

## Die gute Nachricht

Ein Bus,  
der ohne  
Fahrplan fährt

Der kleine Bus auf dem Foto hat einen lustigen Namen: Er heißt Sprinti. Mit ihm sind bald immer mehr Menschen in der Nähe der Stadt Hannover in Niedersachsen unterwegs. Das Besondere an Sprinti: Er hat keinen Fahrplan und es gibt auch keine normalen Haltestellen-Schilder. Stattdessen können die Fahrgäste in einer App Bescheid geben, wo sie abgeholt und hingefahren werden möchten. Sprinti holt die Menschen dann etwa in der Nähe ihres Zuhauses ab und bringt sie zur Arbeit.

Angebote wie Sprinti sollen helfen, dass auch in ländlichen Gebieten viele Menschen leichter von einem Ort zum anderen kommen. Das ist mit öffentlichen Transportmitteln oft nicht so einfach. Zum Beispiel, wenn Busse nur selten fahren. Nachdem Sprinti bisher schon viel genutzt wurde, soll er bald auch in anderen Kommunen der Region unterwegs sein. (dpa)

## Witzig, oder?

„Warum hat denn Ihr Sohn die U-Boot-Einheit wieder verlassen?“ „Er konnte sich nicht abgewöhnen, bei geöffnetem Fenster zu schlafen!“

Yakup kennt diesen Witz. Kennst du auch einen? Dann schick ihn uns doch an [capito@augsbuergen-allgemeine.de](mailto:capito@augsbuergen-allgemeine.de).

Er will Leuten  
mit seltener  
Krankheit helfen

Er ist ein weltberühmter Schauspieler. Und er ist krank. Michael J. Fox spielte vor mehr als 30 Jahren die Hauptrolle in „Zurück in die Zukunft“ sowie Rollen in vielen anderen Filmen. Heute ist er 61 Jahre alt und hat Parkinson.

Die Krankheit betrifft das Gehirn. Das Gehirn funktioniert im Körper wie eine Steuerzentrale. Es sagt den Muskeln, was sie tun sollen. Dafür braucht es Botenstoffe. Da bei der Parkinson-Krankheit bestimmte Zellen im Gehirn fehlen, werden zu wenig Dopamin-Botenstoffe produziert. Die Botenstoffe des Gehirns kommen in den Muskeln nicht mehr schnell genug an. Deshalb bewegen sich Menschen mit Parkinson oft sehr langsam und zittrig.

Die meisten Menschen können trotzdem über viele Jahre gut mit der Krankheit leben. So auch Michael J. Fox. Er nutzt seine Bekanntheit, um Geld für die Parkinson-Forschung zu sammeln. Denn noch kann man die Krankheit nicht richtig heilen.

Für seinen Einsatz wurde der Schauspieler gerade mit einem Preis in der Stadt München ausgezeichnet. „Ich möchte Parkinson nicht für mich selbst heilen, sondern für die Menschen in der Zukunft“, sagte er. (dpa)



Michael J. Fox leidet an der Krankheit Parkinson. Foto: Sven Hoppe, dpa

## Eine Maske gegen Fliegen



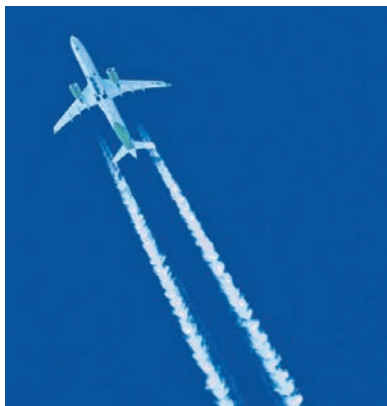
**Tolle Welt** Mit seiner Augenmaske sieht das Pferd ein bisschen aus wie ein Superheld! Tatsächlich erfüllt die Maske aber einen wichtigen Zweck: Sie schützt bei empfindlichen Pferden die Augen vor Fliegen und anderen Insekten. Insekten können für Pferde lästig sein und die Augen reizen. Damit die Tiere trotz der Fliegenmaske gut sehen können, bestehen die Masken aus Netzen. Die sehen ähnlich aus wie Fliegengitter vor Fenstern. Masken können die Pferde außerdem vor zu viel Sonne schützen. Denn auch Pferde können Sonnenbrand bekommen. (dpa)

## Es gibt mehr Luftlöcher

Auch wenn keine Wolke am Himmel zu sehen ist, können Flugzeuge ordentlich durchgeschüttelt werden. Das passiert immer häufiger.

Der Himmel ist blau, kein Sturm weit und breit. Die Crew an Bord des Flugzeugs erwartet einen ruhigen Flug. Doch plötzlich wird die Maschine durchgeschüttelt. Sie sackt dabei ab oder zieht mit einem Ruck nach oben. Manche Menschen sprechen dabei von Luftlöchern. Fachleute nennen das Klarluft-Turbulenzen.

Sie entstehen, wenn sich Böen von unten nach oben oder von oben nach unten bewegen. Eine Studie hat sich angeschaut, wie sich solche Turbulenzen in den vergangenen Jahrzehnten verän-



Durch den Klimawandel gibt es häufiger Turbulenzen. Foto: Soeren Stache, dpa

dert haben. Dabei kam heraus, dass vor allem schwere Turbulenzen zugenommen haben. Schuld daran ist der Klimawandel.

Durch die Veränderungen erwärmen sich manche Teile der Welt stärker als andere. Der größere Unterschied in den Temperaturen führt zu stärkeren Änderungen der Windrichtung. Das verursacht mehr Luftlöcher. Ein Experte erklärt: Derzeit arbeiten Fachleute an einer besseren Vorhersage. Dann können Flugzeuge vor Luftlöchern gewarnt werden und der Bordcomputer noch gegensteuern. (dpa)

## Mehr bewegen, besser gelaunt sein

Das Smartphone, der Computer und der Fernseher lassen uns oft auf dem Sofa festkleben. Dabei ist Bewegung superwichtig für unsere Laune und Gesundheit. Hier kannst du nachlesen, wie du schnell fitter wirst.

**Stuttgart** Sport ist gesund, das weiß ja jeder. Trotzdem ist es gar nicht so einfach, sich jeden Tag ausreichend zu bewegen. Vor allem nach der Corona-Krise sind wir es gewohnt, viel mehr auf dem Sofa und vor dem Smartphone oder dem Fernseher zu sitzen. Doch das macht uns auf Dauer schlapp und schlecht gelaunt.

Unser Körper braucht Bewegung, um gesund zu bleiben. „Durch Bewegung wird unser Herzmuskel durchblutet, die Organe werden gestärkt, unsere Knochen ausgebildet und der Stoffwechsel verbessert“, erklärt die Expertin Susanne Weimann dazu. „Besonders im Wachstum sind das alles wichtig. Deshalb sollen

sich gerade Kinder ganz viel bewegen.“ Auch für den Kopf ist Sport wichtig. „Die Nervenbahnen im Gehirn verknüpfen sich durch die Bewegung“, sagt Susanne Weimann. Ist unser Gehirn gut vernetzt, können wir uns zum Beispiel besser Sachen merken. Doch wie schaffen wir es nun, uns mehr zu bewegen?

Die Expertin sagt: Es muss zunächst selbstverständlich werden, dass wir uns im Alltag mehr bewegen. Weniger herumsitzen, mehr zu Fuß laufen oder mit dem Fahrrad fahren, die Treppen nehmen und nicht den Fahrstuhl. Das sei mehr eine Frage der Einstellung, als dass man sich besonders anstrengen müsse.



Sich mit anderen zu bewegen, macht Spaß. Foto: Sebastian Kahnert, dpa

Außerdem soll die Bewegung Spaß machen. Das klappt, indem man sich gemeinsam bewegt. „Familien können am Wochenende

zusammen aktiv sein, etwa mit einer Wanderung, einer Radtour oder einem Ausflug ins Schwimmbad“, empfiehlt die Fachfrau. Mit

den Freunden kann man sich in Parks oder auf Spielplätzen treffen. Da lässt es sich prima klettern oder Ball spielen.

Natürlich kann man sich auch in der Schule gemeinsam bewegen, etwa in der Pause beim Fangen. Im Sportunterricht kann man zudem Sportarten ausprobieren, die einem vielleicht Spaß machen. Diesen Sport kann man dann im Verein häufiger betreiben.

Klar ist: Viele Kinder sollten mehr Sport treiben. Das hat auch gerade wieder eine Studie belegt, die vergangene Woche vorgestellt wurde. Die zeigte, dass viele Kinder langsamer und weniger ausdauernd sind als noch vor der Corona-Pandemie. (dpa)

Mit einem  
Wisch ist  
alles schön

Bevor Fotos im Internet erscheinen, werden sie oft bearbeitet. Das hat Tücken.

Wer ungeschminkt in die Kamera blickt, trägt in der nächsten Sekunde ein perfektes Make-up. Zumindest sieht das dank eines Schönheitsfilters auf Fotos und Videos so aus. Auch die Wangenknochen sind angehoben, die Lippen wirken voller, die Zähne blitzen weiß. Die Augenbrauen haben eine perfekte Form und stehen stark hervor. Ein besonders bekannter Filter ist „Bold Glamour“. Das bedeutet so viel wie „gewagter Glanz“. Seit Anfang des Jahres nutzen ihn viele Menschen bei TikTok.

Mit nur einer Bewegung kann man ihn sich aufs Gesicht zaubern. Das finden aber nicht alle Nutzerinnen und Nutzer gut. Manche fordern, den Filter mit einem Warnhinweis zu kennzeichnen. Denn dann könnte man ein bearbeitetes Video oder Foto direkt erkennen. „Bold Glamour“ verändert das Gesicht stark. Sogar wenn man den Kopf hin und her bewegt, bleibt der Filter auf dem Gesicht.

Man kann sich auch problemlos mit der Hand über Nase und Augen wischen, ohne dass der Filter verschwindet. Frühere Effekte konnten das nicht. Menschen, die einen Filter nutzten, konnte man so also schnell erkennen. Denn ihr Aussehen versetzte sich bei Bewegungen häufig in den Normalzustand zurück.

Fachfrau Katja Domin warnt vor solchen Schönheitsfiltern. Sie ist Kinder-Psychotherapeutin und kennt sich mit dem Thema aus. Sie sagt: Durch die Filter könne ein unrealistisches Schönheitsideal entstehen. „Filter spielen etwas vor, was nicht real ist.“ Das berge eine große Gefahr: Manche Menschen zögen sich dann immer mehr in die digitale Welt zurück. Mit der Realität wollten sie nicht mehr viel zu tun haben.

Denn mit Filtern scheint jedes Schönheitsideal auf einmal erreichbar. „Wenn man in den Spiegel schaut, da zieht sich der Filter nicht drüber“, sagt die Expertin. Es gibt also einen Unterschied zwischen dem digitalen Ich und dem echten Ich. Das kann frustrieren. Es könne sogar zu Problemen mit dem eigenen Selbstwertgefühl führen, meint die Fachfrau. Auch Krankheiten wie etwa Essstörungen könnten daraus entstehen.

Doch solche Filter legen nicht alleine fest, wen oder was wir

schön finden. „Das ist abhängig von einer Vielzahl an Faktoren“, sagt der Wissenschaftler Marcel Woznica. Wenn man Filter in den sozialen Medien nutze, mache das nur einen ganz kleinen Teil aus. Was also sollte man nun tun? Besser gar keine Filter verwenden?

Einige Fachleute raten, nicht nur Schönheitsfilter auszuprobieren, sondern auch lustige Filter. Wer sich selbst Tierohren aufsetzt oder sein Video mit Wellenbewegungen versieht, sieht witzig aus. So lerne man einen spielerischen Umgang mit sich seinem Aussehen, meinen die Fachleute. Sie haben noch einen Tipp: Auch mal bei Influencerinnen und Influencern vorbeischaun, die nicht dem Schönheitsideal entsprechen. Diese können tolle Vorbilder sein. Außerdem gibt es einige Leute, die aufzeigen, wie sie mit Filter aussehene und wie ohne. So merkt man direkt den Unterschied zwischen Schein und Sein. (dpa)



Perfekt aussehene kann man mit Fotofiltern. Foto: Nadine Bohland, dpa

## Wusstest du, ...

...dass hinter entspannten Selfies aus dem Urlaub oft viel Arbeit steckt? Das erklärt der Wissenschaftler Marcel Woznica. Bis das perfekte Foto oder Video auf Instagram oder TikTok erscheine, könne es dauern. Denn zahlreiche Bilder und Videos werden vorher mit Filtern oder anderen Hilfsmitteln bearbeitet. Schon kleine Veränderungen können ausreichen, damit der Himmel blauer wirkt oder die Haut glatter. Außerdem handele es sich bei scheinbar spontanen Fotos häufig nur um Ausschnitte von Situationen, sagt der Fachmann. Das heißt: Spontan entstehen nur die wenigsten Aufnahmen. (dpa)