

Abdul und gedeutet



„Gesprächstermine mit einer Beratungsstelle im Bereich Deradikalisierung und Extremismusprävention“ – den Quatsch kann man auch abschaffen.

Oder: „[Violence Prevention Network](#) gGmbH ist eine NRO, die seit über zwei Jahrzehnten mit Erfolg in der Extremismusprävention sowie der Deradikalisierung und Distanzierungsbegleitung tätig ist.“

[Das sieht man](#). Immerhin kann man hierzulande auch die [israelische Anti-Abdulalimohammed-Methode](#).

Martin Post schreibt auf Facebook über die „freie und

weltoffene Gesellschaft“ mit all ihren Bodyguard-geschützten Sprechautomaten und Weiter-so-Journalisten“:

„Sie wird spätestens ab Montag

- statt über den Islam von „Autos“ sprechen, die in Gruppen fahren;

- mit hängenden Mundwinkeln und zitternder Stimme wortreich vor jeder „politischen Vereinnahmung der schrecklichen Ereignisse“ warnen, gleichwohl

- „Konsequenzen“ ankündigen (die nicht kommen werden);

- den Kampf gegen den „eigentlichen Gegner“ – die „rechten Feinde Unserer Demokratie™“ – intensivieren (ein Verbot der AfD ist nun das Gebot der Stunde!) und selbstverständlich

- Demos für die behauptete „Vielfalt“ organisieren. Es wird Gelegenheit zu Selfies mit Katrin Göring-Eckardt geben und ansonsten eben: Party und strahlende Wir-sind-mehr-Gesichter, von rot und grün bis schwarz.“



And now for something completely different.

Was ich heute gemacht habe? Im [Naturkundemuseum](#) in einer 12-stündigen Schicht die [Deisterroute](#) erkundet, knapp vierzig Kontrollpunkte (auszulesen mit einem Handheld-Computer mit integriertem RFID-/NFC-Leser oder Barcode-Scanner) auf sieben Etagen in einem total verwinkelten Gebäude, das vor fast 150 Jahren erbaut und danach mehrfach erweitert wurde.

Wieviel Kalorien verbraucht man ungefähr, wenn man viereinhalb

Stunden zügig geht, davon ein Viertel Treppen steigt?

Das hängt vor allem von deinem Körpergewicht, dem Tempo und der Steigung ab. Als grobe Schätzung:

- ▶ Zügiges Gehen (ca. 5,5–6 km/h): etwa 300–400 kcal pro Stunde.
- ▶ Treppensteigen: etwa 700–1.000 kcal pro Stunde, je nach Intensität.

Wenn du 4,5 Stunden unterwegs bist und davon ein Viertel (ca. 1 Stunde 8 Minuten) Treppen steigst, ergibt sich ungefähr:

- ▶ 3 Stunden 22 Minuten zügiges Gehen: ca. 1.000–1.350 kcal
- ▶ 1 Stunde 8 Minuten Treppensteigen: ca. 800–1.100 kcal

Insgesamt: etwa 1.800 bis 2.400 kcal.

Für eine Person um 80 kg liegt ein realistischer Wert meist bei rund 2.000 kcal für diese Belastung.

Wisst ihr Bescheid.