



Revista peruana alemán/castellano
Peru-Spiegel
Espejo del Perú
Abril 2001 · N° 60 · S/ 8,-

- **Inka-Trail: zu Fuß nach Machu Picchu / a pie a Machu Picchu**
- **Kinder gehen aus dem Haus
Los hijos salen de la casa**
- **Kunst-Therapie
Terapia artística**
- **Aktivitäten
Actividades**

ALPHA FLAVON DE NIVEA VISAGE, PROTEGE LA JUVENTUD DE TU PIEL.



*Nuevo: α-ALPHA FLAVON.
Altamente efectivo.
Derivado de la naturaleza.*



Otra innovación exclusiva de Nivea Visage, α-ALPHA FLAVON es un ingrediente natural que activa las defensas de la piel y la humecta instantáneamente. Combate los radicales libres, los principales causantes del envejecimiento. Protege la piel y la conserva joven por mucho más tiempo.

NUEVO: NIVEA VISAGE α-ALPHA FLAVON

Kultur

Adolf-Grimm-Preis 4

Goethe-Institut Lima

Cursos de alemán 4

Inst. Cult. Peruano

Alemán de Arequipa

Actividades culturales 4

Cursos ICPA 4

Kunst

Centro de Artes Plásticas

y Terapia Artística

Seminario de ampliación

profesional 4

Batik 4

Taller experimental de

pintura 4

Kunst-Therapie / Terapia

artística 17



Wenn die Kinder aus dem Haus gehen / Cuando los hijos salen de la casa 18

Bildung

Colegio A. v. Humboldt

Berufsschule: Schritte zum

Erfolg 4

Instituto Superior: rumbo

al éxito 5



Colegio Max Uhle

Neue Lehrkräfte 5

Nuevos profesores 6

Kirche

Lima-Neulinge 6

Röm.-kath. Kirchengemeinde St. Joseph

Gottesdienste und Termine 6

Ev.-luth. Christus-

kirchengemeinde

Gottesdienste 6

Termine, Veranstaltungen 6

Partnerschaft

Intercambios - aprendizaje

intercultural 6

Europa

Sommerzeit 7

Reisen ohne Pass 7

Deutschland

Erfinder-Rekord

Kommunalwahlen

in Hessen 7

Landtagswahlen in

Rheinland-Pfalz 7

Landtagswahlen in Baden-

Württemberg 7

Kreditkarten

Gesetz zu elektronischen

Signaturen 7

Verdi 7

Schweiz

Beitritt zur Europäischen

Union 7

Handelskammern

Suiza

Propuestas económicas

de candidatos a la

presidencia 8

Vereine

Deutsch-Peruanischer

Hilfsverein 8

Anschriften 8

Beitragszahlung 8

Jahreshauptversammlung 8

Memoria 2000/2001 8

Club Germania

Skat 8

Asociación Peruana

de Bioética

Sesiones científico-

culturales 9

Tourismus

Inka-Trail: zu Fuß nach

Machu Picchu / a pie a

Machu Picchu 11



Gesundheit

Segundo und der «Gesicht-

termacher» / Segundo y

el «hacedor de caras» 9

Wenn der Schmerz im

Schädel hämmert 9

Persönlichkeiten

Fernando Villiger con el

Presidente de la República 20



Haushalt

Receta de éxito para

la cocina 21

Körperpflege

Belleza: las horquillas 21

Internet

Internet-Boom 21

Wirtschaft

Allianz will Dresdner

Bank übernehmen 22

Henkel zum Jubiläum

mit Rekord 22

Lufthansa: Laureles para

Jürgen Weber 22

Heidelberg: großer Erfolg

auf der CeBIT 22

Cursos de Faber-Castell

Nivea presenta en el Perú

α-Alpha Flavon 22

Avisos profesionales

Médicos

Dr. Mario de la Torre 20

Clinica Dental Kossmehl 20

Dr. Roberto Llanos 20

Dr. Alberto Cubas 20

Dra. Hilde Engelbrecht 20

Dr. Oscar Neira Mendoza 20

Terapeutas

Angela Kling 22

Kleinanzeigen

Tratamiento de belleza 22

Anzeigen

Nivea Visage:

α-Alpha-Flavon 2

Restaurant Club Suizo 7

Leifheit 9

Friba, Industria Gráfica 10

Tarapoto Resort Puerto

Palmeras 15

Miele, Swico 21

Faber-Castell 24

Unser Tipp

Salón Jeunesse 23

Faber-Castell 23

Organización y Servicios 23

Swico 23

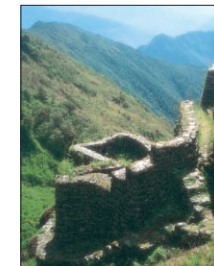
Fondue 23

Austria Exklusiv 23

Traducciones 23

Verduras orgánicas 23

Carátula:



Inka-Trail a Machu Picchu
Foto: Sabine Rössler

Los textos publicados reflejan la opinión del autor que no necesariamente es la de los editores



Kultur Cultura

Adolf-Grimm-Preis

14 Adolf-Grimme-Preise, davon vier in Gold, sind bei der 37. Gala des Grimm-Instituts an Schauspieler, Produzenten und Fernseh-Journalisten verliehen worden. Abgeräumt hatte der Westdeutsche Rundfunk mit sechs Auszeichnungen. Bekannte Schauspieler wie Christiane Hörbiger und Lindenstraße-Erfinder Hans Geißendörfer nahmen die begehrten Trophäen entgegen. (dw)

GOETHE- INSTITUT LIMA

Jr. Nazco 722, Jesús María, Casilla 3042, Lima 100
Teléfono: 433-3180, Fax: 432-4278
Internet: <http://www.goethe.de/htm/lim/splindex.htm>
e-mail: programa_cultural_goethe@amauta.rcp.net.pe
departamento de idiomas: goetheif@amauta.rcp.net.pe
biblioteca: infobib@amauta.rcp.net.pe

Cursos de alemán

El Goethe-Institut Lima ofrece cursos para principiantes y avanzados. Todos los cursos se imparten en Alemán y el método es comunicativo. Los cursos están estructurados de tal manera que permiten una progresión continua desde el primer hasta el último nivel.

El ambiente en nuestro moderno edificio es agradable y todas las aulas están equipadas con equipo de audición, retro-proyector y pizarras blancas. Disponemos de varios equipos de video multisistema. El profesorado es cuidadosamente seleccionado y formado tanto en Lima como en nuestra casa central en Munich.

En el Nivel Básico utilizamos el moderno libro de textos *Themen Neu*, que brinda amplios materiales e información adicionales en su página web *Themen Neu*.

Para fases de autoaprendizaje y repaso disponemos de una sala de computadoras con 26 Megabytes en ejercicios de gramática y vocabulario instalados. También existe la posibilidad de mantener correspondencia con estudiantes alemanes en Alemania por correo electrónico, ya que disponemos de conexión Internet en la sala de computadoras.

Los estudiantes no sólo aprenden la lengua alemana, sino que llegan a conocer muchos aspectos de la vida social, cultural y política en Alemania. Tienen además acceso a la biblioteca/medioteca.

Cursos preparatorios

El Instituto Goethe ofrece cursos preparatorios para: *Zertifikat Deutsch* (Certificado de Alemán), *Prüfung Wirtschaftsdeutsch* (Examen de Alemán Económico), *Zentrale Mittelstufenprüfung* (Examen Central de Nivel Medio), *Kleines Deutsches Sprachdiplom* (Diploma de grado medio del Alemán), *Zentrale Oberstufenprüfung* (Examen Central de Nivel Superior),

Größes Deutsches Sprachdiplom (Diploma de grado alto del Alemán).

Matrículas

Próximas fechas: 2 y 3 de abril de 9:00 a 13:00 h y de 16:00 a 20:00 h. Duración del curso: del 7 de abril al 30 de junio.

Sucursales

Chosica: Colegio Beata Imelda; San Isidro: Cámara de Comercio e Industria Peruano-Alemana.



Instituto Cultural Peruano Alemán de Arequipa

Ugarte 207 - Casilla 405
Arequipa - Telefax 21-8567

Actividades culturales

Miércoles 4. Inauguración de la exposición pictórica del artista alemán Clemens Vomstein.

Jueves 5, 19:00 h: *Cine Club*: «El Papagayo». Director: R. Hüttner.

Viernes 6, 19:30 h: *Concierto*: Duo «Lágrima» presenta música peruana.

Lunes 9: *Inicio del Primer Taller-Montaje* de formación teatral «Proyecto Bertolt Brecht 2001». Profesor: Carlos Vargas Salgado, Director de Avión Teatro del Encuentro.

Miércoles 11, 19:30 h: *Presentación del libro de poemas* «El eremita guardián de la lágrima». Autor: Javier Valencia Palomino.

Martes 17, 19:00 h: *Conferencia*: «El Programa Cultural Au Pair en Alemania y Estados Unidos». Expositor: Willi Helmbrecht, Director ICPA.

Jueves 19, 19:00 h: *Video Documental*: «El Museo Alemán de Munich».

Martes 24, 19:00 h: *Conferencia*: «La preservación del planeta Tierra». Expositor: Dr. Edmundo Muñoz Llerena, Médico Cirujano. Organiza: Instituto Areas Verdes Arequipa.

Jueves 26, 19:00 h: *Cine Club*: «Rossini». Director: H. Dietl.

Viernes 27, 19:30 h: *Recital* de guitarra y piano. *Artistas*: David Ballena y Fernando Valcárcel.

Cursos ICPA

• Curso audiovisual de alemán (lunes a jueves). Cómodos horarios desde las 7:30 h hasta las 20:30 h. • Servicio de biblioteca. • Curso de español. *Inicio*: todos los meses.

Kunst Arte

Centro de Artes Plásticas
y Terapia Artística
C.E.O. «San Lucas», Cieneguilla

Seminario de ampliación profesional

Este curso de Ampliación Profesional en Pedagogía y Terapia Artística se dirige a

personas, que deseen conocer las artes plásticas desde la perspectiva antropológica. Se desarrollan diferentes aspectos de la Terapia Artística, como de la Pedagogía Waldorf, para dar la posibilidad a integrar estos elementos en sus propias actividades y así ampliar su campo laboral. Duración de 3 años con 8 horas semanales. Se otorgan certificados de capacitación. Inicio 20 de abril - martes y viernes de 9:00 a 13:00 h.

Batik

Técnica oriental que nos lleva a un proceso meditativo, teniendo con diferentes colores y dibujando con cera sobre papel y tela. Inicio 16 de abril - lunes de 15:00 a 18:00 h.

Taller experimental de pintura

A partir de abril se reinicia el taller experimental de pintura con acuarela en papel humedecida para todos los que quieren conocer esta forma de trabajo y relajarse con una actividad creativa. Todos los sábados de 15:00 a 17:00 h.

Bildung Educación



Colegio Peruano-Alemán Alexander von Humboldt

Av. Benavides 3081, Miraflores, Lima 18
© 448-0895 / Telefax: 449-4155
E-Mail: szalles@avhlima.edu.pe
<http://www.avhlima.edu.pe>

Berufsschule: Schritte zum Erfolg

Aler Anfang ist schwer. Das merken 30 Schüler der Berufsschule Alexander von Humboldt, die in diesem Jahr ihre Ausbildung als Industriekaufleute, Kaufleute im Groß- und Außenhandel oder Büroassistentinnen begannen, denn die meisten von ihnen lernen bereits seit Anfang Januar die kaufmännische Praxis in ihren Ausbildungsbetrieben kennen.

Am 14. März besuchen nun die jungen Leute den theoretische Unterricht in der Berufsschule Alexander von Humboldt, damit sie nach 2 erfolgreich absolvierten Ausbildungsjahren ihre begehrten Kaufmannstitel erwerben können.

Trotz der augenblicklichen schwierigen Wirtschaftslage in Peru nahmen wieder zahlreiche renommierte Unternehmen am System der dualen Berufsausbildung teil und stellten einen oder mehrere Berufsschulpraktikanten ein. Unter den Betrieben, die sich wie in den Vorjahren beteiligten, sind: *Aceros Boehler, Cámara de Comercio e Industria Peruano-Alemana, Deutsche Welthungerhilfe, Faber-Castell, Autorex, BASF,*



Begrüßung der neuen Berufsschüler
Bienvenida a los nuevos alumnos del Instituto



Unterrichtsbeginn in der Klasse GK1
Inicio de clases en la sección GK1



Erste Schreibübungen am Computer
Los primeros ejercicios en la computadora

Bayer, Cimatec, Citeco, Datacont, Divemotor, Grünenthal, Record, Merck, Peruplast, Química Anders, Reicolite und Schering. Aber auch einige Unternehmen wie *Deutsch Peruwana, Heidelberg Peru, HPL Peru, Ing. E. Brammertz und Química Suiza* konnten als weitere Ausbildungsbetriebe hinzugewonnen werden.

Wie die Liste der Ausbildungsfirmer zeigt, haben immer mehr Unternehmen Interesse an der praktischen Ausbildung der Berufsschüler, um so über motivierte Nachwuchskräfte verfügen zu können. Auch immer mehr Schüler, die ihre Deutschkenntnisse erfolgreich anwenden möchten, interessieren sich für die Berufsschulbildung, die eine ausgezeichnete Alternative zu einem Universitätsstudium darstellt.

Auf der Begrüßungsfeier im Institut zum Schuljahresbeginn gab der Berufs-

schulleiter, Herr Henn, den Schülern folgende Schritte zum Erfolg mit auf den Berufsweg: • Erkenne deine Stärken. • Akzeptiere deine Schwächen. • Betrachte Misserfolge als Herausforderung. • Denke: «Ich kann es.» • Liebe deine Fortschritte. • Regiere dein Leben selbst. • Sei optimistisch. • Suche nach den positiven Seiten der Welt.

Zwar ist positives Denken in unserer heutigen schwierigen Zeit nicht immer einfach, aber es ist ein äußerst effektiver Motivator und das beste Mittel gegen den allgemein vorherrschenden Pessimismus.

Foto A: Begrüßung der neuen Berufsschüler. Foto B: Unterrichtsbeginn in der Klasse GK1. Foto C: Erste Schreibübungen am Computer.

Instituto Superior Tecnológico: rumbo al éxito

Todo comienzo es difícil. Así lo sintieron los 30 alumnos del Instituto Superior Tecnológico Alexander von Humboldt, quienes en este año iniciaron sus estudios en Comercio y Producción, Comercio Internacional o Gestión Empresarial. La mayoría de ellos ya iniciaron su aprendizaje en enero de este año en las respectivas empresas, mientras que las clases teóricas en el Instituto Superior Tecnológico Alexander von Humboldt comenzaron el 14 de marzo.

A pesar de la difícil situación económica que atraviesa Perú en estos momentos, nuevamente participan numerosas empresas de renombre en el sistema dual de enseñanza, contratando a uno o varios practicantes. Las empresas, que participan al igual que el año pasado, son: *Aceros Boehler, Cámara de Comercio e Industria Peruano-Alemana, Deutsche Welthungerhilfe, Faber-Castell, Autorex, BASF, Bayer, Cimatec, Citeco, Datacont, Divemotor, Grünenthal, Record, Merck, Peruplast, Química Anders, Reicolite y Schering.* Así mismo se acogieron algunas empresas nuevas como *Deutsch Peruwana, Heidelberg Perú, HPL Perú, Ing. E. Brammertz y Química Suiza.*

Como lo muestra la lista de las empresas participantes, hay un constante aumento de las empresas interesadas en formar a jóvenes, con la finalidad de po-

der contar luego con personal calificado. Y también son más los alumnos que, deseando aplicar sus conocimientos del idioma alemán, se interesan por la formación dual que es una verdadera alternativa al estudio universitario.

Durante la bienvenida ofrecida a los nuevos alumnos del Instituto, el director de estudios, el Sr. Henn, expuso los pasos necesarios para obtener el éxito: • Reconoce tus habilidades. • Acepta tus debilidades. • Convierte los fracasos en un reto. • Piensa: «Yo sí lo puedo hacer.» • Alaba tus progresos. • Dirige tú mismo tu vida. • Sé optimista. • Busca los lados positivos del mundo.

Aunque en estos tiempos pensar positivamente no siempre es fácil, hacerlo resulta ser motivador y el mejor remedio contra el pesimismo latente.

Foto A: Bienvenida a los nuevos alumnos del Instituto. Foto B: Inicio de clases en la sección GK1. Foto C: Los primeros ejercicios en la computadora.



Colegio Peruano-Alemán Deutsche Schule Max Uhle

Av. Fernandini s/n, Sachaca, Arequipa
Teléfono: (054) 21-8669 / 23-2921
Fax: (054) 23-4136
e-mail: Schule@maxuhle.edu.pe
<http://www.maxuhle.edu.pe>

Neue Lehrkräfte

Seit dem 15. Februar sind zwei neue Kollegen aus Deutschland am Colegio Max Uhle in Arequipa tätig. Es handelt sich um Dieter Gotthardt und Stephan Schweiger. Dieter Gotthardt, 41 Jahre, kommt aus Darmstadt in Hessen und unterrichtet dort die Fächer Französisch, Spanisch und Politik. Er ist mit seiner Familie (Frau und zwei Kinder im Alter von 2 und 10 Jahren) auf den südamerikanischen Kontinent übersiedelt. Stephan



Schweiger, 31 Jahre und ledig, ist eigentlich Englisch- und Geographielehrer aus Ansbach, Bayern, wird in Arequipa aber, wie Dieter Gott-





hardt, ausschließlich als DaF-Lehrer tätig sein. Beide haben sich bereits gut eingelebt und hoffen die Fußballmannschaft der Max-Uhle-Schule auf Jahr hinaus verstärken zu können.

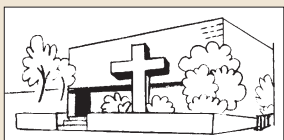
Nuevos profesores

Desde el 15 de febrero de este año hay dos nuevos colegas alemanes trabajando en el Colegio Max Uhle de Arequipa. Dieter Gotthardt de 41 años, en Darmstadt, Hessen, enseñaba las asignaturas de Francés, Español y Política. Junto con su familia, esposa y dos hijas de dos y diez años, se mudó al continente latinoamericano. Stephan Schweiger de 31 años, soltero, de Ansbach en Bavaria, originalmente es profesor de Inglés y Geografía. En nuestro Colegio ambos profesores van a enseñar exclusivamente la asignatura de Alemán como Lengua Extranjera. Ambos se han acostumbrado bien en Arequipa y esperan reforzar para los próximos años el equipo de fútbol de los profesores del Colegio Max Uhle.



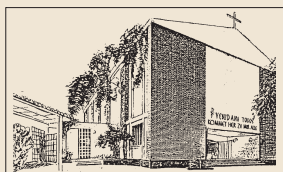
Lima-Neulinge

Ökumenischer Kreis für die Neuen
 Zugezogen? Alles neu? Noch niemanden kennengelernt? Ratlos? Offen für Tips und Informationen? Wir helfen gern weiter. Franziska Weller: 446-8364, Ulrike Fendler: 442-4452, Christina Kade: 344-2102.



Römisch-katholische Kirchengemeinde St. Joseph
 Dos de Mayo 259, Miraflores, Lima 18
 Tel. 447-1881, Pfarrer Wolfgang Klock

Sonntag, 1.4., 9:30 h: Eucaristía; 11:00 h: Eucharistie und Bußgottesdienst
 Dienstag, 3.4., 19:30 h: Pfarrgemeinderat
 Donnerstag, 5.4., 14:00 h: Linsensuppe (Religionslehrer); 18:30 h: Eucharistische Anbetung
 Samstag, 7.4., 18:00 h: Gottesdienst zum Palmsonntag
 Sonntag, 8.4.: Wahlsonntag, keine Gottesdienste,
 Dienstag, 10.4., 18:30 h: GBL-Gruppe
 Mittwoch, 11.4., 15:30 h: Seniorenkreis
 Donnerstag, 12.4., **Gründonnerstag**, 19:00 h: Abendmahlsmesse (bilingüe), anschließend Anbetung (bis Mitternacht); 21:00 h: Besuch der Kirchen im Zentrum
 Freitag, 13.4., **Karfreitag**, 15:00 h: Karfreitagsliturgie
 Samstag, 14.4., **Karsamstag**, 21:00 h: Feier der Osternacht mit Taufe
 Sonntag, 15.4., **Ostersonntag**, 5:00 h: Misa de Aurora, anschließend Kaffee im Garten; 11:00 h: feierliches Hochamt
 Dienstag, 17.4., 16:00 h: Beginn der Vorbereitung auf die Erstkommunion
 Samstag, 21.4.: Firmkurs in San Bartolom
 Sonntag, 22.4., 9:30 h: Misa; 11:00 h: Sonntagsgottesdienst mit modernen Liedern
 Dienstag, 24.4., 20:00 h: ökumenischer Christenrat (in San José)
 Freitag, 27.4., 15:30 h: Ministranten-Treff
 Sonntag, 29.4., 9:30 h: Misa; 11:00 h: Sonntagsgottesdienst



Evangelisch-lutherische Christuskirchengemeinde

Ricardo Rivera Navarrete 495
 San Isidro, Lima 27, Tel. 442-4452
 Pastor Dr. Folkert Fendler

Gottesdienste

Sonntag, 1.4., 10:00 h: Gottesdienst (Joh. 11, 47-53)
 Samstag, 7.4., 19:00 h: Gottesdienst mit Chor, Begrüßung der Konfirmanden (Joh. 17, 6-8)
 Sonntag, 8.4.: kein Gottesdienst
 Donnerstag, 12.4., **Gründonnerstag**, 19:00 h: Tischabendmahlsfeier
 Freitag, 13.4., **Karfreitag**, 10:00 h: Gottesdienst mit Abendmahl (Joh. 5, 19-21)
 Sonntag, 15.4., **Ostern**, 10:00 h: Gottesdienst, anschließend Osterfrühstück (Joh. 20, 10-18)

Sonntag, 22.4., 10:0 h: Festgottesdienst mit Abendmahl zur Konfirmation, mit Bläserkreis (Joh. 21, 18)
 Sonntag, 29.4., 10:0 h: Gottesdienst
 Jeden Sonntag gleichzeitig Kindergottesdienst

Termine, Veranstaltungen

Dienstag, 4.4., 19:30 h: konstituierende Sitzung des neuen Vorstandes der Kirchengemeinde
 Dienstag, 10.4., 16:00 h: 19:30 h: Vorstand Diaconia
 Mittwoch, 11.4., 19:00 h: Redaktions-sitzung Gemeindebrief
 Dienstag, 17.4., 19:30 h: Vorstand Casa Belen
 Mittwoch, 18.4., 15:00 h: Seniorenkreis (Fabrikbesichtigung)
 Freitag, 20.4., 10:30: Gottesdienst im Altersheim
 Dienstag, 24.4., 20:00: ökumenischer Christenrat (kath. Kirche)
 Jeden Montag, 16:00 h: Trompetengruppe für Kinder
 Jeden Dienstag, 16:00 h: Konfirmandenunterricht, Kurs B
 Jeden Dienstag, 18:00 h: Bläserkreis (Posaunenchor)
 Jeden Donnerstag, 10:00 h: Gemeindefestwerkstatt
 Jeden Donnerstag, 16:00 h: Konfirmandenunterricht, Kurs A

Partnerschaft Pacto de hermandad

Oficina en Lima:
 Jürgen Huber
 c/o Parroquia San José
 Av. Dos de Mayo 259
 Miraflores, Lima 18
 Teléfono: 447-1881
 e-mail: wklock@amauta.rcp.net.pe

Intercambios – aprendizaje intercultural

«Abrir nuevos caminos de fe solidaria en el Tercer Milenio». Este año nos proponemos abrir nuevos caminos en la dimensión de comunicación e intercambios. Para desarrollar mejor nuestros contactos se hace necesario conocerse y profundizar más los lazos de amistad. Muchas Partner-Parroquias ya han recibido visitas de sus hermanos alemanes y/o han visitado a sus amigos en la Arquidiócesis de Friburgo. Por medio de la comunicación se han conocido mejor paso por paso, pero a la vez sentimos a veces los límites de esta relación intercultural: malentendidos, etc. Consideramos que a través del aprendizaje intercultural dentro de la Partnerschaft no sólo podemos encarar mejor estos malentendidos sino vamos a poder descubrir riquezas de nuestra cultura y entender mejor la cultura y las costumbres de nuestros hermanos alemanes. Por tal motivo se elaboró la *Encuesta sobre intercambios*, la cual se ha hecho llegar a las 160 parroquias hermanas y movimien-

tos apostólicos. Además se envió el *Cuestionario sobre aprendizaje intercultural en la Partnerschaft*.

Encuentro anual en Rastatt

El 28 de abril del 2001 se realizará el *encuentro anual de la Partnerschaft de Friburgo en Rastatt* con la presencia de Mons. Luis Bambarén, Presidente de la Conferencia Episcopal Peruana y Obispo de Chimbote y Mons. Dr. Oskar Saier, Arzobispo de Friburgo. Además participará el Sr. Jürgen Huber del Equipo de la Partnerschaft y unos 200 delegados de las Partner-Parroquias de la Arquidiócesis de Friburgo. El encuentro tiene el lema: Conocer desde las raíces nuevas fuerzas para la Partnerschaft.



Sommerzeit

En Europa gilt wieder die Sommerzeit. Am Sonntag, den 25. März wurden die Uhren in Deutschland um eine Stunde vorgestellt. Die Sommerzeit endet am 28. Oktober. Eine neue EU-Richtlinie regelt die einheitliche Sommerzeit in der Europäischen Union. Somit wird auch weiterhin am letzten Sonntag im März um eine Stunde vor-, und am letzten Sonntag im Oktober um eine Stunde zurückgestellt. (dvw)

Reisen ohne Pass

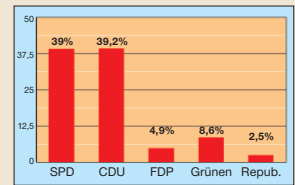
EU-Bürger können ab sofort vom Norden bis zum Süden Europas reisen, ohne ihre Pässe vorzeigen zu müssen. Seit dem 25. März sind auch die fünf nordischen Länder Norwegen, Finnland, Schweden, Dänemark und Island Mitglied im sogenannten Schengen-Abkommen. Damit sind einzig Großbritannien und Irland nun die einzigen EU-Mitglieder, die nicht mitmachen. Das 1985 im luxemburgischen Ort Schengen unterzeichnete Abkommen sieht vor, dass nur noch an den Außengrenzen des reisefreien Raumes kontrolliert wird. (dvw)



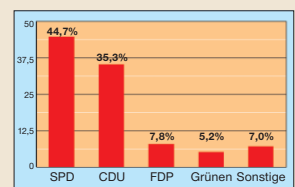
Erfinder-Rekord

Erfinder und Tüftler haben im vergangenen Jahr mit 110392 Anmeldungen beim Deutschen Patentamt einen neuen Rekord aufgestellt. Damit seien über 16000 Patentanträge mehr eingegangen als im Vorjahr, sagte Amtspräsident Hans-Georg Landfermann in München. Die Behördenmitarbeiter stöhnten über eine «wahre Antragsflut». Am meisten Patente meldete der Siemens-Konzern an, gefolgt von Bosch, DaimlerChrysler, BASF und Volkswagen. Der Anteil der Einzelfinder betrug 13,4%. (dvw)

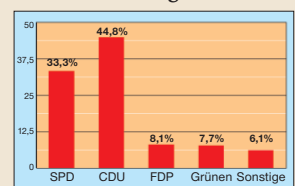
Kommunalwahlen in Hessen am 18. März



Landtagswahlen in Rheinland-Pfalz am 25. März



Landtagswahlen in Baden-Württemberg am 25. März



Kreditkarten

Im Wettbewerb der Kreditkartenanbieter hat Eurocard die führende Position in Deutschland gehalten. Ende 2000 waren 9,3 Millionen Eurocards im Umlauf, 5,3% mehr als vor Jahresfrist. Damit konnte Eurocard ihre Marktführerschaft mit gut 52% Marktanteil erneut behaupten. Mit ihren Eurocards wickelten die Karteninhaber im Jahr 2000 Transaktionen im Volumen von knapp 34 Milliarden DM ab, 3,1% mehr als ein Jahr zuvor. Der Durchschnittsumsatz pro Transaktion stieg um 4,5% auf 179 DM, während die Anzahl der Geschäftsvorgänge um 1,3% auf 188 Millionen zurückging. (dvw)

Gesetz zu elektronischen Signaturen

Nach dem Bundestag hat nun auch der Bundesrat dem *Gesetz zu elektronischen Signaturen* zugestimmt. Es legt Rahmenbedingungen für elektronische Signaturen fest und soll deren Sicherheit erhöhen. Das Gesetz ist die Voraussetzung dafür, dass die elektronische Signatur künftig die handschriftliche Unterschrift ersetzen kann und den gleichen Rechtsstatus bekommt. Im Herbst wollen die führenden Privatbanken in Deutschland millionenfach

ec-Karten mit elektronischen Signaturen an die Bankkunden ausgeben und dem bislang weitgehend unbekanntem Verschlüsselungsverfahren damit zum Durchbruch verhelfen. (dvw)

verdi

Mit der Unterzeichnung der Gründungsurkunde für die *Verdinte Dienstleistungsgewerkschaft Verdi* ist in Berlin die grösste freie Einzelgewerkschaft der Welt entstanden. Der Zusammenschluss der Gewerkschaften ÖTV, HBV, DAG, IG Medien und Postgewerkschaft hat knapp drei Millionen Mitglieder. (dvw)



Beitritt zur Europäischen Union

Die Schweiz wird sich auf absehbare Zeit nicht um einen Beitritt zur Europäischen Union bemühen. Bei einer Volksabstimmung lehnten 76,7% der Wähler die Forderung einer Bürgerinitiative unverzüglich Beitrittsverhandlungen mit der EU aufzunehmen ab. Die Schweizer Regierung will frühestens in der nächsten Legislatur-Periode, also nach 2003, über Verhandlungen zur Aufnahme in die EU entscheiden. (dvw)

RESTAURANT club
Suizo

• Especialidades suizas
• Fondue de queso suizo y de carnes

Venga a disfrutar la cocina típica suiza con sus especialidades en un ambiente tranquilo y acogedor. Lo esperamos.

Genaro Castro Iglesias 550
 Aurora, Miraflores, Lima
 ☎ 445-9230 / Fax: 241-5927
 Lunés cerrado

Handelskammern Cámaras de Comercio

Cámara de Comercio Suiza

Av. Central 717, Piso 8-A,
San Isidro, Lima 27
Tel.: (51-1) 442-2345
Fax: (51-1) 440-7357
e-mail: cacomch@amauta.rcp.net.pe

Propuestas económicas de candidatas a la presidencia

Ante la proximidad de las elecciones presidenciales del 8 de abril y con el objetivo de contribuir a la transparencia del proceso electoral, la Cámara de Comercio Suiza llevó a cabo el jueves 8 de marzo el almuerzo-conferencia *Análisis de las propuestas económica de las principales candidatas a la Presidencia* en las instalaciones del Swissôtel. En esta oportunidad nuestro conferencista fue el renombrado economista Fritz Du Bois Freund, Gerente del Instituto Peruano de Economía, quien hizo un análisis de la situación económica del país y de las propuestas de los diferentes candidatos. El evento y, en particular, la excelente exposición del señor Fritz Du Bois recibió muy buenos comentarios contando con una dinámica participación de los asistentes que hizo que el evento lograra los objetivos trazados.

437-2849, Fax 435-5638. Leiterin Frau Inés Schubert, Telefon 436-2649.

Beitragszahlung

En bar im Büro oder durch Einzahlung beim Banco Continental auf eines der nachstehenden Konten der Asociación de Beneficencia Peruano-Alemana:

US\$: 0011-0150-06-0100015516
Soles: 0011-0150-03-0100008579 zum Tageskurs US\$/Neue Soles.

Bitte geben Sie möglichst bei der Einzahlung am Bankschalter Ihren Namen und den Zeitraum an, für den Ihre Zahlung gilt und faxen Sie sicherheitsshalber den Einzahlungsbeleg an unser Büro, Fax-Nr. 448-4141 (im Club Germania) oder Fax-Nr. 435-5638 (im Altersheim) zur entsprechenden Gutschrift auf Ihrem beim Verein geführten Beitragskonto. Vielen Dank hierfür!

Jahreshauptversammlung

Am Dienstag, dem 27. Februar fand im Club Germania die diesjährige Jahreshauptversammlung statt. Die *Memoria 2000* und die *Bilanz und Gewinn-/Verlustrechnung* wurden nach ihrer Verlesung von der Versammlung angenommen sowie der bisherige Vorstand einstimmig entlastet. Danach wählte die Versammlung den neuen Vorstand:

1. Vorstand: Karl-Heinz Bonacker, 2. Vorstand: Armin Bülow, Schriftführer: Karl-Heinz Hermanny, stellvertretender Schriftführer: Hermann Billing, Schatzmeister: Waldemar Cölln, stellvertr. Schatzmeister: Reinhart Hönsch, Beisitzer: Eugen Anders, Klaus Brechtezende, Hans-Jürgen Eggers, Walter Eschweiler, Otto Jenkel, Harald Mayrock, Ralf Petersen, Volker Ploog, Olaf Stübs.

Memoria 2000/2001

Fallecimientos

Durante el ejercicio pasado fallecieron Leopold Palm, miembro de la asociación, y los residentes Bruno Aurich, Annie Heinrich, Johanna Maas und Margarita Wilms.

Hogar de Ancianos

Durante el año pasado estaba ocupado en promedio por 28 residentes, atendidos de 21 trabajadores estables y 3 trabajadores contratados. Sin aumentar el personal se podría atender a 40 personas. 12 solicitantes están admitidos que todavía no hacen uso de su derecho de ingreso. Se permite ahora también el ingreso al Hogar a personas que no tienen la nacionalidad alemana si son consideradas como pertenecientes al ambiente cultural alemán.

Entreteneimiento

Para el entretenimiento ya tradicional de los residentes se ofrecieron tés de parte

del Comité de Damas del Club Germania, un sabroso almuerzo del Kochklub Lima, así como la acostumbrada *fiesta navideña* con el apoyo del grupo musical *Las Villafrescas*. El coro formado en el año pasado por un grupo de residentes cantaron bajo la conducción de la señora Silke de Llanos siguió cultivando su amor al canto con mucha dedicación.

Servicio religioso

El Pastor Dr. Folkert Fendler y el Padre Wolfgang Klock de ambas confesiones cristianas siguieron ofreciendo una vez al mes en el Hogar servicios religiosos a los residentes que en número considerable asistieron a ellos.

Movimiento de asociados

El año pasado ingresaron seis nuevos miembros, mientras que cuatro egresaron, resultando 170 asociados al final del año 2000. La cuota mensual sigue siendo solamente US\$ 10.



Club Germania

Calle Tutumo 151
Urb. Chama - Surco
Lima 33
Teléfono 271-8264 - Fax 448-2145

Skat

Am 9. März hielten wir den dritten Spieltag unserer Jahresmeisterschaft ab. Wir konnten mit einer sehr guten Beteiligung rechnen und 18 Spielerinnen und Spieler hatten sich eingefunden. Dieses Mal hatten wir keinen Sponsoren, jedoch gab es wie immer den Kampf um Punkte für die Meisterschaft.

Der zu Besuch weilende Skatfreund Felix Blachowiak konnte sich mit einer sehr starken dritten Runde noch an die Spitze setzen, knapp dahinter landete der Tabellenführer Karl Herzog auf dem zweiten Platz. Damit hat Karl Herzog seine Position gefestigt und an allen drei Spieltagen Punkte gesammelt. Peter Schäfer konnte auch wieder punkten und schaffte Platz drei. Hans Berk und Alfred Schultz belegten die folgenden Plätze vier und fünf.

Nach den bisher ausgetragenen 3 Spieltagen haben wir diese Tabelle:

Rangordnung	Punkte
1. Karl Herzog	12
2. Fred Gietl	8
3. Felix Blachowiak	5
4. Hans Berk, Waldemar Coelln, K.-H. Hermanny, Peter Schäfer	4
8. Alfred Schultz	3
9. Volker Ploog	1

Die nächsten Male wird am 6. April und 4. Mai gespielt. Bitte merken Sie sich jetzt schon diese Termine vor. Bis dann, wie immer

Gut Blatt!

Asociación Peruana de Bioética

Dr. Roberto Llanos Z.
Teléfonos: 224-2206 / 224-2224, anexo 292
e-mail: rllanos@amauta.rcp.net.pe

Sesiones científico-culturales

Lunes 2 de abril: *Bioética e investigación con los doctores Llanos y Ramirez.*

Lunes 7 de mayo: *La muerte y el morir con el doctor Patrick Wagner, Eutanasia con el doctor Manuel Paz.*

Las sesiones se realizan a las 20:00 h en el Auditorium de la Clínica Ricardo Palma.

Productos importados de Alemania

Filtro de agua portátil

Tendederos de todo tipo

Tappschleher, aspiradoras no eléctricas; los ahorradores de energía

Jarras termo: novedosos diseños, con pulsador

Porta-rollos para cocina 3 en 1

Limpiaventanas telescópico

LEIFHEIT
Ideas para el hogar

Delivery

EOS
Claudia Blachowiak
Tel.: 448-7349 / 272-1185
917-5944
E-Mail: eoscb@terra.com.pe

... y muchos interesantes productos más

Gesundheit / Salud

Segundo y el der «Gesichtermacher»
Es dauert zwei Tage, um mit dem kleinen Motorboot über die Flüsse Pachitea und Pichis nach Oxapampa zu kommen. Margarita Fernández, die Mitarbeiterin der Indianerhilfe aus Göttingen, hatte diese Strapazen auf sich genommen, um den 16jährigen Segundo zu den Ärzten des Deutschen Roten Kreuzes zu bringen.

Segundo, ein von seinen Eltern verlassenes Kind, leidet an einer Riesenzunge (Makroglossie, das 3- bis 4-fache des Normalvolumens) und dramatischen Kieferdeformierungen, die der MKG-Arzt Dr. Andreas Pöhl durch eine Operation korrigieren sollte. Während seines letzten Einsatzes stützte Pöhl in einem ersten Eingriff die Zunge auf das Normalmaß. Auch die nach wie vor bestehende Entstellung des Gesichtes soll bald der Vergangenheit angehören. Weitere dringend erforderliche Korrekturen am Kiefer und den Zahnbögen sind aber in dem kleinen Bergurwald-Hospital in Peru nicht durchführbar. Um die jahrelangen Qualen, die der Junge beim Essen, Kauen und beim Sprechen hat, zu beenden, ist eine Reise nach Deutschland in das Werner-Forbmann-Krankenhaus in Eberwald in Brandenburg erforderlich.

Anfang Mai wird Margarita sich auf den Weg nach Deutschland machen. Doch zuerst braucht der Jugendliche noch einen Nachnamen und einen Pass.

Aus einem Waisenhaus Arequipas kam ein weiterer Hilferuf an die Mund-Kiefer-Gaumen-Operateure des DRK-Kreisverbandes Segeberg. Der sechsjährige Wladimiro hat eine angeborene Fehlbildung der rechten Gesichtshälfte (fehlender Augapfel und verkleinerte und fehlgebildete Ohrmuschel). Leider sind alle Versuche ordentliche Papiere für Wladimiro zu erhalten an den Behörden gescheitert. Das MKO-Team der Peruhilfe wird nun im nächsten Jahr die ersten Eingriffe in Peru vornehmen und in einem zweiten Schritt wird Dr. José Zagarra aus Callao die abschließenden Korrekturen machen.

Werner Weiß, der Beauftragte des DRK-Kreisverbandes Segeberg, reist im April nach Peru, um alle notwendigen Vorbereitungen zu treffen. Darüber hinaus wird er die schon bestehenden Projekte besuchen, um die langjährigen Partnerschaften zu festigen. Dabei wird sich Weiß auch über die sachgemäße Verwendung der Spenden aus dem letzten Containertransport informieren. Werner Weiß und sein Partner Dr. Andreas Pöhl aus Eberswalde, der «Gesichtermacher», wie ihn die Menschen in Peru liebevoll nennen, brauchen aber weiterhin die Hilfe vieler Menschen, die das soziale und humanitäre Engagement des DRK-Kreisverbandes Segeberg unterstützen. Zwei bis drei aufwendige Operationen wird Segundo über sich ergehen lassen, um dann nach 6 Wochen in den Regenwald des Rio Pachitea zurückzukehren. Der Eingriff gibt die Chance auf ein Leben in der Gesellschaft, in der Segundo den Blick in den Spiegel nicht scheut und auch seine eigene Sprache selbst wieder entdecken kann.

Peruhilfe Kreisverband Segeberg des DRK, MKG-Ärzte Peru
Königsberger Weg 3, D-24576 Bad Bramstedt
Telefon (04192) 3476, Fax (04192) 813342
E-Mail: wernerweiss@t-online.de
Konto: DRK Kreisverband Segeberg, Kennwort: OP-Team Peru
Kreissparkasse Segeberg Kto.-Nr. 35017, BLZ: 2305103

Segundo y el «hacedor de caras»

Dos días se demora para llegar con una canoa por los ríos Pachitea y Pichis para llegar a Oxapampa. Margarita Fernández, la colaboradora de «Indianerhilfe» de Göttingen, aceptó todas las dificultades para llevar a Segundo de 16 años a los médicos de la Cruz Roja Alemana.

Segundo, abandonado por sus padres, sufre por su enorme lengua (macroglosia, tres a cuatro veces del volumen normal) y dramáticas deformaciones de la quijada. El médico Dr. Andreas Pöhl debía corregirlas. Durante su última estadía recortó Pöhl en una primera intervención a un tamaño normal. También la hasta ahora existente deformación de la cara debería pertenecer pronto al pasado. Las correcciones muy urgentes en la quijada y otras partes no se pueden realizar en el pequeño hospital de la selva peruana. Para terminar con el sufrimiento que el niño tiene hace años para comer, masticar y hablar es necesario que viaje al hospital Werner Forbmann en Eberwald (Brandenburg, Alemania).

Al comienzo del mes de mayo Margarita estará en camino a Alemania. Pero antes el adolescente todavía necesita un apellido y un pasaporte.

Desde el orfanato de Arequipa llegó otro pedido de ayuda a los cirujanos en boca, quijada y paladar de la Cruz Roja de Segeberg, Wladimiro de seis años tiene deformaciones de nacimiento en la parte derecha de la cara (falta del globo del ojo así como pabellón del oído reducido y mal formado). Todos los intentos para obtener la documentación personal para Wladimiro fracasaron. El equipo MKO de Peruhilfe realizará el próximo año las primeras intervenciones en el Perú y en un segundo paso el Dr. José Zagarra terminará con las correcciones necesarias.

Werner Weiß, el encargado de la Cruz Roja de Segeberg, llega en abril al Perú para coordinar las preparaciones. Además visitará los proyectos existentes para intensificar las interrelaciones. En esta oportunidad se informará también del uso adecuado de las últimas donaciones enviadas con un container. Werner Weiß y Dr. Andreas Pöhl de Eberswalde, el «hacedor de caras», como le llama cariñosamente la gente en el Perú, requieren la ayuda de muchas personas para apoyar las actividades sociales y humanitarias de la Cruz Roja de Segeberg. Dos a tres operaciones tiene que pasar Segundo, para poder regresar después de seis semanas a la selva lluviosa del río Pachitea. La intervención le da una oportunidad a una vida en la sociedad, donde Segundo no tiene que evitar una mirada al espejo y puede descubrir nuevamente su propia habla.

«Peruhilfe», Cruz Roja de Segeberg
Königsberger Weg 3, D-24576 Bad Bramstedt
Telefon (04192) 3476, Fax (04192) 813342
E-Mail: wernerweiss@t-online.de
Cuenta de banco: DRK Kreisverband Segeberg, Clave: OP-Team Peru
Kreissparkasse Segeberg Kto.-Nr. 35017, BLZ: 2305103

Vereine Clubs

Deutsch-Peruanischer Hilfsverein

Anschriften

Vereinsbüro im Club Germania: Club Germania, Mezzanine, Calle Tutumo 151, Urb. Chama, Surco, Lima 33. Öffnungszeiten mittwochs von 18 bis 20 Uhr und freitags von 10 bis 12 Uhr. Telefon und Fax: 448-4141. Das Büro wird von Frau Köhn und Frau Wendland betreut.

Altersheim. Av. El Polo 385, Montecito Surco. Telefon: 436-0266 und

FRIBAS.A

INDUSTRIA DE LAS ARTES / GRAFICAS
 TEL: 511 - 425 8860 / 65 FAX: 511 - 425 7974
 E.MAIL: friba@glmsac.com



Inka-Trail zu Fuß nach Machu Picchu a pie a Machu Picchu

*Nach 2 1/2 Jahren in Peru.
 Nun endlich haben wir es geschafft.
 Der Inca-Trail – ganz alleine.
 Warnung oder Empfehlung für alle Interessierten!*

Nach eineinhalb Tagen Aklimatisierung in Cuzco (etwas kurz) sind wir am Donnerstag morgen um 7:30 h los mit dem «Backpacker», einem angenehmen Zug für 30 US\$ (hin und zurück) losgezogen. Das versprochene Frühstück bestand allerdings nur aus einem Kaffee. Alles andere musste man selbst kaufen (es gab allerdings nur Süßigkeiten etc). In Ollantaytambo verkauften einige Frauen allerdings Choclo con Queso, was uns soweit vor dem Verhungern rettete.

Kilometer 88 (Qoriwayrachina, auf ca. 2600 m) erreichten wir um 10:50 h mit einer halben Stunde Verspätung. Einige Burschen boten sich uns als Träger bis zum Warmiwañusqa-Pass (4200 m) an (20–25 Soles pro Tag, sie würden sogar 2 Rucksäcke auf einmal tragen). Da sie aus der Gegend sind, brauchen sie bis dort keinen Eintritt bezahlen! Nach einigem Überlegen beschlossen wir, es alleine zu versuchen.

Am Kassenhäuschen zahlten wir unsere 17 US\$ und bekamen einen kleinen Plan ausgehändigt, auf dem die Campamentos, Wasserstellen und WCs eingezeichnet waren. Ganz vollständig war er nicht, aber nützlich.

Die Strecke bis Waylaybamba sollte angeblich angenehm zum Einlaufen und fast eben sein, doch in Wirklichkeit ging es ständig auf und ab, es war brütend heiß und insgesamt schon ganz schön anstrengend. Außer-

*Después de 2 1/2 años en el Perú
 por fin logramos
 recorrer los Caminos del Inca sin ayuda.
 ¡Advertencias y consejos para los interesados!*

Después de 1 1/2 días de aclimatación en el Cuzco (en realidad muy poco tiempo), el jueves a las 7:30 h de la mañana partimos con el «backpacker», un tren muy cómodo, por US\$ 30 (ida y vuelta). El desayuno que nos habían prometido constaba únicamente de un café, todo lo demás debía comprárselo uno mismo (y solamente habían golosinas, etc.). En Ollantaytambo encontramos algunas mujeres que vendían choclo con queso, lo que nos salvó de morirnos del hambre.

A las 10:30 h, y con 30 minutos de retraso, llegamos a Qoriwayrachina, ubicada en el kilómetro 88, (a aproximadamente 2600 m de altura). Unos muchachos se ofrecieron a cargar nuestro equipaje hasta el paso Warmiwañusqa (4200 m) por 20–25 Soles por día, cargando inclusive hasta 2 mochilas cada uno; y como ellos eran del lugar, no tenían que pagar la entrada. Después de pensarlo un momento, decidimos intentarlo sin ayuda.

En caja pagamos US\$ 17 y recibimos un pequeño plano, donde se indicaba la ubicación de los campamentos, los lugares dónde podíamos encontrar agua y los servicios higiénicos. No era muy completo, pero útil.

Supuestamente el trayecto hasta Wylaybamba sería muy agradable para caminar y prácticamente llano, pero en realidad, el terreno constantemente subía y descendía y el calor era insoportable, por lo que el viaje resultó ser muy



dem waren netto ca. 300 Höhenmeter zu überwinden. Am Weg gab es immer mal wieder Frauen, die Getränke verkauften (sehr teuer, aber nützlich) und auch Burschen, die sich als Träger anboten. Gegen 13:00 h waren wir dann im Dorf und machten eine längere Pause.

Ab da ging es nur noch bergauf! Nicht ganz so steil wie ich befürchtet hatte, doch mit dem Gepäck äußerst anstrengend. Der Weg war sehr gut, sehr hübsch, aber wir verfluchten teilweise, die Träger abgelehnt zu haben!

Nur kurze Strecken waren nicht so steil. Vor dem Camp ging es dann ca. 1 Stunde über Treppen aufwärts! Wir schleppten uns nur noch von Stufe zu Stufe! Und frisch wurde es!

Ca. 16:30 h waren wir endlich da (Llulluchapampa, 3700 m hoch) und hatten nur noch Kraft unser Zelt aufzubauen und nach einem Tee und einer Schnellsuppe im Schlafsack zu verschwinden. Wenigstens genügte unsere Ausstattung gegen die Kälte (Zelt, Isomatten, Schlafsack, Alpacamanta, trockene Trainingsanzüge). Die Temperatur sank auf unter Null Grad: Am Morgen waren sowohl das Zelt wie auch nasse Kleidungsstücke, die wir draußen gelassen hatten, steifgefroren.

Das Camp hat mehrere Teile: Wir blieben im unteren Teil, wo man etwas besser vom Wind geschützt war. Dort gab es auch einen Bach zum Wasser holen. Im oberen Teil gab es mehr Platz und sogar ein WC-Häuschen. Dort blieben mehrere Reisegruppen. Der Nachteil: Der Wind piff ganz schön über die Hochebene.

Trotzdem es schaurig kalt war, lohnte es sich nachts mal kurz rauszugehen: Der Sternenhimmel ist überwältigend!

Das Camp liegt im Schatten eines Berges, so dass es keinen Sinn hat die Sonne abzuwarten (sie kommt erst um 11:00 h). Besser ist es, früh loszugehen, der Sonne entgegen.

Wir sind nach einem Mate de Coca um 8:10 h losgegangen. Zunächst geht es nicht zu steil hoch. Nach kurzer Zeit erreichten wir die Sonne und mussten alle Klamotten wieder einpacken.

Um 9:40 h waren wir dann am Pass (4200 m). Die letzten Meter waren wieder eine Herausforderung:

agotador. Además, debimos subir unos 300 metros. En el camino encontramos nuevamente varias mujeres que vendían bebidas (a precios bastante altos, pero necesarias) y también muchachos que se ofrecían como cargadores. Alrededor de las 13:00 h llegamos al pueblo y tomamos un largo descanso. A partir de ahí todo el camino fue sólo cuesta arriba. No era tan empinado, como me había temido, pero igualmente agotador debido al equipaje que llevaba. El camino era muy agradable, pero nos arrepentimos de haber rechazado a los cargadores. Sólo algunos tramos no eran tan empinados.



Stufen und dann noch die Höhe! Oben gab es ganze Menschenmassen die sich sonnten und ihr Frühstück genossen. Von dort konnte man schon das nächste Lager bei einer Ruine sehen (Runquraqay): Ca. 800 m steil runter und dann wieder 300 m ebenso steil rauf! Ziemlich deprimierend, aber sehr hübsch.

Wir sind dann bald los. Der Weg abwärts war nicht gerade erholsam: Steile Steinstufen mit schwerem Gepäck: Das geht gewaltig in Knie und Beine. Wir hatten Gottseidank unsere Stecken dabei. Sie waren bergab und bergauf eine große Hilfe.

Ca. um 12:00 h waren wir unten (ca. auf 3400 m). Im Tal gab es wieder ein Campamento mit WC, Wasser etc., wo wir unsere Sachen trockneten und einen Tee machten.

Die Aussagen der verschiedenen Führer, die wir dort trafen, über das Campamento bei der Ruine waren sehr widersprüchlich: Es ist alles schon besetzt, man braucht 3 Stunden, etc., man wollte uns wohl dazu bringen, unten im Tal zu bleiben.

Wir sind dann trotzdem los und waren in ca. 40 Minuten oben! Es war zwar steil und anstrengend, aber wirklich nicht so schlimm. Der Platz ist wirklich nicht so groß, und ein paar der organisierten Gruppen versuchen, alle Plätze für sich zu beanspruchen. Aber für unser Zelt fanden wir noch leicht ein Plätzchen. Da es noch früh war, konnten wir auch Zelt und Klamotten gut trocknen, bevor es kalt und schattig wurde.

Am nächsten Morgen ließen wir uns dann viel Zeit, damit die Sonne (sie kam ca. 8:30 h) unser Zelt etwas trocknen konnte: Das Problem ist, dass die feuchte Atemluft an der Innenseite kondensiert und festfriert. Morgens, wenn es taut, tropft dann das ganze Zelt!

Um 9:00 h sind wir dann los zum nächsten Pass (3900 m, etwas steil), den wir in deutlich weniger als 1 Stunde erreichten. Da dort wieder ganze Menschenmassen rumhockten, sind wir direkt weiter ins Tal zur nächsten Ruine.

Wieder ein teuflischer Abstieg, aber diesmal wenigstens nicht so lang. Nach einer Pause zur Ruinenbesich-



Después de subir escalones durante aproximadamente una hora, llegamos al campamento. Nos arrastrábamos de andén en andén, mientras ya comenzaba a refrescar!

Aproximadamente a las 16:30 h llegamos finalmente al campamento (Llulluchapampa, 3700 m de altura), donde sólo tuvimos fuerzas para armar nuestra carpa y tomar rápidamente un té y una sopa antes de acostarnos en nuestros sacos de dormir. Por lo menos el equipo que llevamos (carpa, colchonetas aislantes, saco de dormir, mantas de alpaca, trajes deportivos secos) nos logró proteger del frío. La temperatura descendió por debajo de los cero grados centígrados: por la mañana tanto la carpa como las prendas mojadas que habíamos dejado afuera se habían congelado.

El campamento constaba de varias partes: nosotros nos hospedamos en la parte inferior, donde estábamos mejor



protegidos del viento. Ahí también encontramos un riachuelo donde podíamos recoger agua. En la parte superior había más espacio e incluso servicios higiénicos, por lo que más grupos de viajeros se hospedaban ahí. La desventaja era que el viento soplabla fuertemente sobre el altiplano.

A pesar de que el frío era terrible, valía la pena salir por las noches a dar un pequeño paseo: ¡El cielo estrellado es imponente! El campamento se encuentra a la sombra de una montaña, por lo que no vale la pena esperar hasta que salga el sol (éste sale recién a las 11:00 h). Lo mejor es salir temprano, caminando de cara al sol. Nosotros partimos después de tomarnos un mate de coca. Al principio el camino no era tan empinado. Poco tiempo después nos encontramos bajo el sol y debimos empacar nuevamente nuestro abrigo.

A las 9:40 h llegamos al paso (4200 m). Los últimos metros fueron nuevamente un desafío debido a los escalones y la altura. En la parte superior pudimos observar a una gran cantidad de personas tomando sol y disfrutando de su desayuno. Desde ahí ya podíamos observar el siguiente campamento ubicado cerca de la ruina (Runquraqay): Debimos bajar por un camino empinado de aproximadamente 800 m y después subir otros 300 m por un camino igualmente empinado! Fue un

tigung von Sayaqmarca (Massen von Leuten) sind wir weiter zum nächsten Camp, das im Tal ganz in der Nähe war, wo wir ein bisschen frühstückten. Es gibt Wasser, WC etc., ist aber sonst sehr ungemütlich. Die Gruppen nutzten es überwiegend für ihre Mittagspause. Da wir auch hier bald weitergingen hatten wir bald den ganzen Weg für uns alleine. Nur die Träger, die voranliefen, um für ihre Gruppen die Zelte herzurichten überholten uns dann und wann.

Der Weg bis zur nächsten Ruine war relativ angenehm: Leicht auf und ab, wunderschöne Bäume und andere Pflanzen, aber immer noch viele Stufen. Zuerst erreichten wir das Camp über der Ruine auf einem Bergvorsprung. Viele Leute, aber kein Wasser! Runter zur Ruine mit Quelle ging es über eine sehr steile Treppe. Die armen



Träger mussten das ganze Wasser für ihre Gruppen rauf ins Camp tragen!

Wir machten eine Pause bei der Ruine (Phuyupatamarca, 3600 m hoch), kochten unseren Tee und schöpften Kräfte für den Abstieg nach Winyay Wayna. Das Camp liegt auf ca. 2400 m, d.h. 1200 m absteigen! Die erste Hälfte geht es tierisch steile Stufen abwärts, sehr anstrengend. Der Vorteil: Es geht durch Urwald und man hat immer wieder Schatten. Zwischendrin kreuzt mal ein Bach, wo man seine kaputten Füße baden kann. Irgendwo, man denkt es geht nicht mehr, teilt sich der Weg: Der Inka-Weg geht weiter zur Ruine, ein staubiger Zigzagweg führt direkt zum Camp. Wir waren so ko, dass wir zum Camp sind. Auch das war noch anstrengend genug. Auch dieses Camp leidet unter Platzmangel: Nach einigem Suchen fanden wir dann noch ein Eckchen, das nicht von irgendwelchen Gruppen reserviert war. Gottseidank war unser Zelt einigermaßen trocken, denn dort gab es keine Sonne, obwohl es noch sehr früh war.

Neben dem Campingplatz gibt es so was wie eine Jugendherberge: man kann Essen und Duschen und auch in einem Mehrbettzimmer schlafen (20 Soles), aber die Menschenmassen, die dort rumsaßen, biertrinkend und grölend, veranlassten uns, ungewaschen in unse-

poco deprimente, pero muy bello.

Rápidamente nos pusimos en marcha nuevamente. El camino de subida no fue muy agradable: los empinados escalones de piedra y el pesado equipaje nos maltrataba las piernas y rodillas. Por suerte habíamos llevado nuestros bastones, que nos fueron de gran utilidad al subir y bajar las montañas.

Aproximadamente a las 12:00 h llegamos a la parte inferior (aproximadamente 3400 m). En el valle encontramos otro campamento con servicios higiénicos, agua, etc., donde pudimos secar nuestras cosas y prepararnos un té.

Los comentarios de los diferentes guías que encontramos ahí, acerca del campamento ubicado en las inmediaciones de la ruina eran muy contradictorios: decían que ya todo estaba ocupado, que se necesitaban 3 horas para llegar hasta ahí; nos querían convencer de quedarnos en el valle.

Sin embargo, nosotros decidimos partir y en 40 minutos llegamos a la parte superior. El camino era empinado y agotador, pero realmente no fue tan difícil. En realidad, el lugar no era muy grande, y algunos de los grupos de viajeros reclamaban todos los sitios. Sin embargo, nosotros logramos encontrar sin dificultades un sitio para nuestra carpa. Como todavía era temprano, tuvimos tiempo de secar la carpa y nuestra ropa antes de que hiciera frío y de que estuviéramos bajo la sombra. A la mañana siguiente esperamos bastante tiempo para que el sol (éste salió aproximadamente a las 8:30 h) pudiera secar nuestra carpa: El problema radica en que el aire húmedo se condensa y se enfría en el interior. ¡Por las mañanas, cuando cae el rocío, gotea toda la carpa!

A las 9:00 h partimos rumbo al siguiente paso (3900 m, un poco empinado), al que logramos llegar en menos de una hora. Ahí encontramos nuevamente una gran cantidad de personas reunidas, por lo que nos dirigimos directamente al valle, a la siguiente ruina. Otra vez, el descenso fue infernal, pero esta vez por lo menos no nos tomó tanto tiempo. Después de tomarnos un descanso para visitar las ruinas de Sayaqmarca (gran cantidad de gente), nos dirigimos al siguiente campamento cercano al valle, donde tomamos desayuno. En este campamento encontramos agua y servicios higiénicos, pero era muy incómodo. Generalmente, los grupos se quedan ahí sólo durante la hora de almuerzo.

Como en esta oportunidad también continuamos caminando rápidamente, pronto tuvimos todo el camino sólo para nosotros. Sólo los cargadores, que se adelantaban para poder armar las carpas para sus grupos, nos sobresaban de vez en cuando.

El trayecto hasta la siguiente ruina fue relativamente agradable. La elevaciones del terreno no eran muy pronunciadas, pudimos observar hermosos árboles y plantas, pero debimos subir muchos escalones. Primero llegamos al campamento ubicado sobre la ruina en cerro donde encontramos muchas personas, pero no había agua. Para poder llegar a la fuente de agua, ubicada al interior de la ruina, se debía bajar por una escalera muy empinada. Los pobres cargadores debían subir hasta el campamento cargando el agua para sus grupos. En la ruina hicimos una pequeña pausa (Phuyupatamarca, a 3600 m de altura), nos preparamos un té que nos hizo recuperar las fuerzas para el descenso hasta Winyay Wayna. El campamento se encontraba a aproximadamente 2400 m de altura, es decir, debimos descender 1200 m.

Durante la primera mitad del trayecto debimos descen-

rem Zelt zu schlafen und unsere eigene Suppe zu kochen.

Der Sonnenuntergang über den schneebedeckten Bergen gegenüber war wunderschön.

Wir kochten noch unseren Kaffee für den nächsten Morgen und versuchten bald zu schlafen (was nicht ging, wegen den äußerst lauten Nachbarn). Wenigstens war es nicht sehr kalt.

Um halb 6 waren wir dann wach und Punkt 7 ging es los. Einige der Gruppen waren noch früher aufgebrochen, doch da es ein wenig wolkig war, hatten sie sicher keinen besonderen Sonnenaufgang gesehen.

Der Weg bis zum Sonnentor (das ist der Punkt, von dem aus man zum ersten Mal Machu Picchu sieht) ist sehr gemütlich: Fast eben bis auf 2 Stellen, wo es jeweils ca. 50 Stufen raufigt.

Um 8:15 h waren wir schon dort. Wegen Fotos und Filmen sind wir dann ganz langsam den letzten Weg bis Machu Picchu gegangen.

Dort kann man Gottseidank seinen Rucksack abgeben und die Ruinen ganz unbelastet ansehen.

Sonntag ist offensichtlich ein guter Tag: es gibt relativ wenige Reisegruppen, die direkt mit dem Zug kommen. Die meisten Leute waren Wanderer wie wir und inzwischen alte Bekannte.

Etwa um 13 h beschloss ich aufzubrechen. Natürlich zu Fuß. Der Fußweg geht ca. 500 m über Treppen hinunter ins Tal. Wir hatten es völlig vergessen, wie anstrengend das ist, sonst wären wir vielleicht doch lieber Bus gefahren. Und dann noch die 1 1/2 km bis Aguas Calientes! Und dann dieser Schock: Man kommt völlig ko, ausgehungert etc. an und dann nichts als Nepp und

der por escalones increíblemente empinados, lo que fue muy agotador. La ventaja es que el camino se extiende a través de la selva, por lo que a menudo podíamos disfrutar de la sombra. También, de vez en cuando encontrábamos un riachuelo, donde podíamos sumergir nuestros cansados pies. De pronto, cuando pensábamos que ya no podíamos continuar, observamos que el camino se divide: los Caminos del Inca conducen a la ruina y un polvoriento camino en zigzag conduce directamente al campamento. Como estábamos rendidos, nos dirigimos al campamento, lo que fue suficientemente agotador para nosotros.

También en este campamento había poco espacio. Después de buscar un poco, encontramos una esquinita, que no estaba reservada por ningún grupo. Por suerte nuestra carpa estaba prácticamente seca, ya que ahí no había sol a pesar de ser aún muy temprano.

Al costado del albergue encontramos un albergue juvenil, donde se podía comer, tomar una ducha, y pasar la noche en un cuarto de varias camas (por 20 Soles), pero el criterio de la gente que se encontraba ahí comiendo y tomando cerveza nos convenció de quedarnos en nuestra carpa, sin ducharnos y preparándonos nosotros mismos nuestra sopa. Observamos una hermosa puesta de sol sobre las montañas cubiertas de nieve. También nos preparamos un café para la mañana siguiente e intentamos dormirnos pronto (lo que fue imposible, debido a nuestros ruidosos vecinos).

Por lo menos no hacía tanto frío. Nos despertamos a las 6:00 h y a las 7:00 h en punto nos encontrábamos ya partiendo. Algunos grupos habían partido más temprano, sin embargo como el cielo estaba nublado, de seguro no pudieron ver la salida del sol.

ADULTOS US\$ 169
NIÑOS US\$ 139
Precio por pax en Hab. Doble

Este 1ro. de Mayo







4 Días • 3 Noches



INFORMES Y RESERVAS
F. Bolognesi 125 Of. 1403
Miraflores, Lima 18, Perú
Telfs.: (511) 242-5550 242-5551
242-5552 Fax: (511) 444-9663
www.puertopalmeras.com
ctareps@puertopalmeras.com

PUERTO PALMERAS trabaja para Ud.



El paquete incluye

- Recepción en Tarapoto
- Traslado Apto/Hotel/Apto
- Bebida de Bienvenida
- 03 Noches de Alojamiento en PUERTO PALMERAS Tarapoto Resort
- 03 desayunos/03 almuerzos/03 cenas
- Ecotour a los Baños de la Unión
- Uso de las instalaciones del Resort
- Exonerados de IGV por DL 775



Vigente del 30-04 al 01-05 - Suplemento en Simple 30% - Sujeto a restricciones



schlechtes Essen! Aus einem Lokal mussten wir rausflüchten und das Essen stehenlassen: das Fleisch stank schon zum Himmel!

In einem sehr teuren

Lokal bekamen wir schließlich was essbares, was aber keinesfalls sein Geld wert war! Besser hätten wir noch bis Cuzco gehungert!

Der Zug fuhr dann pünktlich um 16:40 h ab – nur ein Wagon (hinzu waren es 5!) und wir hatten 4 Sitze

für uns. Füße hochlegen, Aussicht genießen, später etwas schlafen (gut, dass wir unsere Manta dabei hatten, es wurde schaurig kalt). Ebenso pünktlich waren wir dann 4 Stunden später ein Cuzco und bald in der Wohnung.

Alles in allem: Sehr schön, extrem anstrengend, aber auch sehr lohnend. Der Weg ist immer ca. 60–80 cm breit und auch wenn er an Abgründen vorbeiführt nie besonders gefährlich. Stöcke sind äußerst nützlich, wegen der vielen hohen Stufen. Die Landschafts- und Klimaänderungen (von Hochgebirge bis tropischen Urwald) sind beeindruckend.

Trotz der teils grausamen Anstrengung würde ich auch ein zweites Mal keine Träger engagieren: Irgendwie ist es beschämend, ein Bürschchen von 40 kg riesige Lasten schleppen zu sehen (mindestens 2 Rucksäcke auf einmal), während der Tourist gemütlich nebenher wandert oder noch schlimmer, schon unter seinem eigenen Gewicht fast zusammenbricht.

Tja, das wars! Ein Urlaub, von dem man sich erstmal erholen muss!

Sabine y Roger Caminantes, Portadores



El trayecto hasta llegar a la Puerta del Sol (éste es el punto desde el cual se puede ver por primera vez la ciudad de Machu Picchu) fue muy agradable; prácticamente llano, excepto en dos ocasiones, donde se deben subir aproximadamente 50 escalones.

Llegamos a las 8:15 h. El último trecho hasta llegar a Machu Picchu lo recorrimos muy lentamente, ya que nos detuvimos a filmar y tomar fotos. Por suerte en Machu Picchu pudimos dejar nuestras mochilas y visitar las ruinas sin ninguna molestia.

Por lo visto, el domingo es un buen día para visitar esta ciudad: habían relativamente pocos grupos de viajeros, que hubieran venido directamente con el tren. La mayoría eran excursionistas como nosotros y entre ellos encontramos algunos viejos conocidos.

Aproximadamente a las 13:00 h horas decidimos partir, por supuesto que a pie. El sendero se extendía por 500 m de escalones que descendían al interior del valle. Ya nos habíamos olvidado de lo agotador que era, sino hubiéramos preferido tomar el autobús. Luego debimos recorrer 1½ km más hasta llegar a Aguas Calientes!

¡y después, el shock! Uno llega rendido, muerto de hambre, etc. y sólo encuentra pésima comida a precios que son realmente un robo! Incluso tuvimos que salir corriendo de un lugar y dejar la comida servida ya que la carne despedía un olor terrible.

En un local bastante caro logramos finalmente encontrar algo de comer, pero que de ningún modo valía el dinero que pagamos por él. Mejor nos hubiéramos muerto de hambre hasta llegar al Cuzco. El tren partió puntualmente a las 16:40 h – sólo un vagón (de ida habían 5) y pudimos conseguir 4 asientos para nosotros. Levantamos los pies, disfrutamos de la vista y después también dormimos un poco (que bueno que habíamos llevado nuestras mantas, porque hacía un frío horrible). Puntualmente, 4 horas más tarde llegamos a la ciudad del Cuzco y a nuestro apartamento.

En resumen todo estuvo muy bonito, extremadamente agotador, pero valió la pena. El camino mide aproximadamente unos 60–80 cm de ancho en todo momento, y a pesar de pasar delante de algunos precipicios, no es peligroso. Los bastones son muy necesarios, debido a la gran cantidad de escalones altos. La variedad de paisajes (desde la sierra hasta los bosques tropicales) y climas es impresionante.

A pesar de lo agotador que resultó el viaje, me atrevería a intentarlo nuevamente sin los cargadores, ya que es realmente vergonzoso observar a un muchacho de 40 kg cargar un equipaje tan pesado (por lo menos 2 mochilas a la vez), mientras el turista camina muy cómodamente a su costado, o peor aún, mientras éste desfallece sólo con su propio peso.

¡Buena, eso fue todo! Unas vacaciones de las que uno debe descansar después para recuperarse.

Sabine y Roger Caminantes, Portadores Traducción del alemán al castellano: Karla Jahncke Altamirano



Kunst-Therapie

In dieser Zeit, die wir unruhig und nerviös mit viel Stress und Spannungen leben, machte sich eine Gruppe von «Peru-Spiegel»-Lesern nach Cieneguilla auf, um Angela Klings Kunsttherapie-Zentrum zu besuchen. Den Anweisungen Angelas folgend konnten wir uns angenehm entspannen. Mit Aquarellfarben, Pinzel und Wasser malten wir auf durchnässtem Papier. Nicht ein bestimmtes Objekt war aufs Papier zu bringen sondern Kombinationen von Farben ohne feste Formen. Wir überließen uns völlig unserer Phantasie, ließen unseren Händen freien Lauf, vielleicht unserem intimsten Ich. Ich weiß nicht was uns leitete. Etwas führte uns zum Zusammenspiel der Farben, beruhigte uns und ließ uns in Gemeinschaft der Gruppe eine angenehme Zeit der Entspannung verbringen.

Wir hatten auch die Möglichkeit, von anderen Gruppen erarbeitete Malereien auf Papier, Farbkombinationen durch Färben von Stoffen, Holzschnitzereien und Skulpturen aus Lehm zu betrachten.

Es ist es schon wert, sich in dieser Weise zu entspannen und sich

einen freien Moment zu nehmen, um zu sich selbst zu finden.

Terapia artística

En este tiempo que nos toca vivir, donde el stress, la tensión, vida agitada y nerviosismo son comunes para todos, un grupo de lectores de «Peru-Spiegel» nos reunimos para ir hacia Cieneguilla a visitar el Taller de Terapia Artística de Angela Kling. Pudimos relajarnos siguiendo las indicaciones que nos dio Angela para pintar con acuarela en papel humedecido, haciendo uso de pinturas, pinceles y agua. No era la meta de fijar un cierto objeto en el papel sino combinar colores sin forma defini-

da. Nos dejamos llevar por nuestra imaginación, nuestras manos, quizá nuestro yo íntimo, no sé. Algo que nos hacía combinar los colores, transmitiéndonos tranquilidad y sobre todo el compatir con el grupo un momento agradable de camaradería y relax.

Además tuvimos la oportunidad de apreciar otros trabajos hechos allí, pinturas en

papel, tejido en tela, esculturas en arcilla y en madera y sobre todo el encontrarse con la naturaleza.

Creo que vale la pena relajarse, encontrar un momento para estar con uno mismo.



Kunst

Tourismus



Wenn die Kinder aus dem Haus gehen

Cuando los hijos salen de la casa

In der Lebensmitte stellt sich für viele Frauen die Frage wie sie ihr Leben neu gestalten können. Die Kinder, die uns jahrelang in Trab gehalten haben, sind selbständig geworden. Es bleibt plötzlich wieder Zeit eigene Interessen und Begabungen aufzugreifen, die jahrelang brach lagen. In Deutschland beginnen viele Frauen dieser Altersgruppe ein Studium oder eine zweite Berufsausbildung, denn es zeigt sich, dass uns

der Beruf, den wir als junger Mensch erlernt haben, nicht mehr das gibt was wir im Leben suchen. Die Erziehungsjahre haben uns verändert. Oft entsteht auch der Wunsch, über den eigenen Familienkreis hinaus, anderen

Menschen zu helfen, also die sozialen Fähigkeiten, die wir während der Erziehungsjahre erworben haben, fruchtbar zu machen.

Um diesem Bedürfnis gerecht werden zu können, habe ich ein Fortbildungskonzept entwickelt, das Elemente aus Kunst, Pädagogik und Therapie verbindet und uns so ein Werkzeug in die Hand gibt, wie man mit Kindern, Jugendlichen oder auch Erwachsenen in den verschiedensten Zusammenhängen arbeiten kann.

In zwei Grundstudienjahren mit 8 Wochenstunden werden vorrangig die künstlerischen Fähigkeiten ausgebildet, die menschenkundlichen und psychologischen Grundlagen zu einem Verständnis therapeutischer und pädagogischer Prozesse gelegt und die Wahrnehmung geschult. Wir malen mit Aquarellfarben, Pastell- und Wachskreiden, erlernen verschiedene zeichnerische Ausdrucksmöglichkeiten und arbeiten mit Ton und Holz.

Im dritten Jahr erarbeiten wir exemplarische Beispiele aus der künstlerischen Therapie, sowie aus dem Lehrplan der Freien Waldorfschulen und bringen das Erlernete direkt mit der Praxis zusammen.

Die Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Programm ist die Freude am künstlerischen Ausdruck, auch ohne diesbezügliche Vorbildung, der Wunsch, die eigene Kreativität neu zu impulsieren und das Interesse in sozialen Zusammenhängen.

Angela Kling
Kunsttherapeutin

la mitad de su vida, muchas mujeres se preguntan, cómo remodelar su vida. Los hijos que nos ocuparon por años, se han vuelto independientes. De pronto vuelve a quedar tiempo para retomar intereses y aptitudes propias antes relegadas. En Alemania muchas mujeres de esta edad empiezan a estudiar en las universidades, o cambian su formación profesional porque se dan cuenta de que la profesión elegida cuando joven ya no les da lo que estamos buscando en la vida. Los años educando a los hijos nos han cambiado. Muchas veces también se forma el deseo de apoyar a otros seres humanos, mas allá del círculo familiar. Esto quiere decir poner en práctica las capacidades desarrolladas durante los años de educar a nuestros hijos.

Correspondiendo a esta necesidad, he desarrollado un concepto de ampliación profesional, en la cual unimos elementos del arte, de la pedagogía y de la terapia, obteniendo una herramienta para trabajar con niños, jóvenes y adultos en los distintos campos de vida.

Durante dos años de estudios básicos con 8 horas semanales formamos principalmente la habilidad artística, estudiamos los fundamentos de la antropología y de la psicología para entender procesos terapéuticos y pedagógicos, y educamos la percepción. Pintamos con acuarelas, pasteles y barras de cera, aprendemos diferentes posibilidades de expresión en el dibujo y trabajamos con la arcilla y la madera.

En el tercer año trabajamos sobre la base de ejemplos típicos de la terapia artística, así como del plan de estudios de los colegios Waldorf y unimos lo aprendido directamente con la práctica.

Los requisitos para participar en este curso son el gusto por la expresión artística, sin tener necesariamente conocimientos preliminares, el deseo de impulsar la propia creatividad con nuevos elementos, y el interés en contextos sociales.

Angela Kling
Terapeuta Artística



¿Son los lentes innecesarios?

Ninguna montura incomodándonos, tocando nuestra nariz u oídos, ninguna necesidad de limpiar los lentes continuamente, nada que nos perturbe durante el deporte: una vida sin lentes. Buenas perspectivas para los que ven poco.

¡El adelanto en las técnicas operatorias en oftalmología hace posible todo esto, sin embargo es bueno saber que estas operaciones no se realizan en todos los casos!

Hasta hace poco sólo se corregía la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo con un par de gafas o con lentes de contacto; ahora se puede planear una corrección duradera del defecto visual por medio de la cirugía refractiva de la córnea del ojo. Por medio de un rayo láser, la refracción de la córnea puede ser cambiada, la superficie de esta puede ser «tallada» milimétricamente y en lugares específicos, utilizando un rayo láser operado por computadora.

Diferentes tratamientos

Esencialmente, se aplican hoy dos tecnologías diferentes, la Queratectomía refractiva llamada (PRK) o el método de la Queratomileusis in situ por medio del láser, llamado brevemente LASIK.

¿Quién es susceptible a este tratamiento?

Desde 1995 el PRK es reconocido científicamente por la sociedad Oftalmológica Alemana y por la Gremio Profesional Oftalmológico como un método de corrección de la Miopía en valores aproximados a -6 Dioptrías (dpt). Posteriormente, desde Junio de 1999, se ha certificado y reconocido científicamente por las mismas instituciones al Lasik, para operar pacientes que presentan miopía cercana a -12 dioptrías e hipermetropía hasta +6 dioptrías.

Cirugía Refractiva

Si por razones personales usted no está satisfecho con la corrección obtenida con sus gafas o lentes de contacto, ahora es posible por medio de una cirugía refractiva obtener una mejora substancial tanto de su agudeza visual como de su calidad de vida. Las gafas y los lentes de contacto actúan neutralizando el defecto visual por medio de la colocación temporal de instrumentos (lentes correctores) que equivalen al defecto del ojo, esta corrección puede ser aumentada

o disminuida según el caso, La cirugía refractiva por el contrario, produce un cambio predeterminado en el poder refractivo del ojo, el cual es duradero en el tiempo.

Antes de realizar uno de estos procedimientos y con el fin de evitarse sorpresas posteriores, usted debe cuestionarse críticamente los siguientes hechos para saber si es un buen candidato a una cirugía refractiva:

- Las intervenciones de cirugía refractiva tienen la meta de corregir un defecto visual acercándose lo más posible a un valor normal previamente deseado.
- La operación no trata la causa del defecto sólo trata el síntoma.
- No se puede prevenir un progreso de la enfermedad por este método.
- Se debe operar sólo defectos estables en el tiempo, es decir defectos que no hayan aumentado últimamente.
- A pesar de la alta precisión del procedimiento, no se puede afirmar aún que las gafas o los lentes de contacto son totalmente innecesarios.
- Es posible, eventualmente recurrir a una nueva operación con el fin de alcanzar el resultado deseado.
- La agudeza visual sin gafas o lentes de contacto mejora drásticamente luego de la operación. Puede darse ocasionalmente el caso que esta visión no llegue a ser igual a la obtenida con los correctores.
- Ya que los cambios producidos por la mayoría de las operaciones son duraderos, tanto en el sentido positivo como negativo, las complicaciones o efectos secundarios, aunque extremadamente raros, también lo serán.
- La operación no corrige el hecho natural, (causado por la falta de acomodación del cristalino) de llevar lentes de lectura en las personas mayores de 40 años.
- Ya que los seguros médicos consideran que los defectos visuales no tienen una indicación quirúrgica indispensable, los costos generados de la operación no son cubiertos por ellos.

Dr. Med. Mario de La Torre
Estudios y doctorado en Julius Maximilians Universität
Würzburg

Ecografista del Instituto de Oftalmología (INO), Lima
Oftalmólogo establecido en Lima

Colaborador de la Christoffel-Blindenmission en Pamplona Baja,
Lima

Wenn der Schmerz im Schädel hämmert

Er ist plötzlich da. Überfallartig und ohne Vorwarnung stürzt er sich auf seine Opfer - jener heftige, oft halbseitig oder hinter einem Auge wütende Kopfschmerz. Volkskrankheit Migräne: Betroffene beschreiben ihre Attacken als hämmend oder pulsierend. Schlägt sie zu, bleibt oft nur noch der Rückzug ins abgedunkelte Schlafzimmer: Jeder Lichteinfall, jedes noch so leise Geräusch wird zur unerträglichen Qual. Oft gesellen sich Übelkeit oder Erbrechen dazu.

Etwa zehn Millionen Menschen leiden in Deutschland an den heimtückischen Attacken. 900.000 Mal am Tag schlägt die Migräne hierzulande zu. Und sie bevorzugt das zarte Geschlecht: Gut 20% aller Frauen sind betroffen, bei den Männern sind es nur 5 bis 8%.

einer Dosierung von 1000 mg oder Ibuprofen in einer Dosierung von 400-600 mg. Wichtig ist es, die Schmerzmittel bereits bei den ersten Anzeichen einer Migräneattacke einzunehmen - und vor allen Dingen in einer ausreichend hohen Dosierung.

Bayer hat mit den Brausetabletten Aspirin® Migräne bei migränebedingten Kopfschmerzen ein spezielles Präparat für Migränepatienten entwickelt. So enthalten die Brausetabletten neben dem Wirkstoff einen hohen Anteil an so genannten Puffersubstanzen, die dafür sorgen, dass er sich schnell und vollständig löst und in den Blutkreislauf gelangt.

Hilfe erhalten Migräniker auch bei der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft, Tel. (0941) 9413070, Internet: www.dmkg.org.

Text und Foto: BayerAG

Persönlichkeiten Personalidades

Fernando Villiger con el Presidente de la República

El día viernes 23 de marzo, el director del Boletín de Lima, el geógrafo y científico suizo Fernando Villiger Horath, fue recibido en audiencia privada en el Palacio de Gobierno por el Presidente de la República, el Doctor Valentín Paniagua Corazao.

Fernando Villiger entregó al Presidente los 17 tomos de colección de la revista científica-cultural. A su vez el Presidente de la República le hizo un reconocimiento por su labor en el estudio del Perú profundo por más de 20 años y destacó su empeño por seguir difundiendo cultura y promover la investigación científica en los peruanos. Además elogió los contenidos del Boletín de Lima.

La reunión privada que duró por



OK Klaus Kossmehl N. **Zahnarzt** **Cirujano dentista**

CLINICA DENTAL **KOSSMEHL**

Av. Jacaranda 440, Valle Hermoso, Surco - Lima 33, Perú

Teléfonos: (511) 344-1441 / 965-4398, Teléfacs: (511) 345-1805, e-mail: kossdent@superred.com.pe

Avisos profesionales

Médicos

Dr. med. Roberto Llanos Zuloaga; psiquiatría, psicoterapia, psicología, adultos y niños. Postgrado en la Universidad Tubinga e Instituto Max Planck de Munich. Clínica Ricardo Palma, Javier Prado Este 1038, San Isidro, Lima 27. ☎ 224-2206 / 224-2224 anex. 292 / 945-4978 / Fax: 224-2206 e-mail: rollanos@amauta.rcp.net.pe

Dr. med. Alberto Cubas Castro Cardiología no invasiva Doctorado y postgrado en la Universidad de Friburgo, Alemania Atención previa cita en: Av. de las Artes Norte 822, San Borja, Lima ☎ 275-7638, 224-1806, 966-0112 e-mail: acudo@terra.com.pe

Dr. Oscar Neira Mendoza Ortodoncia, odontología integral y fisuras labio palatinas Postgrado en el Centro de Malformaciones Craneofaciales de la Universidad de São Paulo Baurú, Brasil. Clínica Ortoface, José Sabogal 445, Of. 101, Urb. Aurora, Miraflores, Lima 18. Telefacs: 271-1392, 449-2826

Dr. med. Hilke Engelbrecht, Consultorio de psicoterapia y psicoanálisis Formación psicoanalítica en el Sigmund-Freud-Institut de Frankfurt, Alemania. Malecón de la Reserva 1109, Dpto. 201, Miraflores, Lima 18. ☎ 241-4490 / 241-4491, Fax: 241-4490 e-mail: hilke.sofi@computextos.com.pe

Terapeutas

Angela Kling; terapeuta artística. Terapia para adultos, niños, madre e hijo, familiar. Autoconocimiento y trabajo con la biografía. Alemana egresada de la Universidad Privada de Terapia Artística de Blaubeuren (Pintura y Dibujo) y estudios en la Universidad Goethe de Frankfurt. Consultorio en Cieneguilla e-mail: akling@terra.com.pe Tele/Fax: 479-8716



Dr. med. MARIO DANILLO DE LA TORRE Facharzt für Augenheilkunde / Ophthalmologe Studium: Julius-Maximilians-Universität Würzburg ☎ 975-5590

Montag bis Freitag / lunes a viernes: 15:00-19:30 h

Termine nach Vereinbarung / previa cita

espacio de una hora se llevó a cabo en el salón Grau, ambas personalidades reafirmaron su compromiso con el Perú en sus respectivos campos y a la vez seguir promoviendo el estudio geográfico del Perú.

Haushalt Para el ama de casa

Receta de éxito para la cocina

La garantía para un máximo placer se define en la selección de los ingredientes. Para obtener el mejor éxito depende de la receta correcta:

Se escoge buena porción de equipamiento noble, agrega gran cantidad de tecnología avanzada y de larga experiencia, y decora finalmente con un diseño impecable.

Obtendremos una composición perfecta de artefactos excelentes para engrisar el paladar del conoceptor de buena cocina.

Los modelos TwinSet de Miele ofrecen un equipamiento más completo y confortable - da un gusto extraordinario trabajar con la cocina. Venga a ver y convencerse de las bondades de estos modelos.

Equipamiento Perfect Clean: Hoy en día todos los modelos de Miele llevan este acabado, que es una aplicación a la superficie de las bandejas, del interior del horno y de los accesorios con un efecto antiadherente, lo que hace más fácil su limpieza. El resultado: es un placer trabajar con la cocina.

La cocina empotrada es el punto más importante dentro del diseño de la cocina. Ella dicta las pautas para el diseño de los muebles. Además el cocinero se siente más competente trabajando con un equipo tan sobresaliente.

Y los cocineros de la alta cocina tienen un gusto preferencial - los artefactos empotrados de acero inoxidable satinado. La elegancia de la óptica de acero continúa hasta en los paneles de mando, los botones y teclas, todo forma una linda armonía.

¡Buen provecho! *Sabina Bensinger*

Körperpflege Cuidado del cuerpo

Belleza: las horquillas

El cabello, con cierta facilidad, puede abrir sus puntas, fenómeno que se conoce como horquillado. Hay que recordar que el pelo está formado por hilos de queratina y proteína, envueltos juntos como en una soga. Su exposición excesiva al sol, al calor producido haciendo permanentes o por el uso inadecuado del secador, a los productos químicos de los colorantes, al frío, al cloro de las piscinas, al agua del mar, etc. puede provocar este fenómeno.

Un cabello así no se puede reparar. Solamente queda cortar las puntas y hacerse un tratamiento profundo para así evitar que vuelven. El corte debe realizarse

mechón por mechón, torzando el cabello y viendo las puntas que hay salidas, recortar lo afectado y así mejorar el estado de tu cabellera.



Nuestras sugerencias: no lavar lo demasiado frecuente - dos veces a la semana es suficiente. Aplicarle un tratamiento capilar dos veces al mes. Usar un champú para cabello seco (leer la etiqueta para descubrir lo adecuado a tu cabello).

No dirigir la secadora directamente al cabello. Y finalmente protegerlo contra los excesos del frío, del calor etc. arriba mencionado.

Elizabeth Villiger

Internet Internet

Internet-Boom

Mit Nutzer-Zuwächsen von 34% im vergangenen Jahr hält der Boom des Internet in Deutschland an. Rund 24,2 Millionen Deutsche im Alter von 14 bis 69 Jahren (46% der Bevölkerung) nutzen inzwischen das weltumspannende Computernetz. Auch die Nutzungsintensität der deutschen Internet-User hat zugenommen.

Mittlerweile sind an einem durchschnittlichen Tag 11,1 Millionen Deutsche online anzutreffen, das sind 21% der Bevölkerung zwischen 14 und 69 Jahren. Pro Woche werde das Internet durchschnittlich an 4,6 Tagen genutzt, pro Tag sei die durchschnittliche Nutzungsdauer auf 65 Minuten gestiegen. *(dvw)*

Miele TwinSets
Cocina para empotrar con placa vitrocerámica para escoger



Verlos en: **SWICO**

Calles Tulumo 122, Surco, Lima 33 (Ovalo Higuera, frente al Club Germania)

Informes: 372-5759 / 372-5761

Miele
Una decisión de por vida

Gesundheit / Personalidades

Haushalt / Körperpflege / Internet

Kleinanzeigen Avisos económicos

Tratamientos de belleza

- Antienvjecimiento • Reafirmantes
- Hidratantes • Limpieza profunda
- Acné • Parches intradérmicos de vitaminas y de ácidos frutales
- Peeling con ácido glicólico

Relajación,
Reflexología
podal

Gabinete de cosmiatría

Mari de Vignale, Cosmiatrá

☎ 448-8952



que incorpora la protección diaria contra los rayos ultravioletas.

Este revolucionario tratamiento facial modifica el concepto cosmético tradicional al ser la primera crema que incorpora el exclusivo ingrediente natural Alpha-Flavon para la protección de la juventud y belleza de la piel. Los radicales libres causan daño en nuestro organismo. Alpha-Flavon actúa limitando la generación de radicales libres y previene el envejecimiento.

Beiersdorf

Henkel zum Jubiläum mit Rekord

Der Waschmittelkonzern Henkel hat allen Grund zum Feiern. Die Geschäftsführung um Ulrich Lehner legte eine Rekordbilanz für das Jahr 2000 vor. Zum siebten Mal in Folge schäumte der Gewinn auf eine neue Höchstmarke: Der Jahresüberschuss kletterte um 25% auf 505 Millionen Euro (987,7 Mio DM). Der Konzern-Umsatz stieg um 12,5% auf 12,8 Milliarden Euro. (dw)

Lufthansa: Laureles para Jürgen Weber

La revista *Semana de la Aviación y Tecnología del Espacio* otorgó el premio *Laurels 2000* a Jürgen Weber de Lufthansa y a James Goodwin de United Airlines. La prestigiosa revista de aviación reconoció así la creación de la Star Alliance. Los dos ejecutivos estudiaron correctamente el impacto que la globalización tendría en la industria de la aviación y el potencial que ofrece la alianza en el crecimiento del negocio, y en el recorte de gastos, informó la revista.

Lufthansa

Heidelberg: großer Erfolg auf der CeBIT

Für die Heidelberger Druckmaschinen AG war die Teilnahme an der CeBIT ein voller Erfolg. Das Interesse der Kunden und Besucher an den Heidelberg-Lösungen für die Grafische Industrie überstieg die hochgesteckten Erwartungen bei weitem.

Das Unternehmen präsentierte sich als der Anbieter von Hard- und Software-Produkten sowie Dienstleistungen im Druckvorstufenbereich. Highlight des Messeauftritts war eine neue Software für Heidelberg's digitale einfarbige Druckmaschine Digimaster 9110, die in der Lage ist, praktisch alle in Rechenzentren von Industrie, Verwaltung, Banken und Versicherungen gängigen Dateiformate zu erkennen und zu verarbeiten.

Unbestrittener Star auf dem Heidelberg-Stand war die neue digitale Farbdruckmaschine NexPress 2100. Mit der digitalen Kamera Colorcam aufgenommene Bilder druckte sie unmittelbar nach dem Shooting mit einer von Maschinen dieses Marktsegments bislang unerreichten technischen Brillanz.

Heidelberg

Cursos de Faber-Castell

Actividades culturales de Faber-Castell en el mes de abril: *Taller de Dibujo y Pintura* para niños de 8 a 12 años; dirigido por: Ana Maria Gordillo Horario; sábado de 10:00 a 12:30 h; fecha: del 21 de abril al 9 de junio; local: Centro Cultural de la Pontificia Universidad Católica del Perú, Av. Camino Real 1075, San Isidro, Telf. 222-6899. *Conferencia: Técnicas europeas en la Terapia Artística*; expositora: Angela Kling; fecha: martes 17 de abril (ingreso libre); horario: 6:30 h; lugar: Centro Cultural de La Pontificia Universidad Católica del Perú.

Faber-Castell

Sport Deporte

1. Fußball-Bundesliga

Ergebnisse vom 27. Spieltag:

VfL Wolfsburg–Hansa Rostock	2:1
Bayern München–Werder Bremen	2:3
Hertha Berlin–1860 München	3:0
Hamburger SV–Unterhaching	1:1
SC Freiburg–Eintr. Frankfurt	5:2
VfB Stuttgart–1. FC Köln	0:3
Bayer Leverkusen–Schalke 04	0:3
VfL Bochum–Energie Cottbus	1:0
Kaiserslautern–Dortmund	1:4

Tabelle	S	U	N
1. Bayern München	15	4	8
2. Borussia Dortmund	14	6	7
3. Schalke 04	13	7	7
4. Bayer Leverkusen	14	4	9
5. Hertha BSC Berlin	15	1	11
6. 1. FC Kaiserslautern	14	4	9
7. 1. FC Köln	11	7	9
8. Werder Bremen	11	7	9
9. VfL Wolfsburg	10	9	8
10. SC Freiburg	10	9	8
11. FC Hansa Rostock	10	4	13
12. TSV München 1860	9	7	11
13. Hamburger SV	9	6	12
14. Energie Cottbus	9	2	16
15. Eintracht Frankfurt	8	5	14
16. SpVgg Unterhaching	7	8	12
17. VfB Stuttgart	6	9	12
18. VfL Bochum	6	5	16

**Austria
Exklusiv**
Artículos de regalo

C.C. Caminos del Inca Tienda 25
Chacarilla del Estanque
Teléfono: 372-1249

Traducciones Übersetzungen

alemán–castellano
deutsch–spanisch

Erika Dopf
Telf./Fax: 341-0266
erikadn@hotmail.com

Organización y asesoramiento:

- contable, tributario y laboral
- Trámites diversos:
- SUNAT, AFP, ESSALUD
- licencias y legalización de libros contables

Servicios en computación

Servicio profesional
dedicado al progreso
de la empresa peruana

Organización y Servicios S.A.
Los Tumbos 222-A,
Urb. Matellini, Lima 9
☎ 251-7933 / 929-2021

FABER-CASTELL

E. Lau Chun: CC Jockey Plaza, CC Plaza San Miguel, Corpaco, Miraflores
Sun Glasses & Watches: CC Jockey Plaza, 2º nivel
Vision Center: CC Plaza San Miguel, módulo 29

**Schweizer Käsefondue
Fondue de queso suizo**

De venta en:
• E. Wong • Metro • Santa Isabel
• Restaurant Club Suizo

La Canasta
verduras orgánicas a domicilio

Huampani
Tel.: 497-1071 / 368-0925 / Fax: 497-1127
E-mail: huampani@tsi.com.pe

Nuestro Tipp

Accessoires für Küche, Bad und Schlafzimmer. Aus Deutschland und der Schweiz importiert.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

SWICO

Unser Showroom:
Calle Tutuma 122, Surco
☎ 271-0440 • 438-2658 / Fax: 271-8279

Compra tu revista

*Perú-Spiegel
Espejo del Perú*

en kioscos o librerías de tu preferencia, en Lima y las principales ciudades del Perú

☎ 479-1977 / 368-3260
Fax: 479-1977
E-mail: scardog@terra.com.pe

*salón
jeunesse*

Técnicas y estilos europeos

Elizabeth Villiger, Estilista

Atención: martes a sábado de 9:00 h a 20:00 h
previa cita • Simón Salguero 560 (altura 24 Av. Benavides), Surco, Lima 33 • Telf. 271-1284, Telefax 446-0031, Celular 888-4770





FABER-CASTELL

since 1761



NUEVO LAPIZ

Alligator

MADE IN GERMANY

Calidad de escritura superior

- Ideal para escribir en el colegio, la oficina y el hogar.
- Mina suave, de color negro intenso. Grado N° 2-B.
- Hexagonal, con borrador de alta calidad, sin PVC, casquillo de metal.
- Borneo a base de agua.
- Afilado fácil.
- El proceso de seguridad **SAFE** desarrollado por **FABER-CASTELL**, garantiza un alto grado de protección contra la rotura de la mina y de su punta. La mina está firmemente encajada a la madera.



Su compañía para escribir, dibujar y pintar