man es kaufen, wenn man nachhaltig, frisch und lokal einkaufen und sich und der Umwelt einen langen Transport ersparen möchte?

Eierproduktion

Wer aufmerksam durch die Supermarktregale geht, findet die Eier der drei großen Produzenten: Chew, Seng Choon und N&N Agriculture. Mit insgesamt 1,8 Millionen Hühnern und täglich 1,3 Millionen Eiern wird bereits der Eigenbedarf zu 27% gedeckt. Das Ziel, bis 2030 mit 40% den Bedarf zu decken, scheint nicht mehr weit. Man darf keine scharrenden Hühner im Freilandgehege erwarten, vielmehr sind es Hightech-Tierbetriebe, die mit viel Automatisierung eine hohe Effizienz aufweisen. Besucher sind nicht willkommen, denn Antibiotikagaben sind in Singapur nicht erlaubt. Und durch die eigene Futtermittelherstellung können die Inhaltsstoffe der Eier wunschgemäß „designt“ werden.

So ist die Anreicherung von Lutein, Omega-Fettsäuren und Vitaminen A und E in den Eiern möglich. Und die Eier landen innerhalb eines Tages in unserer Küche.

Fischproduktion

Auch die Fischproduktion soll von derzeit 10% auf 40% Eigenproduktion erhöht werden, was ca. 28.500t Fisch sind.

Die meisten der über 100 lizenzierten Fischfarmen in Singapur sind eher klein und wenig modern ausgestattet, doch die Regierung



will mit ihrer Strategie Effizienz und Nachhaltigkeit bezuschussen. Der größte Fischproduzent mit 6000t Fisch jährlich ist die Kühlbarra Barramundi Fish Farm, die seit 2007 in Singapur Barramundi züchtet.

Die Fische wachsen in großen Käfigen im offenen Meer, direkt vor Semakau, wo die starke Strömung der Straße von Singapur sauerstoffreiches Wasser bringt und den Fischabfall natürlich abtransportiert. Die Qualität des Wassers wird automatisiert alle 10 Minuten geprüft und Taucher sehen täglich nach der Gesundheit der Fische und dem Zustand der Käfige. Bekannte Restaurants werden mit dem frischen Fisch beliefert (z.B. Paulaner und Brotzeit). Und es wird sogar exportiert. Die Frische ist bestechend, der Fisch liegt innerhalb von zwei Stunden auf dem Teller.

Ein anderer Ansatz um gegen negative Einflüsse von außen wie Verschmutzung im Meer, Krankheiten oder Effekte des Klimawandels wie steigende Meerestemperatur, Algenplagen und anderes gewappnet zu sein, sind die geschlossenen Tanks an Land, aber auch auf See.

Die neueste und modernste Fischfarm von Singapore Aquaculture Technologies wurde gerade erst jetzt im Februar 2020 vor Pasir Ris eröffnet. Mit permanenter Kameraüberwachung wird nicht nur die Größe der Barramundi, sondern auch die Bewegung der Fische analysiert, was Rückschlüsse auf Zustand und Gesundheit zulässt. Mit künstlicher Intelligenz wird hier bedarfsgerecht gefüttert und gepflegt. Dass die Farm im Meer schwimmt, ist wohl eher dem Mangel an Land geschuldet, denn die Wasserversorgung funktioniert im Kreislauf: das Wasser wird gereinigt und recycelt, was nachhaltiger bezüglich Ressourcen und Umwelt ist.

Wenn man die Idee von Fisch tanks weiter spinnt, landet man bei einer vertikalen Fischfarm, die die wenige Landfläche größtmöglich nutzt. Appollo Aquaculture Group hat bereits 2015 ein dreistöckiges Pilotprojekt mit eigens entwickelter Technologie eröffnet, das 110t Fisch/Jahr liefert. Dessen Weiterentwicklung soll 2023 auf 8 Stockwerken 2.400t, also ca. 5% des jährlichen Bedarfs, produzieren. Und die Firma verkauft jetzt neben Fisch auch die selbst entwickelte Technologie.

Es gibt noch viele weitere Fischfarmen, *Khai Seng Fish Farm*, *BluCurrent*, *Fin by Boat*, *The Fish Farmer*, um nur ein paar weitere zu nennen.

Milch, Frösche und Krebse

Neben den strategisch geförderten Eier- und Fischproduktionen gibt es noch meist kleinere Höfe, die meisten seit Jahrzehnten im Familienbesitz:

Ziegenmilch- und -produkte gibt es von *Hay Dairies*. Ein Besuch lohnt sich vor allem vormittags zwischen 9 und 11, wo man beim Melken zusehen und natürlich die Ziegen füttern und streicheln kann.

Kuhmilch wird bei *Dairy Folks* und *Viknesh Dairy Farm* produziert.

Etwas exotischer ist die *Jurong Frog Farm*. Hier gibt es vor allem Ochsenfrosch. Interessant ist hier auch ein Besuch am Wochenende, wo Frösche gefangen und gestreichelt, aber auch auf dem BBQ probiert werden können.

Die *Crab Lovers Farm* züchtet vor allem Soft Shell Crabs in ihren kleinen Schrankzimmerchen. Da die Beine nicht abgeschnitten werden (wie sonst oft üblich), wachsen die Krebse langsamer, wodurch das Fleisch qualitativ besser wird.

Alle Produkte bekommt man entweder über die Online-Shops der Produzenten, direkt vor Ort auf den Farmen, in den lokalen Supermärkten, über den Online-Supermarkt oder auf *SG Farmers Markets*.

Text: Dr. Johanna Wanka 🌿 Fotos: Gudrun Reiss und Shutterstock





Locally fed and grown Blattgemüse

In Singapur wurden einst zahlreiche Farmen beackert, auf denen Gemüse, Muskatnüsse, Rambutans und Avocados reiften. Sogar Kühe weideten einst dort, wo heute die deutsche Schule steht. Doch über die Jahrzehnte ist die Bevölkerungsdichte kontinuierlich gestiegen. Infolgedessen schrumpften die Ackerflächen, Platz ist immer knapper und immer kostbarer geworden. Heute wird nur ein geringer Anteil des Gemüses im Land selbst angebaut; das meiste davon ist derzeit Blattgemüse.

Gleichzeitig haben Themen wie Nachhaltigkeit, CO₂-Ausstoß und Klimawandel Singapur längst erreicht und dazu gehört auch der Wunsch nach mehr Selbstversorgung mit möglichst kurzen Anfahrtswegen. Doch wie soll Gemüse ausgerechnet dort angebaut werden, wo Ackerflächen, realistisch betrachtet, kaum vorhanden sind? Gerade an diesem Punkt zeigt sich erneut, wie innovativ und kreativ die Menschen hier sind.

Hochhäuser für Gemüse

Ein bereits mehrfach ausgezeichnetes Unternehmen ist Sky Greens. Der Name deutet bereits an: Das Unternehmen setzt auf Höhe. Hier werden in bis zu neun Meter hohen Aluminium- und Stahl-Gerüsten diverse Gemüse in jeweils 38 rotierenden Stellagen angebaut. Die hohen Gemüse-Regale sind in Glashäusern untergebracht, wo alle Pflanzen durch die Bewegung gleichermaßen viel Licht bekommen. Dies ermöglicht den Betreibern auf künstliches Licht zu verzichten, was wiederum die Umwelt schont und Energiekosten spart.

Ein halber Liter Wasser und 40 Watt setzen die Hydraulik in Bewegung; 40 Watt entsprechen gerademal dem Energieverbrauch einer Glühbirne.

Wie die Straits Times in einem Artikel vom Juni 2019 beschreibt, erfolgt der Antrieb des Systems und die Bewässerung durch Regenwasser. Auf Pestizide könne das Unternehmen verzichten, da die Ernte zwischen dem 21. und dem 24. Tag erfolge. Insekten würden sich für das Gemüse nämlich erst ab dem 40. Tag interessieren.

Dieses Hochhaus für Gemüse ermögliche es Sky Greens nach eigenen Aussagen zehn Mal höhere Ernten zu erzielen, im Vergleich zu konventionellen Anbaumethoden.

Bei den meisten als Oh' Farms bekannt, gehört Oh Chin Huat Hydroponic Farms, laut eigenen Angaben zu den Pionieren des Hydrokultur-Anbaus in Singapur. Bereits 1991 setzte das Unternehmen einen Fuß in den auf Hydrokultur basierenden Gemüseanbau.

Hydrokultur ermögliche es, Gemüse frei von Pestiziden und Unkraut anzubauen und ermöglicht gleichzeitig einen effizienten Wasserverbrauch. Alles, was Pflanzen zum Leben brauchen, seien Luft, Wasser, Nährstoffe und Licht. Das bekommen sie in den 220 Gewächshäusern auf 2,44 Hektar zu Genüge.

Hierzu werden Samen auf eine Oberfläche zum Keimen ausgelegt. Nach zwei bis drei Tagen wechseln sie für rund eine Woche in die Gärtnerei, um anschließend in die finale Stelle umgepflanzt zu werden, wo sie bis zur Ernte gedeihen. Zu den Produkten der Oh' Farms gehörte anfänglich hauptsächlich tropisches Gemüse. Über die Jahre weitete das Unternehmen sein Angebot aus und baut heute ebenfalls diverse Kräuter wie Basilikum und Rosmarin an.

Sonne nutzen

ComCrop baut Gemüse dort an, wo andere wohnen. Das Unternehmen macht sich ebenfalls die Hydrokultur zunutze und verweist darauf, dass es damit 90 Prozent weniger Wasser verbraucht als herkömmliche Anbaumethoden; das alles frei von Pestiziden und Herbiziden ist.

Der Standort von ComCorp ist nicht abseits des städtischen Lebens, er ist mittendrin. Doch wo in der Innenstadt lässt sich Gemüse anbauen? Auf Dächern der Hochhäuser. Auf dem Scape Rooftop gedeihen im prallen Sonnenlicht unter anderem Salate, Minze und Basilikum. Die Idee der Betreiber ist es, die sonst freistehende Fläche sinnvoll zu nutzen, ebenso wie das direkte Sonnenlicht. Durch den Anbau in Singapur sei auch die Haltbarkeit der Produkte länger, da der Transport entfällt.

Zu beziehen ist das Gemüse der Farmen (für eine Auswahl der in Singapur ansässigen Farmen siehe Kasten) entweder über deren online Shop, direkt vor Ort auf den Farmen, in den lokalen Supermärkten oder über den Onlinesupermarkt. Und es empfiehlt sich, beim nächsten Einkauf im gängigen Supermarkt die Augen offen zu halten nach „Product of Singapore“.

Da durch den stark reduzierten Gemüseanbau im Land das Bewusstsein für die Produktion stark zurückgegangen sei, bieten viele der Unternehmen Farmbesichtigungen und Führungen an. Das Ziel sei es insbesondere Kindern näherzubringen, wie Gemüse überhaupt angebaut wird und wo es wächst. Daher können auf manchen der Farmen Kinder traditionelle als auch innovative Anbaumethoden kennenlernen und sich gelegentlich auch als Nachwuchsgärtner ausprobieren. Vor allem erleben sie aber, dass Salate in Singapur in Wirklichkeit gar nicht im Supermarktregal wachsen.

Gemüsefarmen (eine Auswahl)

Artisan Green (www.artisan.green)
 Bollywood Veggies (www.bollywoodveggies.com.sg)
 Comcrop (www.comcrop.com)
 Edible Garden City (www.ediblegardencity.com)
 Hydro Urban (www.hydrourban.com.sg)
 Oh' Farms (www.ohfarms.com.sg)
 Pacific Agro Farm (www.pacificagrofarm.com)
 Quan Fa Organic Farm (www.quanfaorganic.com.sg)
 Sky Greens (www.skygreens.com)

Die Bio-Supermärkte von Singapur

Die letzten Seiten haben gezeigt, dass eine gesunde und nachhaltige Ernährung in Singapur sehr gut möglich ist. Das geht sowohl im Hawker-Centre, Food Court oder Restaurant (Selbstdisziplin vorausgesetzt), als auch in der eigenen Küche. Lokale Produkte kann man in den meisten Supermärkten oder auch direkt beim Hersteller bekommen. Und wie sieht es mit Bio-Lebensmitteln aus?



Organic

BIO IM MARKT.

Im Folgenden werden die Bio-Supermärkte aufgelistet, welche Sie auch auf der Karte auf der nächsten Seite wiederfinden. Die Reihenfolge der Supermärkte entspricht der Legende und damit der geographischen Anordnung der Bio-Märkte von Westen nach Osten und nicht etwa einer Rangliste oder Einstufung.

Der **Sunnychoice Natural Food Store** an der Upper Bukit Timah Road ist der erste Bio-Supermarkt auf unserer Tour durch das biologische Singapur. Sunnychoice hat neben Gemüse, Früchten und Milchprodukten auch eine kleine Auswahl an Gesundheits- und Wellnessprodukten im Sortiment. Neben dem Supermarkt gibt es noch zwei Cafés in Bukit Batok sowie Bukit Merah, die vegetarische Gerichte anbieten.

Ein Stück weiter gen Südosten liegt **Ryan's Grocery**. Diese Mischung aus Metzgerei und Supermarkt entstand ursprünglich, weil der Sohn der Inhaber eine Lebensmittelunverträglichkeit gegen Milchprodukte, Gluten, Nüsse, Soja, Eier und Hefe hatte. Aus der Suche nach geeigneten und qualitativ hochwertigen Lebensmitteln heraus entstand Ryan's Grocery. Der Fokus liegt auf hauptsächlich biologisch angebauten, gluten- sowie konservierungsmittelfreien und qualitativ hochwertigen Lebensmitteln, die von sorgfältig ausgewählten Landwirten und Produzenten stammen. Man kann seinen Einkauf hier auch auf der Webseite erledigen und die Bioprodukte nach Hause geliefert bekommen. Es gibt zudem eine zweite Filiale im Great World City Einkaufszentrum.

BIO IST IN.

Bio-Lebensmittel sind in Deutschland mittlerweile weit verbreitet und genießen dank des wachsenden Gesundheitsbewusstseins vieler Menschen eine starke soziale Akzeptanz, nachdem sie bis vor einigen Jahrzehnten noch weitgehend unbekannt waren. Die Gründe für den Einkauf von Biolebensmitteln können ganz unterschiedlich sein. Nach einer aktuellen Statista Umfrage sind die wichtigsten Gründe artgerechte Tierhaltung, regionale sowie fair gehandelte Produkte. Auch der Verzicht auf Pflanzenschutzmittel, präventive Antibiotikaverabreichung, Zusatz- und Verarbeitungshilfsstoffe spielen eine entscheidende Rolle, was wiederum unserer eigenen Gesundheit und der Gesundheit der Erde zugute kommt. Laut dem Schweizer FiBI Institut hat Deutschland den zweitgrößten Biomarkt weltweit mit knapp 11 Milliarden Euro Umsatzvolumen bei einem globalen Umsatz von ca. 97 Milliarden Euro. Daher ist es durchaus verständlich, dass wir Deutschen auch im Ausland nicht auf unsere Bioprodukte verzichten wollen. Jetzt sind Bio-Märkte in Südostasien und im Speziellen auch in Singapur noch keineswegs so verbreitet wie in Deutschland. Gerade große Supermarktketten wie Denn's und Alnatura sucht man hier vergebens. Dafür gibt es in Singapur eine ganze Reihe kleiner Bio-Supermärkte, die trotzdem alle Wünsche erfüllen.



eatORGANIC ist ein kleiner zweigeschossiger Supermarkt und bietet eine ganze Bandbreite an frischen und gefrorenen Lebensmitteln an. Die angebotenen Marken sind entweder als biologisch oder rein natürlich zertifiziert und die Produkte stammen aus den USA, Australien, Neuseeland, Thailand und Malaysia.

Das **Brown Rice Paradise** in der Tanglin Mall legt ebenfalls Wert darauf, nur zertifizierte Produkte anzubieten und hat seinen Fokus vor allem auf getrockneten Bio-Lebensmitteln. Gegründet 1994, ist es einer der Pioniere für biologische Lebensmittel in Singapur. Die Auswahl reicht von Zerealien über Pasta, Reis, Getreide oder Hülsenfrüchte bis hin zu Mehl von Bob's Red Mill oder auch Kosmetikprodukten von Weleda.



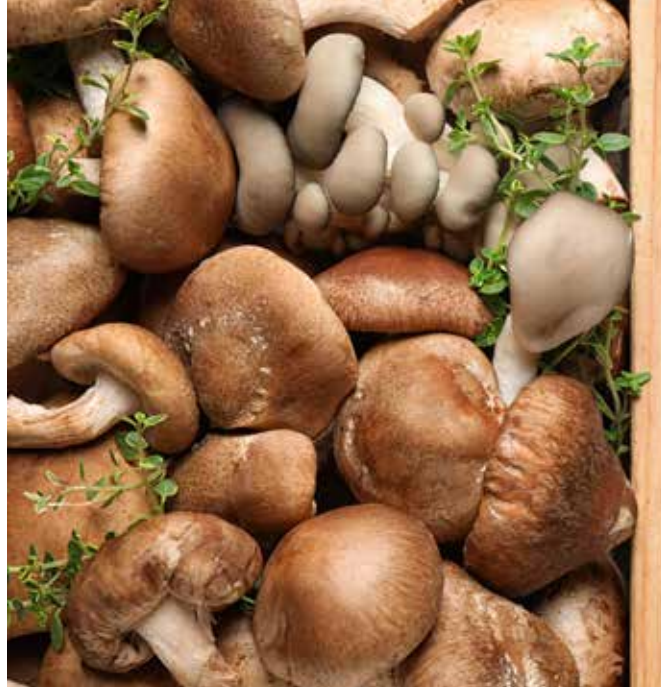
Das an der Orchard Road gelegene **SuperNature** bietet auf knapp 280 qm alles, was das Bio-Herz höherschlagen lässt. Von Milchprodukten, Eiern, und Brot über Fleisch und Fisch sowie frischem Gemüse und Obst bis hin zu Trocken- und Speziallebensmitteln wird alles an einem Ort im Zeichen der SuperNature Karotte angeboten. Diese ist als Holzversion auch in allen Geschenkkörben enthalten und wird von einer indischen Fair-Trade Initiative hergestellt.

Die biologisch zertifizierten Produkte werden direkt von den Farmen und Produzenten importiert, damit nur die beste Qualität aus ökologischer Produktion in die Regale gelangt. Im Paragon Einkaufszentrum gibt es ein zweites SuperNature, das ausschließlich Baby- und Säuglingsbedarf anbietet.

Etwas weiter Richtung Süden ganz in der Nähe der Outram Park MRT Station liegt das **Nature's Glory** und zwar bereits seit 28 Jahren. Hier werden ebenfalls frische sowie getrocknete Bioprodukte angeboten und das mit einer 100% Bio-Garantie. Daneben findet man noch allerlei Nahrungsergänzungsmittel, Wohnaccessoires wie Wasserfilter sowie Schönheits- und Pflegeprodukte. Nature's Glories hat es sich zum Ziel gesetzt, die Gesundheit und das Leben der Menschen mit den besten Bio-Produkten zu verbessern.

Den **That Health Shop** gibt es gleich zweimal in Singapur, einmal am Collyer Quay sowie im Osten an der East Coast Road. Diese beiden Supermärkte sind klein, bieten aber von allem etwas an, so dass man in der Regel fündig wird. Sie bestechen durch ihren Charme und freundliche Verkäufer.

Bei **Nature's Superfoods** werden, wie der Name schon sagt, Superfoods wie Chia Samen Goji oder Acai Beeren, sowie verschiedene Öle aus biologischem Anbau verkauft. Darüber hinaus werden noch viele andere energie- und nährstoffreiche Lebensmittel wie gesunde & saubere Frühstückszerealien, Powerriegel, Honig, Quinoa oder getrocknete Früchte angeboten. Nature's Superfoods hat es sich zur Mission gemacht, seine Kunden mit biologisch angebauter und nährstoffreicher Vollwertkost zu versorgen.



Der östlichste unserer Supermärkte ist der kleine **Four Seasons Organic Market**, der mehr Verbraucher, gerade Familien, zu einem gesunden und organischen Lebensstil zu animieren versucht. Es gibt eine kleine Auswahl an frischem Gemüse, Früchten und Kräutern sowie ein gutes Sortiment an Trockenlebensmitteln oder auch Babyprodukten. Die nächsten beiden Geschäfte sind zwar keine Bio-Supermärkte im klassischen Sinne, sie operieren aber nach dem Grundgedanken eines ökologischen Lebenswandels und haben daher ihren Platz auf unserer Karte erhalten.

The Fishwives wurde eigentlich 1990 in Hong Kong gegründet und ein Ableger siedelte zusammen mit der Gründerin 2000 nach Singapur über. Seitdem bereichert er den Stadtstaat mit qualitativ hochwertigem und natürlich gezüchtetem Fisch aus Australien und Neuseeland. Das Credo lautet keine Zusatzstoffe, somit keine Wachstumsförderer, Antibiotika, Impfstoffe oder Metalle in den Lebensmitteln. Über die Jahre kamen auch Fleisch und Geflügel, veganer Fleischersatz sowie viele andere Produkte dazu. Neben dem Laden im Cluny Court Einkaufszentrum kann auch online ausgesucht sowie bestellt werden.

Ein anderes Konzept verfolgt **Scoop Wholefoods**, nämlich das des verpackungsfreien Einkaufens. Dabei verfolgt Scoop zwei Ziele, die Gesundheit seiner Kunden zu verbessern und unseren Planeten für künftige Generationen zu schützen. Dazu wird die beste Vollwertkost aus Australien importiert sowie die Verwendung minimaler Verpackungen gefördert und eine Abfallfreiheit angestrebt. Angeboten werden etwa verschiedenste Nüsse, Samen sowie Müslimischungen, getrocknete Früchte, Gewürze, Tees, Schokoladen, Pasta oder auch Mehl. Daneben gibt es noch fermentierte Getränke wie Kombucha und im Washroom gibt es eine Auswahl an pflanzlichen und biologisch abbaubaren Hygiene- und Pflegeprodukten.

Zu guter Letzt sei noch erwähnt, dass auch die größeren Supermarktketten wie **Fair Price Finest** oder **Sheng Siong** kleine Bioabteilungen im Gemüseregal oder auch vereinzelt in anderen Bereichen anbieten. Auch die kleine, aber feine

Little Farms Supermarktkette mit ihren vier Filialen hat neben allerlei Leckereien auch immer ein paar Bioprodukte im Angebot.

BIO ONLINE.

Neben den normalen Bio-Supermärkten, die vereinzelt Online-Angebote haben, existieren auch reine Onlinesupermärkte.



Die **ShiokFarm** ist etwas ganz Besonderes in Singapur und aus den Bedürfnissen einer jungen Familie heraus entstanden. Weniger ein Händler als vielmehr eine Gemeinschaftsinitiative, deren Ziel es seit 2015 ist, Bio-Lebensmittel für jede Familie in Singapur erschwinglich zu machen. Das Prinzip: eine Gruppe von Familien schließt sich zusammen und verspricht einem Farmer dessen gesamte Produktion aufzukaufen. Dadurch hat der Farmer Planungssicherheit und kann außerdem einen sehr guten Preis anbieten. Zusätzlich spart man durch die direkte und plastikfreie Farm-zu-Kunde Lieferung bis zu 40% Lebensmittelabfälle ein, die

in einer normalen Lieferkette entstehen. Die ShiokFarm bietet dazu verschiedene Kisten an, die man für jeweils sechs Monate abonniert. Einmal pro Woche geliefert, enthalten die Kisten dann Gemüse und Früchte von Farmen aus Malaysia, Thailand und gelegentlich auch Australien. Mittlerweile gibt es auch eine Weinbox, Fruchtkisten fürs Büro sowie Olivenöl, Pfeffer, Kräuter, Schokolade und Mandeln. **Onlineshop: <https://shiokfarm.com>**

Die **Quan Fa Organic Farm** liegt und produziert im Nordwesten Singapurs. Dadurch sind die Lieferketten extrem kurz und somit auch die Belastung für die Umwelt sehr gering. Gegründet wurde die Farm 1999 als kleiner Einzelhändler für Bio-Gemüse, bedacht auf ökologische landwirtschaftliche Methoden wie den Verzicht auf Pestizide und schädliche Düngemittel. Im Laufe der Jahre ist die Farm gewachsen und vertreibt ihre Produktion, die jeden Morgen frisch verpackt wird, im eigenen Online Store. Zudem können die Erzeugnisse in 50 über Singapur verteilten Supermärkten gekauft werden, darunter etwa Sheng Siong oder auch einige der zuvor aufgelisteten Bio-Supermärkte. **Onlineshop: <https://quanfaorganic.com.sg>**

Organic Delivery by **Zenxin** verfolgt ein ähnliches Konzept wie die Quan Fa Organic Farm. Obst und Gemüse werden zumeist auf Farmen in Thailand, Malaysia und Singapur produziert. Diese werden dann im eigenen Online Shop verkauft oder an über 70 Supermärkte in ganz Singapur geliefert. Alle Farmen sowie die komplette Produktionskette sind biozertifiziert. Zenxin verfolgt die Mission, die biologische Landwirtschaft weiterzuentwickeln und auszubauen für das Wohl der Natur und unserer Erde. Neben frischen Lebensmitteln bietet Organic Delivery auch über 350 weitere Produkte an wie Gewürze, Backutensilien, Pasta, Babynahrung, Snacks oder auch hautverträgliche Reinigungsmittel der Firma Almawin an. **Onlineshop: <https://organicdelivery.sg>**



Online Supermarkets



<https://www.shiokfarm.com/>



<https://organicdelivery.sg/>

Webseite für Onlinebestellungen

Name	Straße / Hausnummer	Webseite für Onlinebestellungen
1. Sunnychoice Natural Food Store	434 Upper Bukit Timah Road (Eingang an der Straße)	
2. Ryan's Grocery Bukit Timah Branch	Bukit Timah Branch 29 Binjai Park Eingang an der Straße	https://www.ryansgrocery.com
3. eat Organic	619H Bukit Timah Road (Eingang an der Straße)	
4. The Fishwives	501 Bukit Timah Road #01-05B Cluny Court Shopping Centre	https://thefishwives.com
5. Brown Rice Paradise	163 Tanglin Road #02-35 Tanglin Mall	https://www.brownriceparadise.com
6. Scoop Wholefoods	163 Tanglin Road #02-17/18 Tanglin Mall 7	
7. SuperNature	583 Orchard Road #B1-05/09 Forum Shopping Mall	https://www.supernature.com.sg
8. Ryan's Grocery Great World City	Great World City 1 Kim Seng Promenade #B1-144/145/146	https://www.ryansgrocery.com
9. Nature's Glory	315 Outram Road #01-09 Tan Boon Liat Building	https://natures-glory.com
10. That Health Shop	Roxy Square 250 East Coast Road #01-112 Roxy Square 2	
11. Nature's Superfoods	12 Arumugam Road #03-09/10 LTC Building B	https://organicandwholesale.com
12. That Health Shop @ Roxy Square 2	50 East Coast Road #01-112 Roxy Square 2	
13. Four Seasons Organic Market	80 Marine Parade Road #B1-83A Parkway Parade	

Mineralize Your Life



A total of
2,500 mg minerals
and **trace elements** per litre.

Germany's No. 1 Selling Brand Mineral Water



Gerolsteiner Sparkling



0.33 litre
\$28.00 per
carton of
24 glass bottles



0.75 litre
\$1.85
per glass bottle
(15 / carton)



0.5 litre
\$1.05
per bottle
(4x6 / tray)



1.5 litre
\$2.00
per bottle
(sixpack)

Gerolsteiner Naturell (non-sparkling)



0.33 litre
\$28.00 per
carton of
24 glass bottles



0.75 litre
\$1.85
per glass bottle
(15 / carton)



0.5 litre
\$1.05
per bottle
(4x6 / tray)



1.0 litre
\$1.30
per bottle
(sixpack)

Free Delivery*

ALSO AVAILABLE AT ALL
LEADING SUPERMARKETS

* Minimum order applies. Subject to GST.

Gerolsteiner Apple Spritzer

Refreshing
No sugar added



50% fruit content
0.5 litre
\$29.95 per
tray of 24 bottles



50% fruit content
0.33 litre
\$32.40 per
carton of
24 glass bottles



50% fruit content
0.75 litre
\$2.50
per glass bottle
(15 / carton)

For further information
please visit our website
www.gerolsteiner.com



Direct from importer
at preferential prices.

Please contact **Fannie** on
Tel: 6795 3901 Fax: 6795 6837
Email : fannylau@hansa.com.sg

Sole agent:
Hansa International Pte Ltd
18 Boon Lay Way #05-123 TradeHub 21
Singapore 609966
Co. Reg. No. : 197800371E GST REG. NO. : M2-0029032-1

GEROLSTEINER®



Water at its best.

Original Münchner Lebensgefühl in Singapur!



PAULANER
BRÄUHAUS
Singapore



von links:
Tanja Jesemann,
Andre Huber
und Rudi Ahl

Brauerei, Biergarten, Wirtshauskultur und Münchner Lebensart. Kurz gesagt: Bayrische Gemütlichkeit „From Munich with Love“

Was gibt es Schöneres, als bei einem frisch gebrauten Bier oder einer saftigen Schweinshaxe über das Leben zu philosophieren? Wir vom Impulse Team sprechen mit Tanja Jesemann, General Manager des Paulaner Bräuhaus Singapore, über das Besondere dieses gastronomischen Urgesteins.

Impulse: Vielen Dank für die Einladung! Wir kommen sehr gerne hierher, da es sich tatsächlich wie Zuhause anfühlt. Wie schafft Ihr es seit so vielen Jahren, die Bayrische Gemütlichkeit in den Tropen anzubieten?

Tanja: (Lacht). So lange bin ich hier noch nicht dabei! ;) Was vermutlich die Wenigsten wissen, sind wir Singapurs älteste Microbrewery. Seit über 20 Jahren wird hier frisches Bier nach deutschem Reinheitsgebot und traditioneller Paulaner Rezeptur gebraut. Wie die Erfahrung gezeigt hat, je weiter weg von zu Hause, desto traditioneller lieben es die Gäste. In unserem wunderschönen Restaurant im 1. Stock sitzt man wie am Viktualienmarkt unter einem 15m hohen Maibaum und wenn das kulinarische Heimweh ruft, gibt's hier Schweinshaxe, Fleischpflanzerl, Schnitzel oder Würstl, alles frisch und von bester Qualität!

Impulse: Das ist interessant! Wo bekommt Ihr denn die gute und auch gleichbleibende Fleisch-Qualität her?

Tanja: Wir wählen unsere Lieferanten sehr sorgfältig aus und versuchen, all unsere Produkte so lokal wie möglich zu beziehen. So können wir unseren Gästen die optimale Qualität und Frische anbieten und einen möglichst geringen CO₂-Fußabdruck hinterlassen. Deshalb beziehen wir unsere Fleischprodukte ausschließlich von unseren Partnern Huber's und Rudis Fine Food.

Die familiengeführte **Huber's Butchery** ist seit Jahren ein Garant für höchste Produktqualität. Sie wissen genau wie wir, dass man Herkunft und Qualität schmecken kann. Sie achten auf Tier-schutz, ethische Behandlung und auf das Wohl der Menschen, die mit der Produktion zu tun haben. Das finden wir gut!

Ebenso bei **Rudi's Fine Food**: Rudi Ahl ist ein in Deutschland ausgebildeter Metzgermeister, der sich über die letzten Jahrzehnte in Singapur zu einem der führenden Gourmet-Produzenten von Wurstwaren entwickelt hat.

Unsere beliebten Paulaner Würstl sind von Rudi speziell für uns nach eigener Rezeptur hausgemacht, natürlich alle frei von künstlichen Füllstoffen und ohne MSG.

Mit unserem Headchef Michael Hoffmann haben wir genau den richtigen Mann im Team. Er hat durch seine Arbeit in der Spitzengastronomie gelernt, dass ein tolles Essen immer mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln und der Wertschätzung für das Produkt beginnt. Er prüft jede Lieferung persönlich um sicherzustellen, dass nur die beste Qualität auf den Teller kommt.

Impulse: Ihr habt seit kurzem eine neue Speisekarte. Unter welchen Aspekten habt Ihr diese erstellt?

Tanja: Es war mir ein großes Anliegen, unsere traditionellen Gerichte auf einen modernen Lifestyle mit dem gewissen „Etwas“ anzupassen.

Abgesehen von den Fleisch-orientierten Klassikern der bayrischen Küche wie Schweinshaxe, Nürnberger, Schnitzel oder Gulasch haben wir auch auf schnell wachsende Trends gesetzt. Die Gruppe der Vegetarier, Veganer und „Flexitarier“ kann auf unserer Speisekarte zwischen traditionellen Käsespätzle, verschiedenen Salaten über vegane „Wirtshaus“ - Penne Arabiata bis hin zum rein pflanzlichen Impossible Burger oder Impossible Wrap auswählen. Dazu ein Bier, das übrigens ebenfalls vegan ist!

Dieser innovative Weg kommt bei unseren Gästen sehr gut an.

Impulse: Nachhaltigkeit bzw. Umwelt- und Sozialverträglichkeit: Ist das auch ein Thema, mit dem Ihr Euch beschäftigt? Ist das in Südostasien überhaupt möglich?

Tanja: Selbstverständlich! Das ist ein großes Anliegen und wir haben uns damit sehr intensiv beschäftigt. Im letzten Jahr haben wir viele neue Ideen umgesetzt, wie z.B. biologisch abbaubare Strohhalme, umweltfreundliche Verpackungen für all unsere Ausser-Haus-Verkäufe oder aber der Verzicht von Plastiktüten. Auch in Puncto Ressourcen haben wir auf Nachhaltigkeit und gute Qualität gesetzt.

Was uns letztendlich zu unseren jetzigen Partnern - Huber's und Rudis - geführt hat. Ich freue mich sehr über diese Kooperation, da mir Andre Huber aus der Seele spricht, wenn er mit seinem Unternehmen für Ethical Consumption und Nachhaltigkeit wirbt.

So stellen wir in Singapur gemeinsam sicher, dass wir unseren Gästen das beste Gesamt-Produkt anbieten können. Wo Gutes mit Respekt und Hingabe zubereitet und liebevoll serviert wird, steht einem Genuss mit Nachhaltigkeit nichts im Weg!

Impulse: Vielen Dank, Tanja! Aber jetzt erst mal Prost!



PAULANER
BRÄUHAUS
Singapore

CAN READ LAH!

Shiok, so erläutert das Urban Dictionary, wird dazu genutzt, „um ein Gefühl von purer Freude und Glück zu vermitteln“.

SHIOK SINGAPUR - Kulinarischer Streifzug durch Asiens Melting Pot ist der Titel des Kochbuches der Reiseautorin und Fotografin Nicole Stich, in dem sie „eine bunte Mischung traditioneller Gerichte, die untrennbar mit Singapur verbunden sind“ aber auch moderne Gerichte, die ihr in Singapur begegnet sind, zusammengestellt hat.

Die Hawker Centre ähnliche Mischung von Gerichten der chinesischen, japanischen, indischen, malaiischen und thailändischen Küche, unterteilt in die Kategorien Frühstück & Snacks, Salate & Suppen, Nudeln, Reis & Gemüse, Fisch & Fleisch, Süßes & Gebackenes sowie Basics, gespickt mit persönlichen Empfehlungen der Autorin spiegelt deutlich die Begeisterung Nicole Stichts für den kleinen Inselstaat in Südostasien und seine vielfältige Küche wider. Ansprechende Fotos der Gerichte während und nach der Zubereitung runden das Ganze hervorragend ab und ermöglichen es, seine Lieblingsgerichte auch zuhause zuzubereiten.

Egal, ob als Abschiedsgeschenk oder um den eigenen Speiseplan mit den Lieblingsgerichten aufzustocken, die 200 Seiten umfassende Rezeptsammlung macht sich auch durch den optisch sehr ansprechenden Hardcover-Einband hervorragend im Bücherregal ;-)

Als kleinen Vorgeschmack haben wir für Euch ein Menü zusammengestellt, der Abdruck der Rezepte erfolgt mit freundlicher Genehmigung der ZS Verlag GmbH, die uns auch die Fotos der Gerichte zur Verfügung gestellt hat. Vielen Dank dafür.

Und außerdem viel Spaß beim Kochen!

FOLGT IMPULSE AUF FACEBOOK!

Wir verlosen in Kürze ein Exemplar des Buches - sofern uns das Corona-Virus und die Post keinen Strich durch die Rechnung machen. Sonst dauert die Auslieferung des Gewinns bis nach den Sommerferien...



Kochbuchautorin
Nicole Stich

SHIOK SINGAPUR
Kulinarischer Streifzug
durch Asiens Melting Pot

ISBN: 978-3-89883-759-0

Bestellbar über German
Books und als Kindle
Version sowie über
Apple Books.



Rezept
Ecke

FÜR 4 PORTIONEN
30 MINUTEN

Knackiger Papaya Salat mit Mango und Bananenblüte

DRESSING:

1 Knoblauchzehe
1/2-1 rote Chilischote
1-2 EL Limettensaft
2 EL Palmzucker (z.B. Gula Melaka)
2 EL Fischsauce

SALAT:

150 g grüne Papaya (unreif)

50 g grüne Mango (unreif)
100 g Rotkohl
1 kleine Möhre
1 Schalotte

je 10 g Minze und Koriander
50 g geröstete Erdnusskerne
Saft von 1 Zitrone, 1 Bananenblüte
Frittierte Zwiebeln zum Bestreuen

1. Für das Dressing den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chili längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Beides mit Limettensaft, Palmzucker und Fischsauce verrühren.
2. Für den Salat Papaya und Mango schälen, die Papaya von den schwarzen Kernen befreien. Beide Früchte mit einem Julieneschäler in feine Streifen schneiden. Kohl und Möhre ebenfalls in feine Streifen schneiden. Schalotte schälen und längs in dünne Spalten schneiden. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und nicht zu fein hacken. Erdnusskerne grob hacken.
3. Eine große Schüssel mit kaltem Wasser füllen, den Zitronensaft dazugeben. Blätter der Bananenblüte ablösen, bis sie keine rotbraune Färbung mehr aufweisen. Strunk abschneiden und das verbliebene Herz in 2 bis 3 mm dicke Ringe schneiden. Es werden 50 g benötigt, den Rest anderweitig verwenden (z.B. für Currys, Pakoras). Diese sofort in das Zitronenwasser legen, da sich geschnittene Bananenblüte schnell verfärbt.
4. Die Bananenblütenringe durch ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und mit den übrigen vorbereiteten Salatzutaten in einer großen Schüssel gründlich vermengen. Traditionellerweise stampft man die Zutaten zudem noch ein wenig mit dem Stößel des Mörsers.
5. Das Dressing nochmals durchrühren (der Zucker sollte sich vollständig aufgelöst haben) und unter den Salat mischen. Mit wenig Fischsauce abschmecken. Für Extra-Crunch die frittierten Zwiebeln darüberstreuen. Salat sofort servieren.

Hainanese Chicken

FÜR 3-4 PORTIONEN
40 MINUTEN

HÄHNCHENREIS:
60-75 g Ingwer
3-4 Frühlingszwiebeln
1 Hähnchen
(ca. 1,2-1,4 kg, küchenfertig)
feines Meersalz
1 1/2-2 EL Sesamöl
4-6 EL helle Sojasauce
400 g Jasminreis
1-2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 Pandanblätter

CHILISAUCE:
3-4 EL Chilisauce (z.B. Sriracha)
2-3 EL Hühnerbrühe
(vom Hähnchenkochen
für den Reis)
1 TL Sesamöl
1/2 TL Zucker
feines Meersalz



1. Für den Hähnchenreis den Ingwer schälen und gut die Hälfte davon in dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Das Hähnchen waschen und trocken tupfen, überschüssiges Fett sowie überhängende Haut abschneiden und in kleine Stücke schneiden. Das Hähnchen großzügig mit Salz einreiben, mit den Ingwerscheiben und den Frühlingszwiebeln füllen und die Öffnung mit Holzspießen verschließen.
2. In einem großen Topf Wasser aufkochen. Das Hähnchen dazugeben (es soll gerade mit Wasser bedeckt sein) und die Hitze so anpassen, dass das Wasser sanft vor sich hinköchelt. Nach 20 bis 30 Minuten den Topf vom Herd nehmen und das Hähnchen mindestens 30 Minuten in der Brühe ziehen lassen (Kerntemperatur mindestens 80°C). Aus dem Topf heben und gut abtropfen lassen. Ingwer und Frühlingszwiebeln aus der Bauchhöhle holen und das Hähnchen mit 1 bis 2 EL Sesamöl einreiben. Die Brühe kräftig mit Sojasauce und Salz würzen.
3. Den Jasminreis mehrfach in einer Schüssel mit Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und mit dem übrigen Ingwer fein hacken. Die Pandanblätter abbrausen, trocken tupfen, aufeinanderlegen und zusammen verknoten (so geben sie mehr Aroma ab und passen zudem besser in den Topf).
4. Hähnchenhaut und -fett mit 1/2 EL Sesamöl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze goldbraun auslassen. Darin Schalotten, Knoblauch und Ingwer glasig andünsten. Den Reis dazugeben und 1 bis 2 Minuten mitdünsten. Die Pandanblätter hinzufügen, alles mit 3/4 l Hühnerbrühe aufgießen und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze 10 bis 12 Minuten garen. Dann (zugedeckt lassen!) vom Herd nehmen und weitere 8 bis 10 Minuten fertig dämpfen. Inzwischen für die Chilisauce alle Zutaten verrühren und mit Salz abschmecken. Das Hähnchenfleisch auslösen und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Den Reis in eine kleine Schale pressen und auf Teller stürzen, das Hähnchen daneben anrichten. Dazu wird die Chilisauce gereicht und – für alle, die mögen – auch ein Schüsselchen mit Hühnerbrühe. Außerdem passen dazu Gurkenstücke, Koriandergrün und Ketjap Manis.



Mango Sago mit Pomelo



FÜR 4-8 PORTIONEN
30 MINUTEN + KÜHLEN: 4 STUNDEN

50 g Sagoperlen
400 g Mangopüree
(aus der Dose)
2 faserfreie, vollreife Mangos

1/4 Pomelo
300-500 g Kondensmilch,
Vollmilch (3,5% Fett) und/
oder Kokosmilch

1. In einem kleinen Topf mindestens 1/2 l Wasser aufkochen. Die Sagoperlen dazugeben und 1 Minute köcheln lassen, den Herd ausschalten und das Sago auf der Platte zugedeckt weitere 14 bis 18 Minuten ziehen lassen. Es ist fertig, wenn in jeder Perle nur noch winzige weiße Punkte zu erkennen sind.
2. Das Sago in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser sorgfältig abbrausen und gut abtropfen lassen. Mit dem Mangopüree verrühren, in einen verschließbaren Behälter füllen und mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Dort wird das Mango-Sago ähnlich fest wie Wa-ckelpudding.
3. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch auf den flachen Seiten vom Stein schneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pomelo von der dicken Schale samt der weißen Haut befreien. Die Fruchtsegmente herauslösen und die Häute entfernen. Die Pomelo in kleine Stücke zupfen.
4. Je nach gewünschter Konsistenz das Mango-Sago mit so viel Kondensmilch, Vollmilch oder Kokosmilch (oder einer Mischung aus allen Milchsorten) verrühren, dass es entweder einem Püree oder eher einer Suppe ähnelt. Das Mango-Sago auf Schüsselchen verteilen, mit Mango- und Pomelostücken garnieren und servieren.

Hiesige Gaumenfreuden

Viele folgen beim Bummel entlang der Stände eines Food Courts Schema F: kritisch beäugt, ungläubig bestaunt, dankend abgelehnt. Unweigerliches Ergebnis eines solchen Rundgangs nach diesem Ritual: Fried Rice [FRAI RAI].

Skepsis dominiert – oder wie man auf gut Deutsch sagen würde: „Was der Bauer nicht kennt...“ Bloß keine Experimente, für den Touch Exotik reichen Stäbchen völlig. Dabei wäre bei manchen Speisen allein schon die Herkunft, das tropisch-exotische Flair der Ingredienzen Grund genug, sie wenigstens einmal zu probieren. Deshalb hier ein paar Leckerbissen aus den Tiefen hiesiger Regen- und Mangrovenwälder, die zur Recherche für diesen Artikel vom Autor persönlich in intensiven Feldversuchen getestet und für probierenswert befunden wurden. Der Weg vom Gourmet zum Gourmand war kurz.



Palmzucker, Petaibohnen, Belinjocracker und Attap Chee



die Zutat für Chng Tng, ein populäres chinesisches Dessert

In Wasser getaucht, schwillt das Fruchtfleisch um die Samen des *Scaphium macropodium*, eines in den Regenwäldern der Region heimischen Baumes, zu einer gallertartigen Masse an, die, dünn geschnitten, ein Bestandteil von Chng Tng, einem populären chinesisches Dessert, ist. Definitiv eine gewöhnungsbedürftige Zutat mit Novelty-Faktor, aber ein schönes Beispiel für den Regenwald als Lieferant für Nahrungsmittel, die garantiert (noch) nicht im Mainstream angekommen sind. Darum keine Angst, dieser Zungenbrecher von Nachtisch schmeckt anders, als er auszusprechen ist. Und wie jetzt genau? Probieren geht über studieren, wie es so schön heißt. Das gilt auch hier. Nur Mut!



Früchte und gallertartige Masse um den Keimling des *Scaphium macropodium*

Petaibohnen, auch Stinkbohnen genannt

Ebenfalls aus den Regenwäldern der Region stammt der Petai (*Parkia speciosa*), dessen Blüten ein bisschen wie Glühbirnen aussehen und dessen Bohnen man gelegentlich in den Food Courts an Ständen mit malaysischem oder indonesischem Essen bekommen kann. Auch als Stinkbohnen bekannt, entfalten sie ihre Wirkung angeblich in sämtlichen Stoffwechselprodukten der Aggregatzustände gasförmig, flüssig und fest. Deshalb ein gutgemeinter Tipp für Probierfreudige: Sicherheitshalber nicht vor wichtigen Terminen und nur gemeinsam mit Gleichgesinnten essen, sonst kann es passieren, dass man ein paar Tage lang einen erstaunlich übersichtlichen Freundeskreis hat.



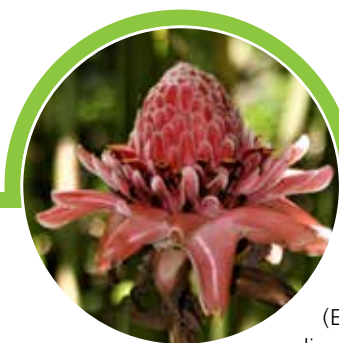
Gericht mit Petaibohnen / Blüte des Petaibaumes



Der Fackelingwer wird für Rojak verwendet



Rojak-Stand / Blüte des Fackelingwers



Wegen ihrer leuchtend weißen, rosa oder roten Blüten ist diese Ingwerart eine beliebte Zierpflanze. Auch kulinarisch ist der Fackelingwer (*Etlingera elatior*) von Bedeutung: Fein geschnittene Blütenknospen als Zutat zu „Rojak“, in Foodcourts sieht man sie daher oft in der Auslage von Ständen liegen, die dieses beliebte Gericht zubereiten. Rojak ist eine Art Fruchtsalat, bestehend aus einer Mischung von bekannten und eher unbekannteren Früchten wie Gurken, Ananas, Guave, Wasserapfel oder unreifen Mangos. Dazu kommen noch frittierte Teigstückchen, die sogenannten Youtiao und Bohnensprossen, und als Variation gelegentlich auch Eier oder Tofu-Stücke. Das Ganze wird mit einer süßlich-scharfen schwarzen Soße übergossen und mit Erdnuss-Krümeln garniert.

Attap Chee, die Belohnung vom Ice Kacang



Ice Kacang / Fruchtstand der Mangrovenpalme



Für Menschen mit speiseeis-gemortem Gaumen ist er ein äußerst ungewöhnliches Geschmackskonvolut, für Aficionados der hiesigen Nachtschenszene ist der sowohl farblich als auch inhaltlich erfrischend quatschbunte Ice Kacang jedoch eine Delikatesse. Die Meinungen mögen geteilt sein, aber ein Hingucker ist er allemal. Wer sich bis zum Boden einer Schüssel durchgeschlemmt hat, entdeckt dort zwischen Maiskörnern, Bohnen und Geleewürfeln als Belohnung auch zwei etwa olivengroße, milchig-weiße Dinger, die so genannten Attap Chee. Dabei handelt es sich um die in Sirup getauchten Samen der Mangroven- oder Attappalme (*Nypa fruticans*), die dem König der singapurischen Eisspeisen die Krone aufsetzen.

Der Blaublütlter färbt singapurische Magentratzerl

Die Blüten der Blauen Schamblume (*Clitoria ternatea*) werden unter anderem zum Färben von Reis für Pulut Inti, einem typisch singapurischen Magentratzerl (=kleine unzureichende Mahlzeit, von der man nicht satt wird) verwendet. Das Topping besteht aus Kokosraspeln ertränkt im Sirup aus Palmzucker, dem sogenannten Gula Melaka, der ebenfalls aus der Mangrovenpalme (*Nypa fruticans*) gewonnen werden kann.

Im Selbstversuch wurden die Blüten auch zum Färben von Spaghetti getestet. Das Ergebnis war ein durchaus interessanter, ins violette abdriftender Farbton.



Pulut Inti / Blüte der Schamblume

Sogar Barack Obama liebt Belinjo Cracker



Männliche Zapfen des Gnetum-Baumes / Gnetum-Samen



Ein ganz besonderer Snack sind die Belinjo oder Melinjo Cracker, ein Produkt aus den Samen des *Gnetum gnemon*. Dieser Baum ist eine botanische Besonderheit, da er zwar den Nacktsamern, wie die Nadelholzgewächse, zugerechnet wird, jedoch Eigenschaften von Blütenpflanzen aufweist. So hat die Pflanze zwar Blätter wie ein Laubbaum, besitzt aber keine Blüten und Früchte, sondern Zapfen. Zur Herstellung der Cracker werden die Samen zu Brei zerstoßen, zu flachen Scheiben geformt und frittiert. Diese eignen sich hervorragend für den kleinen Hunger zwischendurch oder als Alternative, auch für Dips, zu den üblichen Verdächtigen aus der Chips- und Crackerecke. Laut Wikipedia findet sogar Barack Obama die Cracker köstlich.

Na dann, lasst es Euch schmecken!

Camden

1 Orchard Boulevard
#14-05/06/07
Camden Medical Centre
Singapore 248649
T 6733 4440
E camden@imc-healthcare.com

Jelita

293 Holland Road
#02-03/04
Jelita Cold Storage
Singapore 278628
T 6465 4440
E jelita@imc-healthcare.com

Katong

86-88 East Coast Road
#02-07
Katong Square
Singapore 423371
T 6342 4440
E katong@imc-healthcare.com

Children's

1 Orchard Boulevard
#14-01/02/03
Camden Medical Centre
Singapore 248649
T 6887 4440
E paediatric@imc-healthcare.com

www.imc-healthcare.com

 @IMCSG

 @international_medical_clinic



*Dr Peter Chiu
MD (Vienna, Austria)
Dip (Family Med) (Singapore).*

*Based at IMC Jelita
Sprachen: German,
Mandarin, Cantonese*

IHRE FAMILIE, UNSERE PRIORITÄT

Die International Medical Clinic (IMC) ist spezialisiert auf Familien-, Kinder- und Reisemedizin. Seit mehr als 20 Jahren gewährleistet die IMC die medizinische Versorgung für die internationale Gemeinschaft in Singapur. Die IMC bietet in vier Arztpraxen eine qualitativ hochwertige Gesundheitsversorgung für Erwachsene und Kinder in einfühlsamer und familiärer Atmosphäre an.

Reservieren Sie Ihren Termin heute.



Scan for more
information

Das Jahr, in dem der Osterhase nicht gekommen ist.

Heute, Mitte April, wie jeden Tag die Straits Times durchgeblättert. Und wie nicht anders erwartet, überschlug sich die Zeitung mit Geschichten in Zeiten des Coronavirus. Einzige Ausnahme die Randnotiz, dass Kim nicht in persona am höchsten Feiertag seines Opas und Papas teilgenommen hat (wahrscheinlich hat er währenddessen daheim mit ein paar Atomwaffen gespielt), zwei Artikel über den Wahlkampf in den USA (Hauptsache, der „moron with the orange hair“ kommt weg, vielleicht hat ja meine Unterschrift gestern bei Avaaz etwas bewirkt) und im Wirtschaftsteil eine Story, dass der Besitzer der singapurischen Supermarktkette Sheng Siong jetzt Billionär ist. Kein Wunder, weil ja keiner mehr zum Hawker geht, sondern alle zuhause essen und essen und essen...

Das ist auch der Grund, warum es zum zweiten Mal in der Geschichte der Picarafamilie keinen Osterhasen im Nest gegeben hat. Da kann man jetzt noch so resilient sein gegenüber der Krise, angesichts der Tatsache, dass man seinen Job online machen muss, dass man ein Kind zwar gerade noch aus Schottland ausfliegen lassen kann, wo es studiert, aber das Mädels nicht nach Singapur zurückkommen darf, wo das Familiennest ist. Man kann sich auch daran gewöhnen, dass die home-learning und home office XYs in der Familie sich nicht mehr täglich duschen und nur noch alle drei Tage die Klamotten wechseln, weil's ja eh keiner sieht und riecht... Ja bin ich denn niemand???

Aber beim Osterhasen hört der Spaß auf. Da an Ostern alle Expats und gefühlt ein Drittel der Singapurer irgendwo overseas auf Vulkanen rumkraxeln, am thailändischen Strand liegen oder balinesische Tempel bewundern, gibt es normalerweise genügend Osterhasen für alle. Als ich in der zweiten Aprilwoche Schokohasen und -eier kaufen wollte, griff ich ins Leere. German Market nix, Fairprice nix, Cold Storage in drei Filialen nix. Der Tipp mit Choupinette: ein Reinfall.

Ich fühlte mich wie damals in Afrika. Unser erstes Ostern mit zwei Kindern, drei und fünf Jahre alt, und der verzweifelte Versuch, ein bisschen heimische Tradition aufrechtzuerhalten. Osterstrauß geschmückt, ugandischen Kindern gezeigt, wie man Eier färbt und dekoriert. Fehlte nur noch der Osterhase. In der einzigen Shoppingmall Kampalas, die den Namen verdient,


gab es ein belgisches Geschäft. Voll mit Delikatessen und - Schokoladenosterhasen. Glücklicherweise packte ich den Schatz, der schon ein bisschen eingedrückt war und sicher auch schon mehrmals geschmolzen beim Transport, in den Einkaufskorb. An der Kasse musste ich dann die Luft anhalten. 28.000 ugandische Shilling für einen ramponierten Osterhasen? Das waren zum Tageskurs etwa 12€. No way. Der Monatslohn eines afrikanischen Tagelöhners für einen Osterhasen, der wahrscheinlich nicht einmal mehr genießbar ist.

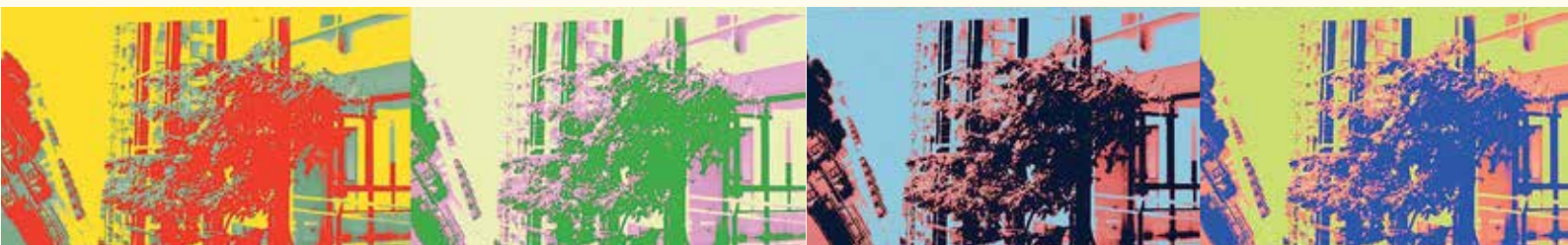
Die Kinder bekamen damals ein Nest mit bunten gekochten Eiern und zwei sündteuren Überraschungseiern. Die Osterfeiertage verbrachten wir auf Safari im Murchinson Falls Park (Expats leben halt!). Das Verstecken der Nester barg einige Risiken. Fanden es die Kinder nicht gleich, würden die einzigen zwei Schokoeier schmelzen. Gebüsch war tabu wegen der Schlangen. Nicht zu weit weg von der Lodge (ich spreche hier von ca. 50 m), weil der Weg manchmal auch von Nilpferden frequentiert wurde. Und man glaubt es kaum, die sind statistisch betrachtet Afrikas tödlichste Tierart bei der Begegnung von Mensch und Tier. Hinterm Swimmingpool war auch keine gute Idee, denn da kamen manchmal Elefanten zum Trinken. O.K., sie haben die Nester dann unter dem Sessel auf der Terrasse gefunden. Dann kam das Management auf die grandiose Idee, für alle Kinder eine „Ostereiersuche“ zu organisieren. Die überängstlichen deutschen Eltern (wir!) fanden es auch nur bedingt beruhigend, dass die Kinder von bewaffneten Rangern begleitet wurden.

Es dauerte nicht lang, da kam unser Dreijähriger zurück mit einem geschmolzenen Schokoei und einem großen Plastikpanzer, noch halb in Geschenkpapier, und rief von weitem glücklich: „Mama, Papa, schaut mal, eine Soldatenfeuerwehr!“

Ganz unwillkürlich kam mir das Lied „Die gottverdammte Pleite“ von Ludwig Hirsch in den Sinn. Die letzte Zeile lautet: „... hat dieser gottverdammte Panzer diesen Osterhasen überrollt.“

Ludwig Hirsch konnte 1979 beim Schreiben dieses düsteren Songs noch gar nicht wissen, dass 2020 vermutlich die ganz große „gottverdammte Pleite“ eintritt. Und ich meine dabei nicht nur das Osterhasendesaster.

Text: La Picara  Foto: Shutterstock



BROTZEITUNG



TAKEAWAY

AND

ISLANDWIDE DELIVERY

UP TO

25% OFF

Scan
FOR MORE



Order Now!



fb.com/brotzeit.co



@brotzeit.sg



www.brotzeit.co



sales@brotzeit.co

VivoCity
(65)6272 8815

Raffles City
(65)6883 1534

Katong
(65)6348 2040

Westgate
(65)6465 9874