Wir Angsthasen und Zimperliesen: Die neue Empfindlichkeit

geschrieben von Birgit Kölgen | 7. Dezember 2016

Sicher liegt es an dieser ordinären Currywurst in scharfer Soße, die ich gestern hemmungslos aus einer Pappschale gepickt und, jawohl, genossen habe. Ethisch nicht zu vertretende Schlachtprodukte, weiß der inzwischen omnipräsente Veganer, blockieren das Gutsein und fördern fiese Überlegungen.

Freunde, das mag sein. Jemand wie ich, der Fleisch, Fisch und tierische Segnungen wie Milch, Eier, Honig ohne Zögern zu sich nimmt, der frisst auch eure Bedenken. Mit Mayo. Es tut mir leid. Aber wann sind wir eigentlich alle so extrem empfindlich geworden? Je besser es uns geht, desto weniger können wir vertragen. Das gilt nicht nur fürs Essen, sondern auch für stickige Luft, Lärm und alles, was gegen unsere zimperlichen Gewohnheiten geht.

Illustration zu Andersens Märchen „Die Prinzessin auf der Erbse“. (© Fotolia)

„Stell dich nicht so an!“ Dieser barsche Satz gehörte in der Aufbauzeit des 20. Jahrhunderts zur Kindererziehung. Das war

kein Spaß, kann ich jüngeren Lesern versichern. Wir mussten den Teller mit dem muffigen Kochfisch leeressen, bei Tisch die Klappe halten, im Stockdunklen einschlafen („Die Tür bleibt zu!“), sonntags ohne Widerspruch wandern und gruseligen alten Tanten ein Küsschen geben.

Verfeinerte Lebensart

All das wollten wir unseren eigenen Kindern nicht antun. Meine Tochter durfte sich Pommes bestellen, mit Erwachsenen plappern, nachts ihre Gänselampe anlassen und stets mit unserer Aufmerksamkeit rechnen. Auch wurde sie nie eiskalt abgeduscht, obwohl das sicher gesund ist. Keiner von uns wollte die Härte der von traumatisierenden Erlebnissen geprägten Kriegsgeneration an die Gesellschaft der Zukunft weitergeben.

Wir waren sensibel, wir wollten es sein. Für eine bessere Gesellschaft. Leider haben wir Gewalt und üble Absichten nicht aus der Welt schaffen können. Verrückte Diktatoren und hasserfüllte Fanatiker tummeln sich auch in der Gegenwart. Und was tun wir? Wir feilen wir an der eigenen Lebensart und haben sie so stark verfeinert, dass wir uns gegenseitig damit erheblich auf die Nerven gehen. Wir sind die Memmen des Alltags. Jeder Hauch von Zigarettenrauch widert uns an. Raus mit euch, ihr Qualmer!

Essen als Herausforderung

Ein gemeinsames Essen wird zu einer Herausforderung. Man muss so viel bedenken. „Kannst du eigentlich Brokkoli vertragen“, fragt mich meine Freundin Uschi, eine kreative Köchin. Nein, Süße, kann ich nicht. Auch andere gesunde Sachen wie Zwiebeln, Nüsse, Kohl und Linsen, sogar Salat sind schlecht für meine Art der Darmbeschaffenheit, um es mal vorsichtig auszudrücken. Ich hätte gern Maispoularde mit Kartoffelpüree. Und Suppe ohne Schnittlauch. Und bloß kein Körnerbrot. Lieber Baguette. Und zum Nachtisch keine Beeren. Aber gerne eine Schokoladen-

Mousse.

Gut, dass meine Freundin nicht zugleich eine jener Frauen eingeladen hat, die abends keine Kohlenhydrate wollen und Zucker für pures Gift halten. Den größten Küchenstress hat Uschi, selbst eine erklärte Freundin von Gulasch und Leberkäs, in ihrem vegetarisch-kalorienarm orientierten Damenkränzchen, zu dem ich zum Glück nicht auch noch gehöre. Allerdings ist eine Allergikerin dabei, die weder Eier und Milchprodukte noch Schalentiere und Zitrusfrüchte vertragen kann – von Nüssen ganz zu schweigen.

Um es klar zu sagen: Einige Unverträglichkeiten können lebensgefährlich sein. Wer davon betroffen ist, hat keine Wahl, als auf die bedrohliche Eigenart seines Immunsystems Rücksicht zu nehmen. Aber niemand weiß genau, wie viele Menschen tatsächlich unter ernsthaften Allergien leiden. Nach Auskunft der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft zeigen etwa 27 Prozent aller deutschen Männer und 39 Prozent der Frauen in unserer (zu) gründlich geputzten Zivilisation allergische Reaktionen. Die meisten davon reagieren verschnupft auf Pollenflug, einige bekommen Bauchweh von Mehl oder Milch. Andere klagen über die Tücke der Hausstaubmilbe und lassen den Teppichboden entfernen. Nur ein glatter Boden ist ein guter Boden. Der lässt sich leicht wischen. Aber nicht mit scharfen Substanzen, davon brennen uns die Augen. Am besten nur mit Wasser.

Selbst Wasser wird zum Problem

Apropos Wasser. Selbst das harmlose Element ist ein heikles Thema für uns Empfindsame. Während in Dürre-Regionen jedes Schlammloch genutzt wird, müssen wir, was da klar aus der Leitung fließt, erst mit Magneten und Heilsteinen „lebendig“ machen, um es trinken zu können. Manche glauben, jeder Schluck Sprudel könnte ihren Bauch aufblähen und die Gesundheit ruinieren. „Mit oder ohne Kohlensäure“ ist in Lokalen inzwischen eine gängige Frage, genau wie „mit oder ohne

Koffein“. Ein Luxusproblem, wie mir scheint.

So, wie wir nicht mehr einfach zu uns nehmen, was auf den Tisch kommt, kontrollieren wir stets die gewöhnlichen Bedingungen unserer Umgebung. Allem wird misstrauisch nachgefühlt. Ist es hier drin zu kalt oder zu warm? Zieht es von der Tür her? Reden die Leute zu laut? Muss ich mich umsetzen? Aber nicht an den Tisch zwischen Fenster und Spiegel! Da geht nach Feng Shui die Energie verloren.

Kein Filter für die Umweltreize

Hilfe, wir sind so empfindlich, es ist nicht auszuhalten mit uns! Tatsächlich erforscht die amerikanische Psychologin Elaine Aron (72) schon seit den 1990er-Jahren ein anschwellendes Phänomen, das sie „high sensitivity“ nennt, Hochsensibilität (HS). Bis zu 20 Prozent der Bevölkerung, sind nach Ansicht der Bestseller-Autorin („Sind Sie hochsensibel?“) von dieser Besonderheit betroffen. Das heißt, sie nehmen die Reize ihrer Umwelt intensiver wahr als der Rest der Menschheit. Geräusche, Gerüche, Farben, zufällige Berührungen können für hochsensible Naturen schier unerträglich sein. Ihnen fehlt gewissermaßen der innere Filter, mit dem robustere Naturen ihre Wahrnehmungen dämmen.

Wenn es eng wird bei der Vernissage, flieht der hochsensible Typ nach Hause. Wenn das Ferienhotel neben der Durchgangsstraße liegt, muss er sofort abreisen. Er kann das weniger Angenehme einfach nicht ausblenden – und will es auch nicht. Wie der Antiheld aus Wilhelm Genazinos Roman „Mittelmäßiges Heimweh“. Zitat: „Ich muss überlaute Menschen rechtzeitig erkennen und ihnen schnell aus dem Weg gehen. Seit Wochen schon will ich private Lärmerwartungsstudien anstellen, damit ich im Straßenverkehr nicht mehr so oft erschreckt werden kann.“ Angst und das Bedürfnis nach Kontrolle gehören auch im wirklichen Leben zusammen.

Wie die Prinzessin auf der Erbse

„So ein Quatsch“, hätte meine Mutter dazu gesagt. Wie viele Zeitgenossen hatte sie früh gelernt, die eigenen Befindlichkeiten zu ignorieren, um Nazi-Terror, Kriegsnächte, mörderische Fluchten und Hunger zu überleben. Bis zuletzt mangelte es ihr an Zartheit. Wir behüteten Nachgeborenen hingegen scheinen geradezu stolz auf unsere Empfindlichkeit zu sein. Ja, vielleicht wollen wir sogar gern die Hochsensiblen sein. Und fein wie die „Prinzessin auf der Erbse“ aus Hans-Christian Andersens kleinem Märchen. Sie erinnern sich?

Es war einmal ein Prinz, der wollte partout eine Prinzessin heiraten. Doch er traf auf seinen Reisen nur Betrügerinnen. Da ersann die alte Königin zu Hause einen unfehlbaren Test. Sie ließ die nächste Kandidatin, die ganz durchnässt am Stadttor erschienen war, in der Schlafkammer übernachten. Ganz unten auf die Bettstelle hatte sie eine Erbse gelegt und darauf zwanzig Matratzen sowie zwanzig Eiderdaunendecken gestapelt. Als die Unbekannte am nächsten Morgen klagte, dass sie überhaupt nicht schlafen konnte, weil sie auf etwas Hartem gelegen habe, da wussten alle, dass dies die richtige Braut war. Denn: „So empfindlich konnte niemand sein außer einer echten Prinzessin.“

Und? Wie zickig ist das denn? Wir sind keine Märchenprinzessinnen und sollten unsere Empfindlichkeiten auf ein angemessenes Maß reduzieren. Wie wäre es mit einer Currywurst draußen an der Ecke, wo es zieht und der Verkehr vorüberrauscht? Nur so als Übung. Na bitte: Geht doch!

TV-Nostalgie (30): Als das

HB-Männchen vor Wut in die Luft ging

geschrieben von Bernd Berke | 7. Dezember 2016

Kann man in diesem Falle von TV-Nostalgie reden? Nun ja, wie man's nimmt. Wir lassen mal fünfe gerade sein. Fernseh-Legenden müssen jedenfalls nicht unbedingt aus Fleisch und Blut sein. Manche waren auch mit feinem Stift und noch dazu schwer vom Leben gezeichnet: allen voran das immerzu gestresste HB-Männchen.

Das Kerlchen, dem jedes Vorhaben schiefging, war eine der bekanntesten Werbefiguren des Fernsehens. Von 1957 bis 1974 war das zornige HB-Männchen auf den Bildschirmen zu sehen, danach war Zigarettenreklame nur noch für ein weiteres Jahrzehnt (bis 1984) im Kino erlaubt.

Arabisch rückwärts gezetert

Inoffiziell hieß das HB-Männchen Bruno. Doch er selbst hat uns in den Trickfilmen (Urheber: Roland Töpfer) nie seinen Namen verraten, denn Bruno „sprach" ganz und gar unverständlich. Angeblich war es Arabisch, das mit überhöhter Bandgeschwindigkeit rückwärts abgespult wurde. Je zorniger dieser Bruno wurde, umso mehr verzerrte sich sein Gezeter, bis er buchstäblich in die Luft ging.

HB-Männchen Bruno scheitert an einem Paternoster-Aufzug

(Screenshot aus: http://www.youtube.com/watch?v=5R6384xqWx4)

Das HB-Männchen war ein Wutbürger sondergleichen und ein hartnäckiger Einzelkämpfer mit offenbar enorm hohem Blutdruck. Nie hat man gesehen, ob er vielleicht Frau und Kind(er) gehabt hat. Doch er war von Herausforderungen des Alltags umgeben, hatte lauter Dinge als Widersacher und geriet häufig in Zeitnot. Dies waren auch Zeichen der Wirtschaftswunder-Jahre.

Die Tücke der Objekte

Nur ein paar Beispiele: Da waren unendlich viele Geräte, die nicht funktionieren wollten; da war der Ventilator, der im Büro alles Papier aufwirbelte; das Klappbett, das ein Eigenleben führte; da waren Hammer und Säge, mit denen er sich verletzte; Dosen und Flaschen, die er im Lebensmittelladen umriss. Und so weiter und so fort in mehr als 400 Filmen. So viel Pech auf einem Haufen.

Das Schema der kleinen Geschichten war durchweg gleich: Immer hatte Bruno mit der Tücke der Objekte zu kämpfen. Anfangs pfiff er noch fröhlich und unternehmungslustig („Freut euch des Lebens“ oder „Auf in den Kampf, Torero“). Aber beim Versuch, den jeweils ersten, noch geringen Schaden zu beheben, machte er alles nur noch schlimmer und schlimmer, bis schließlich ein furchtbares Chaos oder eine schreckliche Sauerei angerichtet war. Dann ging das HB-Männchen vor Wut explosionsartig in die Luft.

„Dann geht alles wie von selbst“

Doch immer nahte Rettung. Der völlig erschöpfte Bruno wurde eingefangen von einer freundlichen kleinen Figur mit königlichem Mantel. Mit den Worten *„Halt, mein Freund! Wer wird denn gleich in die Luft gehen?“* reichte die Gestalt eine Zigarette der Marke HB – und schon beim ersten Zug waren

Brunos Probleme behoben, alles klappte nun ohne sein Zutun: *„Dann geht alles wie von selbst“*, hieß die Formel zum guten Schluss.

Welch eine dreiste Lüge, die auf diese Art höchstens im Trickfilm möglich war! Trotzdem (oder gerade deshalb?) hat man sich damals über die Filmchen gefreut, sie waren oft der kurze Höhepunkt des gesamten Werbefernsehens. Da mag heimliche Schadenfreude ebenso mitgespielt haben wie das Gefühl der Entspannung am Ende. Außerdem war Rauchen damals in allen Lebenslagen noch so selbstverständlich, dass man sich keine Gedanken darüber machte…

Vorherige Beiträge zur Reihe:

“Tatort” mit “Schimanski” (1), “Monaco Franze” (2), “Einer wird gewinnen” (3), “Raumpatrouille” (4), “Liebling Kreuzberg” (5), “Der Kommissar” (6), “Beat Club” (7), “Mit Schirm, Charme und Melone” (8), “Bonanza” (9), “Fury” (10), Loriot (11), “Kir Royal” (12), “Stahlnetz” (13), “Kojak” (14), “Was bin ich?” (15), Dieter Hildebrandt (16), “Wünsch Dir was” (17), Ernst Huberty (18), Werner Höfers “Frühschoppen” (19), Peter Frankenfeld (20), “Columbo” (21), “Ein Herz und eine Seele” (22), Dieter Kürten in “Das aktuelle Sportstudio” (23), “Der große Bellheim” (24), “Am laufenden Band” mit Rudi Carrell (25), “Dalli Dalli” mit Hans Rosenthal (26), “Auf der Flucht” (27), “Der goldene Schuß” mit Lou van Burg (28), Ohnsorg-Theater (29)

“Man braucht zum Neuen, das überall an einem zerrt, viele alte Gegengewichte.” (Elias Canetti)

Nur noch zwei Wochen Spielraum für Raucher

geschrieben von Bernd Berke | 7. Dezember 2016

In zwei Wochen ist es so weit. Dann wird in Nordrhein-Westfalen eines der härtesten Nichtraucherschutzgesetze Deutschlands gelten.

Nur unter freiem Himmel und in (streng definierten, zudem anmeldepflichtigen) geschlossenen Gesellschaften darf dann noch geraucht werden. Falls nicht doch noch ein Gerichtsentscheid Einhalt gebietet (wofür die Chancen freilich sehr schlecht stehen), wird es dann weder Ausnahmen für E-Zigaretten noch für Wasserpfeifen oder so genannte Brauchtums- und Zeltveranstaltungen geben. Auch sind Raucherclubs als Ausweichmöglichkeit künftig nicht mehr gestattet. Im Sommer mag das Rauchen an der frischen Luft ja noch halbwegs angehen, doch wehe, wenn die kälteren Zeiten nahen. Dann wird das Nichtraucherschutzgesetz auch zum Raucherquälgesetz.

Schockfoto aus grauer Vorzeit: Der kleine B. B. darf schon mal proberauchen…

Das hätte früher mal jemand versuchen sollen: Ausgerechnet am 1. Mai, dem „Tag der Arbeit“ (oder auch „Kampftag der

Arbeiterklasse“ seligen Angedenkens), ein solches Gesetzeswerk in Kraft zu setzen! Aber man hätte sich ja vor einigen Jahren auch nicht vorstellen können, dass beispielsweise Iren oder Franzosen sich mehrheitlich den strikten Rauchverboten beugen. Oder flunkert man uns da nur etwas vor?

Zurück nach NRW, wo Grüne und SPD das neue Gesetz beschlossen haben – gegen die Stimmen von CDU, FDP und ein paar Piraten. Man muss nur mal durch die Straßen einer Ruhrgebietsstadt gehen, um zu ahnen, dass die hiesige Mehrheit – anders als etwa im feineren Düsseldorf – immer noch zu großen Teilen aus rauchenden Menschen besteht. Die Faustregel „Je abgetakelter eine Gegend, umso höher die Rauchquote“ dürfte nicht ganz verkehrt sein.

Manche merken sich vielleicht bis zur Bundestagswahl im September, wer ihnen die Rauchverbote eingetragen hat. Wenn’s am Ende um wenige Prozenpunkte geht, gibt so etwas vielleicht gar den Ausschlag.

Es darf einen nicht wundern, wenn bald das große Kneipensterben einsetzt. Viele Leute werden gleich in ihren Wohnungen bleiben. Auch kann man kann sich lebhaft vorstellen, wie sich manche Szenen, die sich bisher gnädig im Inneren von Eckkneipen abgespielt haben, künftig nach draußen verlagern, Lallen und Grölen mitunter inbegriffen. Übrigens: Wer möchte dann gerne mit jenen tauschen, die in bestimmten Stadtbezirken das Verbot mit Bußgeld durchsetzen sollen?

Man schaue sich alte Fernsehdiskussionen bis in die späten 60er und frühen 70er Jahre an: Wie fraglos und haltlos da gequalmt wurde! Unter den Schwarzweiß-Fotos aus meiner Kindheit befindet sich eines, auf dem mein Vater mich (ungefähr 4 Jahre alt) einen Probezug an seiner Zigarette nehmen lässt. Durchaus denkbar, dass ihm heute für einen solche Untat das Sorgerecht entzogen würde. Die Tugendwächter (Raucherschnack: „Tabak-Taliban“) würden sich schon ergänzende Vorwürfe einfallen lassen.

O Zeiten- und Sittenwandel im Zeichen der gesundheitspolitischen Optimierung! Ein samtenes Wort wie „Rauchkultur“ darf man heute kaum noch im Munde führen, ohne strengstens zurechtgewiesen zu werden. Aus alten Filmen, so fordern manche gar, sollen dunstige Szenen möglichst ganz getilgt werden. Wenn es nach gewissen Volksbeglückern geht, sind vielleicht irgendwann die Bücher an der Reihe, in denen Tabak vorkommt. Später streichen sie dann noch Alkohol und Fleisch oder versehen sie wenigstens mit Warnhinweisen in den Fußnoten. Willkommen im neuen Puritanismus.

Ich habe früher vorzugsweise dem schwärzesten Kraut kräftig zugesprochen, jedoch vor fast fünf Jahren das Rauchen aufgegeben und halte mich seither lieber in rauchfreien Gefilden auf. Doch der Starrsinn der Verbotslüsternen, die Raucher als Widersacher begreifen und ihnen keinerlei Spielraum lassen wollen, ist mir trotzdem ein Graus.

Die Kultur des Rauchens schwindet

geschrieben von Bernd Berke | 7. Dezember 2016

Tja, Leute, bald ist es so weit. Dann darf man an vielen, vielen Orten nicht mehr ungestraft rauchen. NRW-Gaststätten werden ab 1. Januar 2008 vermutlich fast durchweg zur qualmfreien Zone, bei der Bahn ist ab 1. September auch in Fernzügen Sense. Das bedeutet auch, dass eine Kulturepoche verrinnt. Pflichtschuldiger Hinweis: Dieser Zeitungsartikel wird Ihrer Gesundheit nicht schaden!

Die europäische Ära des gekräuselten blauen Dunstes hat im Prinzip mit Kolumbus begonnen, in dessen Gefolge das von Anfang an umstrittene Tabakszeug aus der „Neuen Welt” zu uns

kam. Es gab Zeiten, in denen manche Ärzte das Laster sogar als gesund einstuften. Doch früh wurde es auch als „Saufen des Nebels” geschmäht. Goethe war strikt dagegen, Hitler auch. Aber was besagt das schon?

Um nur ein paar Beispiele aus der Hochkultur zu nennen: Ist Bert Brecht ohne Zigarre denkbar? Kann man sich Humphrey Bogart oder James Dean ohne Zigarette vorstellen? Hat man Jean-Paul Sartre je ohne Kippe gesehen? Was wären die Romane eines Weltklasse-Autors wie Italo Svevo („Zeno Cosini”, „Ein Mann wird älter”) ohne die allzeit gültigen Passagen übers Rauchen? Der Mann hat gewusst, wie verdammt schwer das Aufhören ist.

Jawohl, es gibt so etwas wie Rauchkultur. Diese genüssliche, gesundheitsschädliche Gewohnheit (Zwischenruf: „Sucht!”) enthält ein reiches Repertoire an Gesten und Ausdrucksweisen. Zahlreiche Filmszenen wären ohne die (lässigen, eleganten oder schäbigen) Rituale nicht halb so prägnant. Eine Grundform sieht bekanntlich so aus: Er will ihr kavaliershaft Feuer geben, doch sie pustet mit einem lasziven Hauch das Flämmchen aus. Blende.

Volles Verständnis für Nichtraucher, die sich gestört und belästigt fühlen. Da hat man unbedingt Rücksicht zu nehmen. Doch beim Feldzug gegen das Rauchen waltet manchmal auch Übereifer. Hysteriker sind stets an vorderster Front, wenn es ums Untersagen geht. Vor Monaten forderten einzelne Stimmen, in Privatautos solle nicht mehr geraucht werden. Die „grüne” Europa-Abgeordnete Hiltrud Beyer wollte zudem Biergärten erfassen, sprich: Auch unter freiem Himmel sollte das Verbot greifen. Das ging selbst Sabine Bätzing, der Suchtbeauftragten der Bundesregierung, zu weit. Man wüsste nur zu gern, was psychologisch hinter derlei verbotswütigen Forderungen steckt: allgemeiner Frust, Missgunst, Reinheitswahn, verquaste Paradies-Vorstellungen oder Heilserwartung?

Zurück in kulturelle Gefilde. Die Hallen der Frankfurter

Buchmesse, ehedem geradezu ein Hort des blauen Dunstes, werden in diesem Jahr erstmals rauchfrei sein. Etliche Autoren werden dort noch nervöser umhertigern als ohnehin schon. Vielleicht wird da manches Gespräch vorzeitig abgebrochen, damit man sich draußen in der Oktober-Kühle eine anzünden kann. Und jüngst hat man in Großbritannien einem der wohl ärgsten Raucher der Gegenwart, Keith Richards von den „Rolling Stones", das Qualmen auf der Bühne verleidet.

Die Vorreiter des Verbotswahns

Wie man weiß, kommt der Verbotswahn vornehmlich aus den USA. Achtung, jetzt wird's polemisch: Dort, wo man Schusswaffen jederzeit frei kaufen kann, ist man uns eben in Sachen Puritanismus voraus. Der Disney-Konzern hat verkündet, nur noch Nichtraucher-Filme zu produzieren. Schade. Da kann man die „Bösen" gar nicht mehr dadurch brandmarken, dass sie ekelhaft tabaksüchtig sind. Fehlt noch, dass man die alten Streifen digital manipuliert und Humphrey Bogart nachträglich zum nikotinfreien Chorknaben macht.

P. S.: Der Autor dieser Zeilen hat seinen täglichen Zigarettenkonsum von cirka 40 (oh, du meine Güte!) auf rund 15 Stück (naja!) reduziert.

P.P.S. am 26. Juni 2011: Der Autor dieser Zeilen hat im September 2008 aufgehört zu rauchen, manchmal leidet er immer noch daran. But it's getting better all the time…

Zitate zum Thema:

„Das Rauchen macht dumm; es macht unfähig zum Denken und Dichten (. . .) Die Raucher verpesten die Luft weit und breit und ersticken jeden honetten Menschen . . ." (J. W. v. Goethe)

„Ich verstehe nicht, wie jemand nicht rauchen kann, – er bringt sich doch, sozusagen, um des Lebens bestes Teil . . .” (Thomas Mann in „Der Zauberberg”)

„Männer, die sich das Rauchen abgewöhnt haben, sind mir unheimlich.” (Jeanne Moreau)

„Drei Wochen war der Frosch so krank! / Jetzt raucht er wieder. Gott sei Dank!” (Wilhelm Busch)

„Es ist ganz leicht, sich das Rauchen abzugewöhnen; ich habe es schon hundert Mal geschafft.” (Mark Twain)

„So geht es mit Tabak und Rum / erst bist du froh, dann fällst du um.” (Wilhelm Busch).
(Quellen: Wikipedia, zitate.net)