

ALTONAER
THEATER

Achtsam morden durch bewusste Ernährung



Zum Autor

KARSTEN DUSSE, Jahrgang 1973, Rechtsanwalt, Studium in Bonn, Lausanne und Los Angeles. Sein Debütroman ACHTSAM MORDEN wurde zum meistverkauften Taschenbuch des Jahres 2020. Seine Bücher stehen regelmäßig auf Platz 1 der SPIEGEL-Bestsellerlisten und wurden bislang in 30 Sprachen übersetzt. Die Serienadaption seines Werks stand auf Platz 1 der Global Top 10 von Netflix. Ausgezeichnet wurde seine Arbeit mit dem Deutschen Fernsehpreis, dem Deutschen Comedypreis und dem Deutschen Hörbuchpreis.

Achtsam Morden durch bewusste Ernährung

Nach dem Roman von Karsten Duse
Bühnenbearbeitung von Bernd Schmidt

Mit Dirk Hoener, Chantal Hallfeldt und Georg Münzel

Regie und Bühne

Kostüme

Statisterie, Kostüm- und Requisitenwechsel

Dramaturgie

Regieassistenz

Dramaturgieassistenz

Hospitantz

Axel Schneider

Laura Loehning

Marie Stieper

Gregor Schuster

Leonard Schmidt

Elmar Albert

Elisabeth Rembe

Licht/Ton

Corin Anderson, Jasper Giffey,

Michell Blondeel,

Axel Ariel Fernandez-Osorio

Produktionsleiterin

Technischer Leiter

Assistenz technische Leitung

Jule Schlieker

Carsten Lucke

Thorsten Wolkenhauer

Requisite

Maske

Kinga Abigél Csiki

Biljana Ristić-Hippler, Maria Heidemann

und das Maskenteam Altonaer Theater

PREMIERE AM 23. NOVEMBER 2025

Aufführungsdauer: ca. 2 Stunden, inkl. Pause



BREITNER Wir renovieren Ihren Körper exakt so, wie wir das auch bei einer Wohnung machen würden. In drei Schritten: Bestandsaufnahme. Renovierung. Neueinrichtung. Erst einmal stellen Sie fest, mit welchem Plunder Sie jahrelang sinnlos Ihre Wohnung voll gemüllt haben. Während der Renovierung schmeißen Sie alles raus, reißen die alten Tapeten runter, verlegen neue Böden, usw. Bei der Neueinrichtung schauen Sie, was Ihnen zum Glückhsein noch fehlt. (...)

Es geht um die Kernsanierung Ihres Körpers.

DIEMEL Kernsanierung, das hört sich nach anstrengender Arbeit an ...

BREITNER Ganz im Gegenteil. Sie werden ganz entspannt gar nichts tun. Ihr Körper heilt sich selber. *Wenn Sie gar nichts tun.* Deswegen nennen wir den zweiten Schritt Ihrer Ernährungsumstellung einfach sehr liebevoll *Heilfasten*.

Auszug aus der Original-Bühnenfassung



Bewusste Ernährung

Heilfasten nach Buchinger: Wirkung und Anleitung

Fasten soll der körperlichen und seelischen Reinigung dienen. Eine der bekanntesten Methoden ist das klassische Heilfasten nach der Buchinger-Methode, die auf den deutschen Arzt und Naturheilkundler Otto Buchinger (1878-1966) zurückgeht. Erlaubt ist dabei für fünf Tage oder länger nur der Verzehr von Gemüsebrühe und verdünnten Säften, in geringem Umfang auch Milchprodukte. So erhält der Körper eine minimale Menge an Kalorien, Vitaminen und Mineralien. Dem Heilfasten werden vielfältige positive Wirkungen zugeschrieben.

Fasten bewirkt heilsame biochemische Veränderungen

Schon seit Urzeiten ist der menschliche Stoffwechsel auf Fastenzeiten eingestellt: In Phasen des Überflusses schlemmten unsere Vorfahren ungehemmt, in Mangelphasen blieb der Magen dafür einige Stunden oder Tage leer. Unser Körper übersteht längere Hungerperioden, indem er in verschiedenen Organen und Geweben Energiereserven speichert (unter anderem als Fettpolster) und bei Bedarf wieder mobilisiert. Nach einer längeren Zeit ohne Nahrungsaufnahme beginnt er Stoffe auszuschütten, die den Fettabbau aktivieren. Es kommt zu heilsamen biochemischen Veränderungen im Körper, etwa zu einem verbesserten Zucker- und Fettstoffwechsel.

Heilfasten führt nicht zu dauerhaftem Gewichtsverlust

Otto Buchinger versuchte mit dem Fasten sein Rheuma zu bessern.

Der totale Verzicht auf Nahrung löst allerdings auch Stress aus: Da der Körper keine Energiezufuhr aus der Nahrung bekommt, reduziert er seinen Energieverbrauch (Grundumsatz) und baut zur Energiegewinnung Eiweiß in den Muskeln ab. Längeres Fasten kann somit unerwünschte Nebenwirkungen wie Muskelschwund haben, wenn man nicht durch körperliche Betätigung gegensteuert.

Während des Fastens purzeln die Pfunde zwar rasant, jedoch sind die Polster nach dem Fastenbrechen umso schneller wieder auf den Hüften, wenn sich keine grundlegende Ernährungsumstellung anschließt: Der auch von Diäten bekannte und gefürchtete Jo-Jo-Effekt tritt ein.

Anleitung: So funktioniert Heilfasten nach Buchinger

Am Entlastungstag steht leichte Kost wie Gemüse und Haferflocken auf dem Plan. Der erste Fastentag beginnt mit einem Glaubersalz-Trunk.

Die Fastenkur beginnt mit einer ein- bis zweitägigen Vorbereitungsphase, den sogenannten Entlastungstagen. Leichte Kost wie gedünstetes Gemüse, Gemüsesuppe oder Porridge entlasten den Darm.

Der eigentliche erste Fastentag startet dann mit einer gründlichen Darmentleerung, damit während des Fastens kein Hungergefühl auftritt. Eine lange Zeit übliches Mittel dafür ist ein abführendes Getränk mit Glaubersalz oder Bittersalz (aus der Apotheke). Neuerdings wird diskutiert, ob das Abführen mittels Salzlösung auch unterbleiben kann, weil offenbar das Glaubersalz schädlich auf die Darmflora wirkt. Eine Alternative wäre ein Einlauf.

Fastenbrechen: Geduld beim Kostaufbau

Damit das gewonnene gute Körpergefühl möglichst lange erhalten bleibt, ist die Nachfastenphase entscheidend. Nach dem sogenannten Fastenbrechen – der ersten kleinen Mahlzeit, traditionell einem Apfel, der von vielen Fastenden als „kleine Geschmacksexplosion“ empfunden wird – muss der Kostaufbau ganz langsam erfolgen.

Textauszug von NDR Ratgeber Gesundheit

Achtsamkeit

Zwölf goldene Ernährungsregeln im Ayurveda

Ayurveda, die traditionelle indische Medizin, ist die umfangreichste und älteste Heilkunde der Menschheit. Ayurveda ist so etwas wie eine Gebrauchsanweisung für dein Leben. Egal ob du einen schlechten Schlaf hast und wissen möchtest, welche Ernährungsweise hier helfen könnte, oder ob du wissen möchtest, welche Gewürze deine Verdauung unterstützen – Ayurveda hat auf jede Frage eine passende Antwort.

Ayurveda ist eine Naturmedizin. Es gilt das Prinzip: Alles ist eins. Wir sind ein Teil der Natur und die Natur ist ein Teil von uns. Dieser Grundsatz basiert auf der Lehre der fünf Elemente – Raum, Luft, Feuer, Erde und Wasser – auf der der Ayurveda fußt. Essen wir Nahrungsmittel aus der Natur, beeinflussen wir damit die Elemente in uns und auch unser inneres Milieu, also unsere eigene Natur. Wir können mit einer unpassenden Ernährung unsere Elemente aus dem Gleichgewicht bringen oder sie mit einer angepassten Ernährung wieder in Balance bringen.

Text von **MARIA HUFNAGL** ist Diplom-Öcotrophologin und Ayurveda-Ernährungstherapeutin.

GERDA Das gesamte Fressen für die Tiger wird von einer Großschlachtereigespensert. Mit der Lende locke ich Ayur und Veda ins Freigehege, danach können wir uns drinnen gefahrlos aufhalten.

DIEMEL Ayur und Veda? Die beiden heißen wie diese indische Art zu essen?

GERDA Ayurveda ist eine indische Heilkunst, die sich auch mit Ernährung beschäftigt. Setzt sich zusammen aus zwei Wörtern aus dem Sanskrit: Ayur heißt Leben, Veda bedeutet Wissen.

Auszug aus der Original-Bühnenfassung

Zwölf Regeln für die Ayurveda-Ernährung

Im Ayurveda gilt Nahrung als Heilmittel. Wenn du die folgenden Empfehlungen befolgst, hilfst du deinem Körper, bei vielen Störungen wieder in Balance zu kommen.

1.
Iss nur, wenn du wirklich Hunger hast!
2.
Vermeide Zwischenmahlzeiten!
3.
Bevorzuge warme Speisen, möglichst frisch gekocht!
4.
Meide Speisen aus dem Kühlschrank und große Mengen Rohkost!
5.
Wähle saisonal und regional!
6.
Iss Milchprodukte nicht zusammen mit Früchten in einer Mahlzeit!
7.
Nimm um die Mittagszeit die Hauptmahlzeit ein!
8.
Genieße mit allen Sinnen und kaue gut!
9.
Iss dein Abendessen mindestens drei Stunden vor dem Zubettgehen!
10.
Trinke möglichst zwischen den Mahlzeiten!
11.
Verwende ausreichend Gewürze und Kräuter!
12.
Sorge für einen entspannten Alltag!



Kleiner Witz am Rande:

Welche Raubkatze verträgt keinen Zucker? – Der Diabetiger.



Was essen Tiger im Zoo täglich?

 Bis zu 10 kg Fleisch täglich, vor allem Wildschweine, Rehe und Rothirsche

Ein großer Teil ihrer Zeit widmen sie dem sogenannten „Harren“, bei dem sie geduldig auf Beute und die Gelegenheit, diese zu erlegen wartet. Hat ein Tiger ein potenzielles Beutetier ausgemacht, nähert er sich vorsichtig, bevor er versucht, es mit einem gezielten Sprung von hinten zu überwältigen. Der Jagderfolg ist jedoch eher gering: Im Durchschnitt gelingt nur jeder zehnte Angriff.

Um dieses natürliche Verhalten auch im Zoo Zürich zu simulieren, wird der Tiger nicht einfach täglich mit Fleisch versorgt. Stattdessen bieten wir den Tigern eine an seine Jagdstrategie angepasste Fütterung. Dazu zählen beispielsweise der Wechsel zwischen verschiedenen Anlagen, der Einsatz von artgerechten Anreizen oder dem Vorbeisauen seiner Beute via Seilbahn. Diese Maßnahmen ermöglichen es, Erfolge und Misserfolge im Beuteverhalten der Tiere nachzuahmen und den natürlichen Lebensbedingungen möglichst nahe zu kommen.

Infos von **Zoo Zürich**

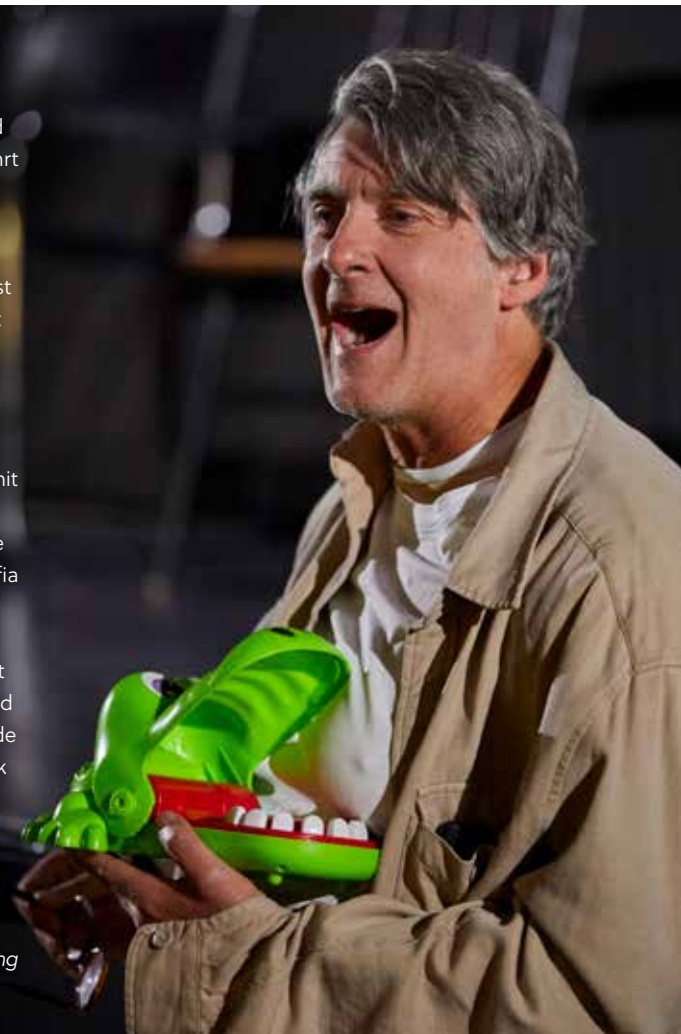
WALTER Fällt dir irgendein Grund ein, warum Malte entführt werden sollte?

DIEMEL Da fallen mir gleich mehrere Millionen Gründe ein. Sein Vater ist schwerreich. Ihm gehört Deutschfleisch-Nord.

GERDA Das Schlachtereimperium? Die Frau von dem kenne ich. Die unterstützt uns massiv mit Futterspenden.

WALTER Kein Wunder, dass Locke Angst vor der Fleischmafia hat. Wenn mir eine Schlachterei gehören würde und so eine Wurst versucht hätte, mein Kind zu entführen, dann würde ich Gammelfleisch-Hack aus dem machen. Und es anschließend als Futterspende im Zoo entsorgen.

Auszug aus der Original-Bühnenfassung





Aldi Nord und Aldi Süd wollen offenbar enger zusammenarbeiten

Schon seit einigen Jahren arbeiten Aldi Nord und Aldi Süd immer enger miteinander zusammen. Laut einem Medienbericht steht nun offenbar sogar eine Wiedervereinigung im Raum.

Der so genannte „Aldi-Äquator“, verläuft quer durch Nordrhein-Westfalen – vom Westmünsterland, über Mülheim an der Ruhr, Wermelskirchen, Gummersbach und Siegen bis nach Ostdeutschland. Diese imaginäre Grenze teilt das Hoheitsgebiet der Discounter in Aldi Nord und Aldi Süd.

Mehrere Szenarien für eine Fusion

Die Wirtschaftswoche berichtet von „geheimen Fusionsgesprächen“, der Eigentümerfamilien. Demnach liegen mehrere Szenarien auf dem Tisch. Eines davon sei eine gemeinsame Holding, die die bisher unabhängige Konzerne vereinen könnte. Bisher kontrolliert die Familie Albrecht über mehrere Stiftungen Aldi Nord, die Familie Heister lenkt ebenfalls über Stiftungen Aldi Süd.

Die Konzerne haben sich auf WDR-Anfrage bisher nicht zu dem Bericht geäußert. Die Bildzeitung zitiert einen „Insider aus der oberen Firmenzentrale“, von Aldi Nord, demnach planen die Schwesterkonzerne zwar in einigen Bereichen eine engere Zusammenarbeit, wollen grundsätzlich aber weiterhin getrennt auftreten – etwa, wenn es um das Personal, das Sortiment oder das Auslandsgeschäft geht.

Kartellrechtliche Bedenken gegen Fusion

Ein kompletter Zusammenschluss von Aldi Nord und Aldi Süd zu einem großen Discounter sei schon aus Wettbewerbsgründen nicht möglich, so der Insider. Laut Daten des Kölner Handelsforschungsinstituts EHI für das Jahr 2023 ist Aldi Süd mit einem Nettoumsatz von 18,8 Milliarden Euro hinter Lidl (28,7 Milliarden Euro) die Nummer zwei auf dem deutschen Discountermarkt, Aldi Nord ist mit einem Umsatz von 14,3 Milliarden Euro hinter Netto bundesweit die Nummer vier.

Auch ohne komplette Fusion sind die beiden Discounter in den vergangenen Jahren in mehreren Geschäftsbereichen enger zusammengedrückt. Ende 2020 wurde ein Großteil der Eigenmarken vereinheitlicht, um Kosten bei Einkauf und Produktion zu sparen. Außerdem kooperieren die Konzerne beim Marketing und schalten etwa gemeinsame TV-Spots.

Aldi hat seine Wurzeln im Ruhrgebiet

Die Geschichte von Aldi begann als gemeinsames Unternehmen. 1945 hatten Theo und Karl Albrecht das kleine Lebensmittelgeschäft ihrer Eltern in Essen übernommen und schnell zu einer großen Handelskette ausgebaut. Schon nach zehn Jahren gab es mehr als 100 Läden.

Das Konzept: Schlichte Filialen, ein überschaubares Sortiment, dafür aber niedrige Preise – die Erfindung des Discounters. Zur Trennung des Unternehmens kam es im Jahr 1961, Theo Albrecht bekam den Norden, Karl Albrecht den Süden.

Spekulationen über die Gründe für die Trennung

Über die Gründe für die Trennung wird viel spekuliert. Mal heißt es, die Brüder waren sich nicht einig, ob sie in ihren Filialen Zigaretten verkaufen wollen. Mal heißt es, die unterschiedlichen Persönlichkeiten der Unternehmer hätten zur Trennung geführt. Ein Unternehmenssprecher hat einmal schlicht „betriebswirtschaftliche Gründe“, für die Trennung angegeben.

Klar ist: Mehr als 60 Jahre nach der Trennung nähern sich Aldi Nord und Aldi Süd wieder an – wie nah sie sich am Ende tatsächlich kommen, wird sich zeigen.

WDR Beitrag



Marihuana in Deutschland: Über die Teillegalisierung wird weiter gestritten

Seit eineinhalb Jahren ist der Besitz von Cannabis in Deutschland nicht mehr strafbar. Aber das Thema polarisiert weiter. Einige Politiker fordern die Abschaffung des Gesetzes, andere zumindest Korrekturen. Wie geht es weiter? (Artikel vom 23.09.2025)

Das sogenannte Konsumcannabisgesetz trat am 1. April 2024 in Kraft. Die Teillegalisierung erlaubt Anbau und Besitz von Cannabis, zumindest für Erwachsene und in begrenzten Mengen: Man darf 25 Gramm bei sich haben, 50 Gramm zu Hause lagern und drei Pflanzen selbst anbauen.

Ob sich durch die Teillegalisierung etwas am Marihuana-Konsum geändert hat, ist noch unklar. Ersten Erkenntnissen aus einer großen Bevölkerungsumfrage zum Rauchen zufolge habe sich im Großen und Ganzen unter Erwachsenen aber eigentlich nichts geändert, sagt der Soziologe Bernd Werse, Leiter des Instituts für Suchtforschung an der Frankfurt University of Applied Sciences.

Wird der Cannabis-Schwarzmarkt effizient bekämpft?

Ein wichtiges Argument für die Legalisierung von Cannabis war, dass so der Schwarzmarkt effizient bekämpft werden könnte. Nur wenn man kontrollierte, legale Möglichkeiten schaffe, Cannabis zu erwerben oder selbst anzubauen, könne der illegale Markt ausgetrocknet werden. Und je weiter der Schwarzmarkt eingedämmt werde, desto schwerer werde auch der Zugang für Jugendliche – nicht nur zu Cannabis, sondern auch zu anderen Drogen.

Da in Deutschland schätzungsweise 400 Tonnen Cannabis im Jahr verbraucht werden, ist davon auszugehen, dass der Schwarzmarkt in Deutschland bereits durch legale Alternativen zurückgedrängt wurde. Laut dem Soziologen Werse hat der Schwarzmarkt schon viel an Raum verloren. Hauptgründe sind der erlaubte Eigenanbau und die Apothekenversorgung.

Welche Rolle spielt der Marihuana-Eigenanbau?

Bis zu drei Cannabis-Pflanzen darf eine Privatperson für den eigenen Bedarf selbst anbauen. Das hat offenbar erhebliche Auswirkungen auf die Bezugswege. Bei einer Umfrage unter mehr als 11.000 Cannabiskonsumenten, erklärten laut Werse bereits 49 Prozent, dass sie sich hauptsächlich über Eigenanbau versorgen würden. Für den Soziologen ist das ein überraschendes Ergebnis.

Wie viele Cannabis-Clubs gibt es in Deutschland?

Bis September 2025 genehmigten die Behörden mehr als 300 „Cannabis Social Clubs“. Da diese Anbauvereinigungen maximal 500 Mitglieder haben dürfen, können sie nur einen relativ kleinen Teil der Konsumierenden versorgen. Der bürokratische Aufwand für eine Genehmigung ist groß.

Welche Rolle spielt Marihuana auf Rezept?

Bei medizinischem Cannabis gibt es gesicherte Qualität auf Rezept. Der Zugang ist nun ebenfalls leichter, weil Cannabis seit vergangenem Jahr nicht mehr als Betäubungsmittel gilt.

Wie geht es weiter mit der Cannabislegalisierung?

Das Cannabisgesetz bleibt umstritten. Die Bundesärztekammer und die Gewerkschaft der Polizei (GdP) fordern eine Abschaffung der Teillegalisierung. (...) Die Neue Richtervereinigung NRV sieht dagegen die Justiz entlastet. Auch in der Politik gehen die Meinungen auseinander.

Der Drogenbeauftragte der Bundesregierung rechnet damit, dass die Überprüfung der Cannabis-Teillegalisierung kein eindeutiges Ergebnis liefern wird. Im ARD-Interview der Woche sagte Streeck, er erwarte ein gemischtes Bild. Zudem seien gesellschaftliche Veränderungen in der Regel erst nach fünf bis zehn Jahren verlässlich messbar.

Beitrag auf Deutschlandfunk

Der lange Weg des Cannabis aus Marokko nach Deutschland

Madrid/Berlin. Spanien hat sich in den vergangenen Jahren zur Drogendrehscheibe Europas entwickelt. Die dortigen Fahnder sind weitgehend machtlos.

Es ist ein ungleicher Kampf. „Wir sind machtlos“, bekannte dieser Tage ein Fahnder, der an der südspanischen Küste Jagd auf Drogenschmuggler macht. „Die Mafia ist viel besser ausgerüstet als wir.“ Gerade erst mussten die Beamten zwei Kollegen beerdigen, die bei der Verfolgung eines Schmugglerbootes umkamen. Die Polizisten waren im Atlantikhafen Barbate in einem kleinen Schlauchboot auf Patrouillenfahrt. Sie hatten in ihrem Mini-Gummiboot keine Chance gegen das sehr viel größere und stärkere Schmugglerschiff, von dem sie in der Hafenausfahrt gerammt und versenkt wurden.

Spaniens Sicherheitsbehörden sprechen inzwischen von einem Krieg der Drogenmafia. Immer größere Mengen an Haschisch werden von Marokko, dem

wichtigsten Cannabis-Lieferanten Europas, übers Mittelmeer nach Südspanien transportiert. Die Schmuggler reagieren, wenn sie entdeckt werden, zunehmend mit brutaler Gewalt. „Sie wollen ihre Ware nicht verlieren“, erläutert ein Sprecher der Polizeigewerkschaft AUGC. „Wenn sie für die Durchführung ihres Transports jemanden töten müssen, tun sie das.“ (...) Dass die Schmuggler wenig Angst haben, liegt noch an einem anderen Grund: „Sie haben auch Polizisten auf ihrer Gehaltsliste und kontrollieren jede Bewegung der Sicherheitskräfte“, berichtet der Journalist Nacho Carretero, der die Drogenmafia seit Jahren beobachtet und einer der besten Kenner der Szene ist. „Sie sind ihren Verfolgern immer einen Schritt voraus. Sie haben Informanten, mehr Geld und bessere Technologie.“ Und sie profilieren sich in manchen Orten der strukturschwachen Region als Wohltäter.

CHRISTIAN UNGER – Berliner Morgenpost



DIEMEL

Ja – ich bin gelangweilt. Zu Tode gelangweilt. Ich bin gestresst von der absoluten Stressfreiheit meines Alltags. Meine Work-Life-Balance ist komplett aus den Fugen, weil die Work-Waagschale vollständig leer ist. Alles lässt sich virtuell erledigen. Ich fresse gegen die Langeweile an. Chicken Nuggets, Snicker, Chips, Salz-Karamell-Eis. Burger. Ich will nicht länger per Zoom-Schaltung Marihuana in Marokko kaufen. Ich will im Zoo selber etwas pflanzen, wachsen lassen und ernten. Mit euch zusammen. Hand in Hand statt von Monitor zu Monitor.

Auszug aus der Original-Bühnenfassung



Interview zum Thema „Figuren + Rollenspiel“ mit dem Ensemble

Wie habt ihr die verschiedenen Figuren erarbeitet?

GEORG MÜNZEL: Grundlage ist immer der Text und dann entstehen auf der Probe Ideen zur Gestaltung der Figur. Weil ich viele verschiedene Figuren spiele, versuche ich sie klar voneinander abzusetzen. Manchmal ist es nur der Name: Frau Meyer-Dreyen z. B. war mir nur vom Klang des Namens gleich klar. Das ist dann so eine spontane Assoziation.

CHANTAL HALLFELDT: Oft aus dem ersten Impuls heraus bei den Proben. Viele meiner Figuren gibt es seit Achtsam Morden 1.

Welche Methoden / Techniken habt ihr für eure Rollenarbeit angewendet?

DIRK HOENER: Für mich ist meine Spiel-Aufgabe, da ich meistens die Erzählfunktion habe, möglichst gut zu sprechen: und zwar direkt, und die Energie dabei immer oben zu halten. Und den Diemel versuche ich auch möglichst schlicht und persönlich zu halten. Spielen ist für mich persönlich, wenn man das Spielen eigentlich gar nicht als Spielen empfindet.

GEORG MÜNZEL: Ich versuche immer eine klare Körperhaltung und eine klare Stimmfarbe für die Rollen zu finden, das können ganz einfache Kleinigkeiten sein. Eigentlich aus der Beobachtung von Menschen, denen ich begegne, so eine Art liebevolle Parodie.

Wie ist es für euch, so schnell die Rolle zu wechseln?

CHANTAL HALLFELDT: Es macht Riesenspaß, aber nach so einem Abend bin ich dann auch erstmal im Eimer. Das Stück fordert eine enorme Konzentration ab. Es ist immer ein Stück weit ein Kampf gegen die Zeit bei den schnellen Umzügen und zeitgleich auch das „bereit sein zu scheitern“, wenn es mal nicht alles so sauber klappt. Aber das ist das, was für uns als Ensemble diese Reihe ausmacht. Kein Abend ist jemals gleich.

Inwieweit könnt ihr euch mit eurer Rolle(n) identifizieren?

GEORG MÜNZEL: Immer! Ich liebe alle meine Figuren, auch die schlimmsten.





Literaturverzeichnis

- **NDR RATGEBER: Heilfasten nach Buchinger**
Auf: <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Heilfasten-nach-Buchinger-Wirkung-und-Anleitung,heilfasten102.html>
(Aufgerufen am 10.11.25)
- **ZOO ZÜRICH: Was essen Tiger?**
Auf: <https://www.zoo.ch/de/naturschutz-tiere/tier-pflanzenlexikon/amurtiger>.
(Aufgerufen am 25.10.25)
- **MARIA HUFNAGL: Zwölf goldene Ernährungsregeln im Ayurveda**
Auf: <https://natuerlich.thieme.de/natuerlich-gesund/detail/zwoelf-goldene-ernaehrungsregeln-im-ayurveda-1896> (Aufgerufen am 25.10.25)
- **WDR: Aldi Nord und Aldi Süd wollen offenbar enger zusammenarbeiten**
Auf: <https://www1.wdr.de/nachrichten/wirtschaft/aldi-nord-sued-fusion-discounter-100.html>
(Aufgerufen am 13.11.25)
- **DEUTSCHLANDFUNK: Cannabis in Deutschland: Über die Teillegalisierung wird weiter gestritten.**
Auf: <https://www.deutschlandfunk.de/cannabis-teillegalisierung-deutschland-gesetz-bilanz-100.html>
(Aufgerufen am 06.11.25)
- **CHRISTIAN UNGER: Der lange Weg des Cannabis aus Marokko nach Deutschland**
Auf: <https://www.morgenpost.de/politik/article241729966/Wie-der-Cannabis-aus-Marokko-nach-Deutschland-kommt.html>
(Aufgerufen am 16.11.25)
- **KARSTEN DUSSE: Achtsam morden durch bewusste Ernährung.** Heyne Verlag, München 2024.

Einige Texte und Überschriften wurden redaktionell verfasst, wie auch aus redaktionellen Gründen gekürzt, bearbeitet und der neuen Rechtschreibung angepasst.

Impressum

Herausgeber:	Altonaer Theater
Intendant & Geschäftsführer:	Axel Schneider
Kaufm. Geschäftsführer:	Dietrich Wersich
Redaktion:	Gregor Schuster, Vivian Celina Chu Mei Wu
Titelbild und Probenfotos:	Caren Detje
Grafik-Design:	Jana Klüssendorf
Druck:	kleinkariert Produktion e.K.



ALTONAER THEATER | MUSEUMSTRASSE 17 | 22765 HAMBURG
KARTENTELEFON: 040. 39 90 58 70 | WWW.ALTONAER-THEATER.DE