

Chrilly's Goldpreis-Report November 2014

von

Dr. Chrilly Donninger
Chief-Scientist, Sibyl-Project
und

Mag. Anni Donninger, Illustration&Lektorat.

Standard&Poors liest den Goldreport:

Besonders arg wurde Twitter zerzaust. Am 27. Oktober wurden nach Börsenschluss die Ergebnisse für das 3. Quartal veröffentlicht. Der Kurs brach daraufhin über Nacht um mehr als 10% ein. Im gesamten Monat waren es 19%. Es hat sich zwar der Umsatz erhöht. Nachdem Twitter pro 1\$ Umsatz 82Cent Verlust macht, sind die Verluste auch kräftig mitgewachsen. Nach klassischen Kriterien ist Twitter eine Schrott-Aktie.

(aus Goldreport, Okt. 2014)

Die Rating-Agentur Standard&Poors sieht das inzwischen auch so. Am 13. Nov. wurde Twitter auf das Ramschniveau BB- herunter gestuft. Eine Abstufung hat für das gesamte Casino Auswirkungen. Beim Erwerb etwa von Erdöl- oder Gold-Futures muss man nicht den Kaufpreis bezahlen. Sondern nur eine Sicherheit, sogenannte Margins, hinterlegen. Mit den Margins werden eventuelle Spielschulden beglichen. Neben Geld werden auch Anleihen akzeptiert. Anleihen mit dem Rating AAA sind genauso viel Wert wie Geld. Bei niedrigerem Rating gibt es einen Abzug. Ein BB- Anleihe wird nicht mehr als Margin akzeptiert. Der Anleger muss irgendwo her Geld für die Margins auftreiben.

Das hat zum Bankrott des renommierten US-Brokers MF Global geführt. Ein klassischer Broker übernimmt nur die Abwicklung von Geschäften zwischen Anlegern und der Börse. Er bekommt dafür eine Bearbeitungsgebühr. Jon Corzine, der Ex-Chef von Goldman Sachs und Ex-Gouverneur von New Jersey, wollte jedoch MF Global zu einem führenden Finanzplayer machen. MF Global hat daher selbst massiv zu spekulieren begonnen. Durch die Herabstufung der italienischen Staatsanleihen konnte MF Global die Margins aus eigenen Mitteln nicht mehr begleichen. Man griff in die Taschen der Broker-Kundschaft. Corzine war Obamas Mann in der Finanzwelt, Obama war Corzines Mann im Kapitol. Die an und für sich strenge US-Finanzaufsicht hat von diesem Griff in die Kundenkasse erst etwas gemerkt, als MF Global den Konkurs angemeldet hat. Das Geld der Kunden war größtenteils weg.

Links: derstandard.at/2000008121259/Twitter-als-Ramsch-eingestuft

www.news.at/a/us-pleite-superfund-311486

Sabine H. liest den Goldreport genau:

Fernfahrersklaven vom Kralowetz: Gebr. Kralowetz ist ein für die Ausbeutung von osteuropäischen Fernfahrern berühmtes berüchtigtes Transportunternehmen aus Lambach, O.Ö.

(aus Goldreport, Okt. 2014).

Lieber Chrilly!

Danke für den Report. Eine Anmerkung zu den Fernfahrersklaven – die Fa. Kralowetz ist in Blindenmarkt, in Lambach ist die Fa. Gartner. Ist aber eh wurscht – ist alles die selbe Ausbeuterpartie. Noch ein interessantes Unternehmen in Sachen Sklavenhaltung ist die Fa. Stadler in Peuerbach – siehe „Schwarzbuch Arbeitswelt“ der Arbeiterkammer Oberösterreich. Die Fa. Stadler besteht sowieso aus einem interessanten Firmengeflecht – man staunt, was in Österreich/EU alles möglich ist.

LG

Sabine

Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft:

Von meinem Schulkameraden Reinhard trennt mich seit mehr als 40 Jahren ein tiefer Laufgraben. Reinhard war ein guter Sprinter. Er sauste wie aus der Pistole geschossen aus dem Startblock. Bei den 60 m in der Halle war er ziemlich gut – 100 m sind gerade noch gegangen. Seine Bestzeit über 200 m lief er bei strömenden Regen. Da wollte er nur schnell in die Garderobe. „Alles, was länger als 200 m ist, fährt man mit dem Auto“ (Andreas Berger). Ich war hingegen ein passabler Geländeläufer. Nach 200 m war ich - selbst bei Läufen, die ich am Ende noch gewonnen habe - Letzter. Nach 500 m hatte ich so das Gefühl, eini zu kumma und dass es nun Zeit wäre, sich viri zu hanteln. Nachdem ich im Schlusssprint keine Chance hatte, nutzte ich den letzten Anstieg vor dem Ziel, um mich aus der Spitzengruppe abzusetzen. Oft gelang es mir, diesen Vorsprung ins Ziel zu retten.

Wie unterschiedlich Sprinter und Langstrecken-Läufer sind, sieht man schon an Hand der Dopingvergehen. Andreas Berger ist bis heute mit 10,15 Österreichischer Rekordhalter über 100 m. Am 26. Juli 1993 wurde er im Vorfeld der Weltmeisterschaften in Stuttgart des Dopings mit Methan-Dienon überführt. Ein schwarzer Tag für ihn, ein guter Tag für seine Leber. Methan-Dienon ist ein Steroid. Es ist mit dem männlichen Hormon Testosteron verwandt, wirkt jedoch stärker. Das Mittel wurde speziell für den Leistungssport entwickelt. Es fördert das Muskelwachstum. Die Abbauprodukte schädigen die Leber. Bei weiblichen Sportlerinnen führt es – wegen der Verwandtschaft mit Testosteron – zu einer Vermännlichung. Es bringt den weiblichen Hormonzyklus durcheinander. Es wirkt aber gerade deswegen bei Frauen noch wesentlich besser. Steroide wirken sich primär auf das Wachstum der weißen Muskelfasern aus. Diese sind für die (Schnell-)Kraft verantwortlich.

Der Brennstoff in den Zellen ist Adenosintriphosphat ($C_{10}H_{16}N_5O_{13}P_3$). Wie der Name schon sagt, sind die 3 Phosphoratome am Ende der Summenformel das Entscheidende. Bei der Aufspaltung in Adenosindiphosphat (ADP mit zwei Phosphor-Atomen) und Adenosinmonophosphat (AMP mit einem Phosphor-Atom) wird Energie frei gesetzt. Dieser Prozess findet in allen Zellen bei allen Lebewesen statt. Die Natur hat das einmal erfunden und im Laufe der Evolution immer wieder übernommen. Beim Sprint wird das in den weißen Muskelfasern direkt gespeicherte ATP aufgespalten. Der Vorrat ist innerhalb weniger Sekunden aufgebraucht. Gepard wie Reinhard müssen bis dahin ihr Ziel erreicht haben. Dieser Prozess benötigt für seinen Ablauf keinen Sauerstoff. Atmen ist für einen Sprinter Energieverschwendung.

Die Österreichische Rekordhalterin im Langstreckenlauf ist Susanne Pumper. Sie wurde am 17. April 2008 positiv auf Erythropoetin (EPO) getestet. Das altgriechische Wort Erythropoetin bedeutet wortwörtlich „rot machen“. EPO ist für die Entwicklung von roten Blutkörperchen verantwortlich. Es wurde ursprünglich für die Behandlung der Blutarmut bei Dialysepatienten entwickelt. EPO wird auch auf natürliche Weise von den Nebennieren erzeugt. Bei Überdosierung wird das Blut zu dick und es besteht die Gefahr von Thrombosen. Es sind jedoch keine Langzeitfolgen bekannt. Weil EPO auch auf natürliche Weise erzeugt wird, gab es lange keine Nachweismethode. Es wurde daher ein maximaler Hämatokrit-Wert definiert, der deutlich über der natürlichen Schwankungsbreite lag. Ansonsten hätte man Athleten bestraft, die sich die richtigen Eltern mit einem hohen Hämatokrit-Wert ausgesucht haben. Die Einnahme von EPO war zwar verboten, es wurde jedoch nur die Überschreitung des Hämatokrit-Grenzwertes als Doping geahndet. Die Folge war: Es dopten sich alle Ausdauersportler bis an diese Grenze. Die darüber lagen und erwischt wurden, waren nur zu dumm, um sich richtig einstellen zu lassen. Als man EPO erstmals direkt nachweisen konnte, kam es bei der Tour de France zu einem Dopinggemetzel.

Für die Ausdauerleistung sind die langsameren, roten Muskelfasern verantwortlich. Es wird – wie bei allen Zellen – ebenfalls die ATP-Aufspaltung als Energiequelle verwendet. Allerdings werden die beiden Spaltprodukte ADP und AMP anschließend wieder zu ATP zusammen gebaut und der Kreislauf

beginnt von vorne. Die dafür notwendige Energie wird durch den Abbau von Glucose bereit gestellt. Glucose wird teilweise in den Muskeln gespeichert. Das Hauptdepot ist jedoch die Leber. Die roten Muskelfasern sind stark durchblutet. Es werden damit Glucose und Sauerstoff heran und die Abfallprodukte wie z.B. CO₂ abtransportiert. Glucose kann auch ohne Sauerstoff – anaerob - aufgespalten werden. Dabei entsteht jedoch Milchsäure. Der Muskel erreicht sehr schnell einen pH Wert, ab dem der anaerobe Prozess abgebrochen werden muss. Diese anaerobe Energiebereitstellung spielt bereits beim 200 m Lauf eine Rolle. Sie dominiert im Bereich von 400 bis 1500 m. Bei Distanzen über 1500 m ist die aerobe Aufspaltung die entscheidende Größe.

Durch die Einnahme von EPO wird die Sauerstoffversorgung der roten Muskelfasern verbessert.

Man kann mit einem höheren Tempo am aeroben Limit laufen. Der Effekt beträgt 5-10%.

Man schätzt, dass die EPO-Produktion zu ca. 20% im medizinischen Bereich und 80% für Doping verwendet wird. Es nehmen weltweit rund 50.000 Sportler mothers little EPO-helper.

Steroide werden von Ausdauer-Sportlern nur in kleinen Dosen genommen. Die weiße Muskelmasse eines Sprinters ist für einen Marathonläufer Ballast. Geringe Mengen von Steroiden verbessern jedoch die Regeneration. Sie werden daher in Nahrungsmittel-Ergänzungen zugesetzt. Wahrscheinlich sind sich auch der einzige relevante Wirkstoff. Der Rest hat bestenfalls einen Placebo-Effekt.

Speziell bei den Radfahrern waren früher Amphetamine (Aufputzmittel) ein gängiges Dopingmittel. Amphetamine haben keine direkte Auswirkung auf die Muskelleistung. Der Herzmuskel kann jedoch – im Gegensatz zur Skelettmuskulatur - nur aerob arbeiten. Es muss immer mindestens soviel frisches Blut/Sauerstoff angeliefert werden, wie das Herz für seine Leistung benötigt. Ein Skelettmuskel wird bei Sauerstoffmangel sauer. Der Herzmuskel stellt seine Arbeit ein. Man fällt tot vom Rad. Bevor diese Grenze erreicht wird, reduziert eine Steuerzentrale im Gehirn die Muskelleistung. Dieser Steuerungsmechanismus wartet nicht bis zum Anschlag. Es ist ein Sicherheitsabstand eingebaut. Aufputzmittel setzen diese kritische Schwelle hinauf bzw. überhaupt außer Kraft. Der wohl bekannteste Fall ist der Tod des britischen Radrennfahrers Tom Simpson bei der Tour de France-Bergetappe auf den Mont Ventoux im Jahr 1967. Simpson wollte durch einen Angriff beim Anstieg das Gelbe Trikot erobern. Er lag zunächst in Führung, wurde überholt. Kurz vor Erreichen des Gipfels kollabierte er, stieg wieder auf, um kurz danach endgültig zusammen zu brechen. Seine letzten Worte waren „Setzt mich wieder aufs Rad“. Er hatte eine hohe Dosis Amphetamine geschluckt und diese mit einem kräftigen Schluck Cognac hinunter gespült. Dieser tragische Tod war der Anlass für die Einführung von Dopingregeln bei der Tour. Es ist aber auch ohne Doping das Hinaufschieben des Reglers, das Ertragen von Schmerz, ein wichtiges Trainingsziel. Persönlich ist es mir bei den schlechten Geländeläufen im Ziel gut gegangen. Bei den guten und schließlich gewonnenen war ich hingegen fix und fertig. Einige Zeit später war das Gefühl jedoch umgekehrt.

Das Glucosedepot in der Leber reicht für ca. 2 Stunden. Danach muss die Energie für die ATP Rekombination durch die Verbrennung von Fett bereit gestellt werden. Die Glucoseverbrennung benötigt pro Energieeinheit weniger Sauerstoff. Solange genug vorhanden ist, setzt der Körper daher primär auf die Glucose. Es wird sukzessive Fettverbrennung dazu geschaltet. Am Ende eines Marathons überwiegt bereits die Fettverbrennung. Bei Ultra-Bewerben wie z.B. dem südafrikanischen Comrades-Marathon über 90 km laufen die Sportler im zweiten Teil rein mit Fettverbrennung. Frauen haben einen höheren Fettanteil. Sie können Fett auch effektiver verbrennen. Sie sind das zachere Geschlecht und im Grunde für Ultramarathons gemacht. Es gibt sogar die Theorie, dass Frauen bei sehr langen Distanzen bei den Männern vorbeiziehen. Bisher sind jedoch bei Ultramarathons die Siegerzeiten der Frauen um ca. 10% langsamer wie die der Männer. Diese Differenz beobachtet man in etwa für alle Laufdistanzen. Der Abstand könnte sich jedoch verringern, wenn in Hinkunft verstärkt afrikanische Athletinnen Ultramarathons laufen.

Angesichts dieser physiologischen Tatsachen mutet es – im Rückblick – wie ein schlechter Witz an, dass Frauenbewerbe bis in die 1960er Jahre auf 800 m beschränkt waren. Die in gewisser Weise bedeutendste weibliche Marathonläuferin war Kathrine Switzer. Rein läuferisch betrachtet war sie eine eher mäßige Athletin. Aber sie meldete sich beim klassischen Boston-Marathon 1967 unter dem geschlechtsneutralen Namen K. Switzer an. Als die Veranstalter merkten, dass sich eine Frau ins Feld geschmuggelt hatte, versuchte der Rennorganisator Jock Semple Switzer mit wutentbranntem Gesicht vom Kurs zu zerren. Eine Frau hatte seinen Marathon-Tempel verunreinigt. Spitzer hatte jedoch vorsorglich ihren Freund, den Hammerwerfer Tom Miller, als Bodyguard mitgenommen (nach anderen Quellen war Miller Football-Spieler). Semple musste angesichts des deutlich kräftiger gebauten Miller klein beigeben. Switzer beendete als erste Frau offiziell den Marathon. Sie wurde umgehend wegen einer langen Liste von schweren Vergehen aus dem US-Leichtathletik-Verband ausgeschlossen. Aber die Zeit war reif und der Bann war gebrochen. Die Geschichte ist wohl auch deswegen so populär, weil wie im Märchen der Lauf der Geschichte durch die mutige Handlung einer Heldin verändert wurde.

Interessanter Weise lief Spitzer beim Berlin-Marathon 2011 fast dieselbe Zeit wie 44 Jahre zuvor in Boston. Zwischen 1967 und 2011 liegen jedoch Marathon-Welten. Man traf damals bei Laufveranstaltungen immer dieselbe Handvoll von Verrückten. Beim ersten New York Marathon im Jahr 1971 waren die 127 Teilnehmer noch sehr überschaubar. Heute melden sich mehr als 100.000 an, 40.000 werden zum Start zugelassen. Ausgelöst hat den Marathon-Boom Frank Shorter. Shorter gewann in seiner Geburtsstadt München 1972 den Olympia-Marathon. Von Amerika kommend schwappte die Laufwelle in den 1980er Jahren nach Europa über. Marathon laufen wurde der Sport der gut ausgebildeten neuen Mittelschicht. Der typische neue Marathonläufer hatte eine relativ gut abgesicherte soziale Position erreicht. Er suchte und fand im Marathon eine neue Herausforderung.

Wenn man wie Switzer die Sache nicht zu extrem betreibt, kann man Langstreckenlauf bis ins fortgeschrittene Alter auf beachtlichem Niveau ausüben. Spitzenläufer haben jedoch nur ein Zeitfenster von 15 Jahren. Bei den Senioren dominieren Läufer, die um ihren 40er vom Laufsaulus zum Paulus wurden. Vereinzelt kommt es auch vor, dass gute Läufer ihre Karriere beenden, eine längere Pause machen und im Alter wieder mitmischen. Über Jahrzehnte ganz vorne dabei zu sein, halten Körper und Seele nicht durch. Wahrscheinlich gibt es dieses Zeitfenster für alle anspruchsvollen Tätigkeiten. Vermutlich ist die Seele, der Biss, der limitierende Faktor.

Sprinter müssen nicht nur die gefährlicheren Dopingmittel schlucken. Die weißen Muskelfasern werden im Alter rasanter abgebaut. Sprinter verlieren daher viel schneller ihre Leistungsfähigkeit und neigen – wegen des Muskelabbaus – auch stärker zur Verfettung. Sie zeigen daher auch beim Überqueren der letzten Ziellinie den Ausdauerläufern die Ferse.

Die Überschrift für diesen Artikel war das Leitmotiv der „tschechischen Lokomotive“ Emil Zatopek. Zatopek war nach dem 2. Weltkrieg der dominierende Läufer. Bei den olympischen Spielen 1952 in Helsinki gewann er innerhalb von ein paar Tagen die 5000 m, 10000 m und den Marathon. Es war sein erster Marathon unter Wettkampfbedingungen. Sein Laufstil war nicht der schönste, man hatte den Eindruck, er müsste demnächst zusammen brechen. Stattdessen lief er der Konkurrenz auf und davon. Zatopek hatte am Beginn seiner Laufkarriere das Gefühl, zu langsam zu sein. Also trainierte er 100 m Sprints. Das wurde mit „Emil, du bist verrückt. Du trainierst wie ein Sprinter, du hast damit auf längeren Strecken keine Chance“ kommentiert. Zatopek ließ sich davon nicht beirren. Er lief ja nicht einmal 100 m, sondern 20x mit Pausen dazwischen. Dieses Pensum hat er im Laufe seiner Karriere beträchtlich ausgeweitet. In seinen besten Tagen lief er 10x200 m und 50x400 m. Dazwischen erholte er sich mit lockerem Traben. Zatopek hat damit das sogenannte Intervalltraining an die Spitze getrieben

und ziemlich ausgereizt. Sein Trainingspensum wurde damals von keinem anderen Läufer erreicht. Zatopek war der erste Läufer, der sich mit Stretching aufgewärmt hat. Diesen Trick hat er sich von seinem Hund abgeschaut. Laufen war für ihn eine Bedingung des Menschseins. Er hatte auch einen originellen und wachen Geist.

Sieht man einmal von den Grässlichkeiten der Weltgeschichte ab, dann hatte er aber auch die Gnade der frühen Geburt. Zatopek beendete 1957 seine Karriere. Bei den olympischen Spielen 1960 in Rom gewann der Äthiopier Abebe Bikila barfuß laufend den Marathonlauf. Damit begann das Zeitalter der afrikanischen Läufer. Kaiser Haille Selassie hatte zur Vorbereitung für Rom den US-Sprinter Trainer Le Roy Walker engagiert. Zu seiner Überraschung musste Walker jedoch bei der ersten Trainingseinheit feststellen, dass die meisten seiner Schützlinge Langstreckenläufer sind. Nachdem er auf der anderen Seite des Laufgrabens keinerlei Erfahrung hatte, wusste er nicht, was er mit diesen Leuten tun sollte. Um Zeit zu gewinnen, deutete er auf den nächstgelegenen Hügel „Lauf da einmal hinauf und wenn ihr zurückkommt, schauen wir weiter“. Die Sprinter hatten nach 1,5h ihr Training beendet. Die Langläufer tauchten erst nach einer weiteren Stunde auf. Walker fühlte sich zunächst verarscht. Nachdem die Burschen einen ernsthaften Eindruck machten, fuhr er anschließend die Strecke mit dem Auto ab. Er hatte sich bei der Entfernung grob verschätzt. Die Strecke betrug hin und zurück 45 km. Um die Leistung einordnen zu können, rief er einen befreundeten Langstreckentrainer an. Was denn der aktuelle Weltrekord im Marathon sei. Als ihm die Zeit durchgegeben wurde, bekam er zitterige Hände. Die Burschen hatten ihn nicht gehäkelt. Emil wäre selbst in seinen besten Tagen hinterher gelaufen. Er war sicher, dass einer aus diesem Team Olympiasieger werden würde. Allerdings wollte Bikila nur die 10.000 m laufen. Er hatte wie einst Zatopek keine Marathonerfahrung. Walker machte seinen Einfluss beim Kaiser geltend und so wurde Bikila zu seinem Marathon-Glück abkommandiert.

1968 gewann der Kenianer Kip Keino in Mexiko City die 1500 m. Man dachte zuerst, dass die Dominanz der Kenianer auf die Höhenlage und das Klima von Mexiko City zurück zu führen ist. Tatsächlich dominieren seither kenianische Läufer auch auf Meeresebene und bei Nieselregen. Sie stammen fast ausschließlich aus der Volksgruppe der Kalendjin. Diese Volksgruppe umfasst nicht mehr als 3 Millionen Menschen. Innerhalb der Kalendjin hat der Stamm der Nandi noch einmal die Nase vorne. Ich habe beim Wien-Marathon die kenianische Spitzengruppe aus nächster Nähe beobachtet und konnte mich nicht satt sehen. Seither bin ich der Meinung: Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch watschelt, Kalendjin läuft. Es ist wohl jeder Lauffan spontan davon überzeugt, dass die Kalendjin geborene Läufer sind. Es gibt jedoch fast keine wissenschaftlichen Studien zu diesem Thema. Vor allem US-Forscher machen einen sehr großen Bogen um diese Frage. Hinter der naiven Formulierung „zum Laufen geboren“ verbirgt sich die Frage von Rasse und – für eine bestimmte Tätigkeit – überlegenen Genen. Derartige Fragestellungen sind nur im relativ neutralem Kontext wie z.B. die unterschiedliche Insulinverträglichkeit von Europäern und Asiaten politisch korrekt. Tim Noakes vertritt in seinem Buch „Lore for Running“ die These, dass die besten kenianischen Läufer aus Stämmen kommen, die – wie die Nandi - traditionell für Viehraub berühmt-berüchtigt waren. Ein Nandi musste seiner Angebeteten nicht die Sterne vom Himmel, sondern die Kühe vom Nachbarstamm holen. Nachdem sich die das nicht widerstandslos gefallen ließen, war es im wahrsten Sinn des Wortes Survival of the Fittest. Fehlte dem Nandi-Buam der Mut dazu, dann wurden seine Gene mangels Braut nicht weiter gegeben. Wobei es laut Noakes nicht nur um die körperliche Fitness, sondern auch um die mentale Härte geht. Noakes ist Südafrikaner. Er kann sich diese Überlegungen leisten, weil die südafrikanische Langläufer-Community zum Anti-Apartheid-Lager gehört hat. Bruce Fordyce hat den Comrades Ultra-Marathon von 1981 bis 1989 durchgehend gewonnen. Seine Siegläufe waren auch Demonstrationen gegen das Apartheid-Regime. „He put the word 'comrade' back into the Comrades Marathon.“ Inzwischen wird bei den Männern auch der Comrades Marathon von schwarzen Läufern dominiert. Sie stammen nicht aus Kenia, sondern aus Südafrika, Namibia und Simbabwe. Bei den

Frauen machten sich in den vergangenen Jahren die russischen Nurgalijewa-Zwillinge den Sieg untereinander aus. 2014 sind beide jedoch 15 km vor dem Ziel grausam eingegangen und wurden noch von Eleanor Greenwood überholt. Die Nurgalijewas hatten 6 Wochen zuvor einen Ultramarathon in Hawaii gewonnen. Beim Sprint regeneriert sich der Körper in ein paar Stunden, von einem Ultramarathon in ein paar Monaten.

Im Tierreich ist auf der Kurzstrecke der Gepard der König. Die Mittelstrecke gehört den Gazellen. Der perfekte Ultraläufer ist der Husky. Huskys sind kompakte Hunde mit einem hohen Fettanteil. Sie werden traditionell sehr fettreich gefüttert und können das Fett auch optimal verbrennen. Im weitesten Sinn ähnelt auch der Körperbau der menschlichen Spezialisten dem tierischen Prototypen. Ultramarathon-Läufer sind wesentlich kleiner und kräftiger gebaut als die graziösen Kenianer. Tim Noakes hat intensiv zur Ernährung von Ultra-Läufern geforscht. Dort gilt inzwischen eine fettreiche Husky-Kost als Standard. Es geht dabei nicht nur um die ausreichende Kalorienzufuhr während des Trainings. Ultra-Läufer legen bis zu 300 km pro Woche zurück. Es soll auch der Metabolismus auf effiziente Fettverbrennung umgepolzt werden. Unter dem Namen Paleo-Diät ist die Husky-Kost auch generell chic geworden. Paleo ist so ziemlich die Antithese zu Vegan. Es gehört zum Wesen des modernen Menschens, dass jeder auf seine Art unglücklich werden kann.

Literaturhinweise und Links:

Tim Noakes: The Lore of Running. Ein beeindruckendes 930 Seiten starkes Werk. Die meisten fachlichen Details stammen aus diesem Buch.

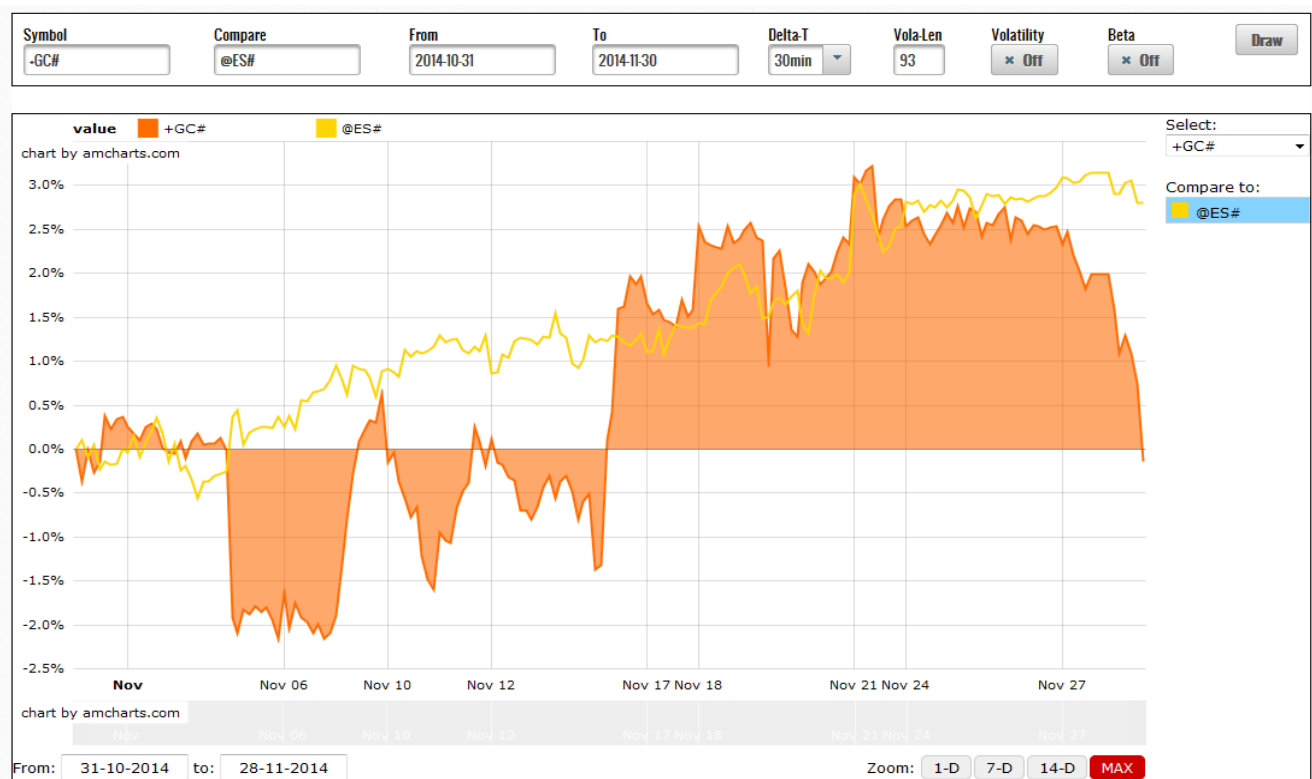
Doping-Tod von Tom Simpson: [/www.faz.net/aktuell/sport/sportpolitik/doping/tom-simpson-opfer-eines-grossen-brutalen-experiments-1459290.html](http://www.faz.net/aktuell/sport/sportpolitik/doping/tom-simpson-opfer-eines-grossen-brutalen-experiments-1459290.html)

Kathrin Switzer und der Boston Marathon: twitter.com/KVSwitzer. Zu den Aufnahmen des Boston-Marathons kommt man links unten. „2 Fotos und Videos“.

Comrades-Marathon 2014: www.youtube.com/watch?v=8a2_A_UGJ28. Die Leiden der Nurgalijewa Zwillinge beginnen bei 5:19:30. Der Kommentar ist in Englisch und Afrikaans (altertümlicher holländischer Dialekt).

Das schwarze Gold glänzt nicht mehr:

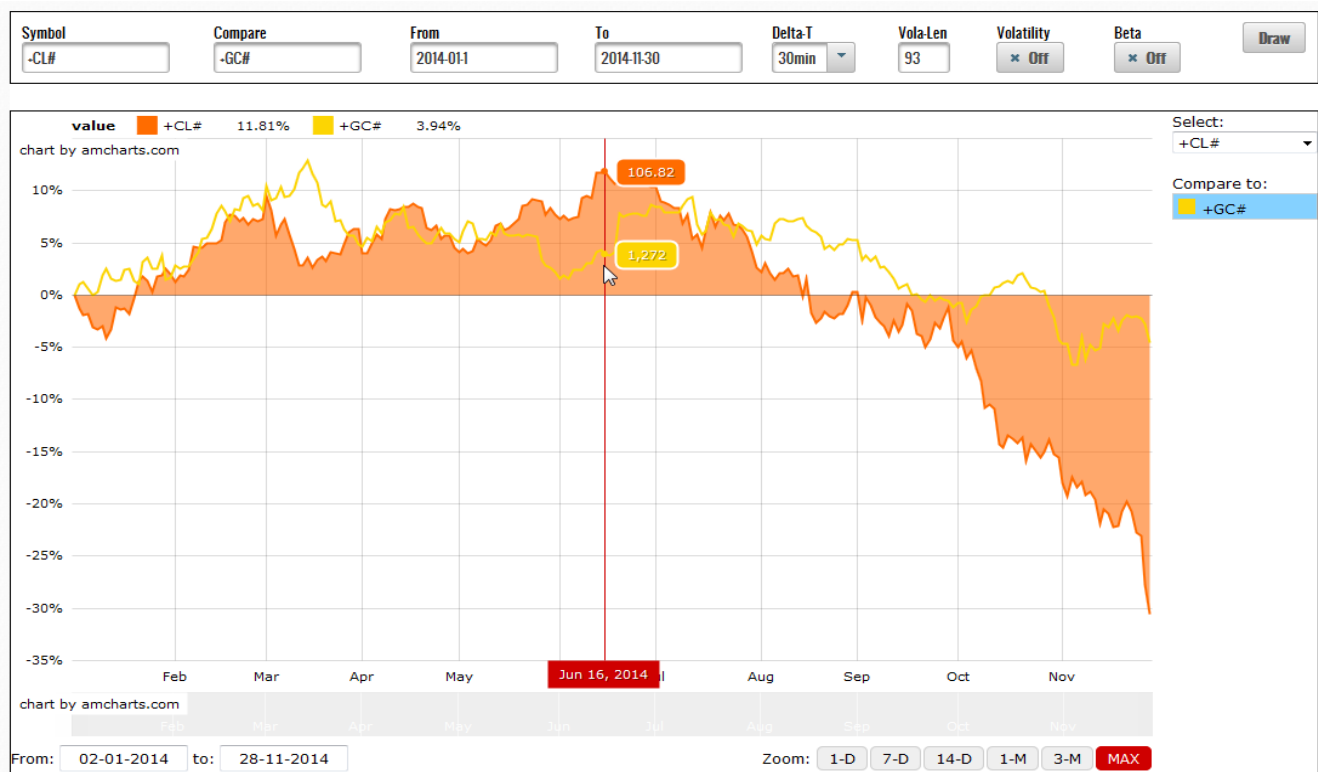
Der Goldpreis ging im November ob und auf und war am Ende mit -0,15% minimal im Minus (Grafik 1). Das auf- und ob- waren meistens Reaktionen auf Ankündigungen der diversen Notenbanken. Die Notenbanken fahren inzwischen weltweit eine Null-Zins-Politik. Einige Banken führen negative Einlagenzinsen ein. Auch wenn die Inflation niedrig ist, verlieren die Sparer seit einiger Zeit real. Der Goldpreis reagierte auf die im Grunde gleichen Ankündigungen einmal mit einem ob, einmal mit einem auf. Man kann nicht sagen: Weil die japanische Notenbank die Zinsen gesenkt hat, ging der Goldpreis auf bzw. ob. Nachdem die Börsenkommentare dem staunenden Publikum immer etwas erklären müssen, greifen sie zum Trick „Es ging auf oder ob, weil die Aktion der Zentralbank nicht der Erwartung des Marktes entsprach“. Damit kann man „erklären“ warum dieselbe Aktion einmal ein auf, einmal ein ob bewirkt. Die US-Aktienkurse sind – nach einem kleinen Einbruch im Oktober – im November mit mehr als 2% wieder kräftig nach oben gegangen (Grafik 1). Die US-Wirtschaft scheint aus dem ärgsten heraus zu sein. Es fallen inzwischen auch die Arbeitslosenzahlen. Die amerikanischen Konsumenten waren am Black Friday (Freitag, 28. November) in Kauflaune. Am Black Friday werden traditionell die Weihnachtsgeschenke gekauft (analog dem 8. Dezember in Österreich).



Grafik 1: Goldpreis (orange) und S&P-500 (gelb) im November 2014

Übers Jahr gerechnet ist Gold um 4,6% gefallen. Das ist gegenüber dem schwarzen Gold eine Lappalie. Bei Erdöl war es Minus 30,6%. Der Höchststand war am 16. Juni mit 106,8 \$ pro Barrel (dt. Fass zu 159 Liter). Seither ging es durchgehend bergab. Der Black Friday war für das Schwarze Gold tatsächlich ein schwarzer Tag. Nach der Entscheidung der OPEC, die Fördermenge gleich zu lassen, sackte der Kurs auf 66,3 \$ ab. Obwohl sich die US-Wirtschaft etwas erholt hat, schauen die weltweiten Konjunkturaussichten nicht besonders rosig aus. Der leichte Silberstreif am Horizont hat sich wieder

verzogen. Der Preisanstieg in der ersten Jahreshälfte basierte weniger auf einer erhöhten Nachfrage sondern auf der Erwartung, dass die Nachfrage mit der beginnenden Erholung steigen wird. Es war auch eine Reaktion auf die diversen weltpolitischen Konflikte. Diese Konflikte gibt es noch immer, aber sie kümmern die Marktteilnehmer nicht mehr. Nach einer anderen Erklärung hängt der Preisverfall mit der Exploration von Schiefervorkommen in den USA zusammen. Allerdings ist diese Produktion sehr teuer. Diese Vorkommen können nicht zum Preisdumping eingesetzt werden. Sie garantieren den USA jedoch eine gewisse Unabhängigkeit auf dem Energiesektor. Nach einer anderen Theorie wird im Moment der Grundstein für eine zukünftige Ölpreis-Explosion gelegt. Bei den aktuellen Preisen zahlen sich Investitionen für das Aufschließen neuer Vorkommen und für die Modernisierung bestehender nicht aus. Falls die Weltkonjunktur wieder anspringt, kann die erhöhte Nachfrage von der vernachlässigten Infrastruktur nicht bedient werden. Einen ähnlichen Effekt gab es bei Frachtschiffen. Die Frachtraten fielen von 1996 bis 2002. Es gab keinen Anreiz, die Flotten zu erneuern. Ab 2003 konnte die boomende Nachfrage nicht mehr bedient werden. Die Frachtraten explodierten. Es wurden daraufhin auf Teufel komm raus neue Schiffe gebaut. Zur Finanzierung wurden die Schiffsfonds erfunden. Als die ersten Schiffe von Stapel liefen, brach jedoch die Krise von 2008 aus. Der schwimmende Goldesel wurde zum rostigen Geldsarg. (siehe dazu den Oktober 2014 Goldreport: Baltic Dry Index oder mit Schifferl Geld versenken). Prognosen sind immer schwierig, besonders wenn sie die Zukunft betreffen. Die Strategie des Sibyl-Fonds beruht jedenfalls nicht auf derartigen Überlegungen. Wir versichern die Angst der anderen Marktteilnehmer und kassieren die Versicherungsprämie. Das ist ein gänzlich anders gelagertes Spiel als die Prognose von Preisentwicklungen. Meiner Meinung nach sind derartige Prognosen unmöglich. Es ist daher keine Nachlässigkeit, sondern Programm, dass im Goldreport keine Prognosen gemacht werden. Sie sind schlicht und einfach nicht seriös.



Grafik 2: Erdölpreis (orange) und Gold (gelb) im Jahresverlauf 2014

Ich möchte ein Kibo sein:

Sag Chief, welches Tier möchtest du am liebsten sein?

Seniora, das ist ausnahmsweise einmal eine leichte Frage. Ich möchte ein Kibo sein.

Chief, du überrascht mich manchmal sogar nach 34 Ehejahren. Ich hätte auf den Bello getippt. Du hast doch immer gesagt, du hättest gerne so eine feine Nase wie der Bello.

Seniora, du hast deinem Papa nicht zugehört, wie er vom Krieg erzählt hat und du hörst auch mir nur halb zu. Ich habe gesagt, ich möchte einen Tag so gut riechen können wie der Bello.

Chief, und warum ausgerechnet nur einen Tag lang?

Na ja, der Bello riecht schon 100 m gegen den Wind, ob sich wer vor Hunden fürchtet. Ich habe einmal mit dem Fredl in Zwettl Tennis gespielt. Wir sind noch auf ein Bier zusammen gegessen. Es ist wer vorbei gegangen und der Bello hat wild zu knurren angefangen. Ich schimpf ihn „Bello du Trottel, wie führst du dich denn auf“. Als der Spieler weg war, sagt der Fredl: Bello nix Trottel, Bello genial.

Es war ein neureicher Ungustl, der geglaubt hat, es gehört ihm allein der Tennisplatz und die Welt.

Chief, vielleicht hat der Bello nur auf dich reagiert.

Glaub ich nicht. Ich habe in Zwettl das erste Mal gespielt und den Typen beim Vorbeigehen das erste Mal gesehen. Ohne den Bello hätte ich ihn gar nicht registriert. Vielleicht hat er die Reaktion vom Fredl gerochen und an seiner Stelle geknurr.

Chief, und was ist nun das Problem dabei. Möchtest du keine feine Nase für die Menschheit haben?

Nein, Seniora. Es reicht mir schon mein jetziges Gefühl dafür. So eine feine Nase stell ich mir auf Dauer ziemlich anstrengend vor. Die Menschheit ist in milder Unschärfe am nettesten. Ich möcht nicht wie der Sigi F. dauernd in menschlichen Abgründen herumschnüffeln.

Chief, und was findest beim Kibo so super. Der ist ja auch nicht blöd und kann seine Pappenheimer ziemlich gut einschätzen.

Seniora, wir waren doch mit der Petra in Schönbrunn und haben dem Kibo bei der Morgentoilette zugeschaut. Der Kibo hat genüsslich den Vorderfuß gehoben. „Ich bitte um die Maniküre“. Die Wärter haben ihm mit der Bürste gekonnt die Sohle geschrubbt.

Chief, und das hast du so super gefunden?

Ja, Seniora. Ich habe mich heute im Bad auch so hingestellt, wie du hereingekommen bist. Und wie hast du reagiert? Bist ganz meschugge geworden. Was stehst auf einmal im Bad so komisch herum?

Chief, ich konnte ja nicht ahnen, dass du auf Kibo machst. Bis auf die Ohren hast du keine Ähnlichkeit mit ihm. Ich glaube auch nicht, dass es dir ums Service bei der Morgentoilette geht.

Seniora, du kannst mich nach 34 Ehejahren nicht überraschen. Ich weiß, was jetzt kommt. Du glaubst, ich möchte ein Kibo sein, weil in Erfurt zwei fescche Elefantendamen auf ihn warten.

Chief, ist heute dein feiner Bellonasen-Tag? Du liegst richtig. Aber eins kann ich dir schon sagen. Du stellst dir das Leben eines Elefanten-Gigolos lockerer vor als es ist. Elefantendamen sind ziemlich anspruchsvoll.

Umso besser. Da muss ich als Kibo wenigstens nicht viel umlernen.

Chief, du unterschätzt die Sache. In Erfurt überlegen sie, ob sie dem Kibo nicht einen erfahrenen Bullen zur Seite stellen sollen, damit der dem Buam beibringt, wie man kapriziöse Damen glücklich macht.

Seniora, das schreckt mich jetzt überhaupt nicht. Die Frauen glücklich zu machen ist auch für einen Altmann eine mission impossible. Der Kibo hat immerhin die Hoffnung, dass er das einmal schaffen wird.

Chief, das Prinzip Hoffnung besteht doch gerade darin, dass man etwas erhofft, obwohl man genau weiß, dass es nicht zu erreichen ist.

1)



2



De 23/11/14

Seniora, das kann schon theoretisch richtig sein. Praktisch gesehen haut man aber irgendeinmal den Hut drauf. Auch wer zuletzt stirbt, stirbt irgendeinmal.

Ja, Chief, ich habe auch einst gehofft, dass man aus diesem ungehobelten Provinzprolo einen feinen und musischen Menschen machen kann. Ich hab das Prinzip Hoffnung schon lange an der Biegung des Eheflusses begraben.

Seniora, ich bin doch ein musischer Mensch geworden.

Nein, Chief, du warst größtenwahnsinnig und bist größtenwahnsinnig. Das ist der rote Faden in deinem Leben. Nur weilst ein bisserl beim Ministrantenchor mitgetrommelt hast, bist noch langer kein musischer Mensch.

Seniora, ich war erster Dschembe-Trommler.

Chief, man könnte auch sagen, du warst letzter Trommler.

Seniorra, es hätten zuerst die Renate und ich trommeln sollen. Aber bei der Probe haben dann alle gemeint. Es genügt ein Chief-Trommler, die Renate soll lieber bei der Gitarrengruppe mitspielen.

Chief, und darauf bildest dir noch etwas ein. Dich hätte man einfach nicht zur Gitarrengruppe setzen können. Außer ein bisserl auf der Dschembe Lärm machen kann der musische Mensch ja nix.

Seniora, Genialität besteht darin, dass man im richtigen Moment die richtigen Dinge nicht kann. Der Papa wollte doch immer, dass ich in Lenzing Schlosser werde.

Chiiieef, du bist ärger wie mein Papa. Der hat auch tausendmal die selbe Kriegsgeschichte erzählt.

Dein „Kann brauchen nicht Lenzing in einen so man und habe Hände linke 2 ich weil, lassen studieren nur ja mich hat Papa der“ kann ich schon von hinten nach vorne, so oft hast du mir das schon erzählt.

Wahrscheinlich ist auch deine Tormann-Karriere so zustande gekommen.

Seniorra, du bist heute unter griffig. Es haben mich nicht die anderen Kinder ins Tor gestellt, weil ich am Feld zu patschert war. Ich wollte immer von selber ins Tor. Der Tormann ist der Individualist im Team. Das steht sogar in den Regel. Der Tormann muss eine andere Dress anhaben wie seine Mannschaftskameraden.

Chief, ich würde sagen: Der Tormann ist der Spinner im Team. Am liebsten waren dir die Hallenturniere, wo es besonders wild zugeht. Kein vernünftiger Mensch wirft sich in einen scharfen aus 3m Distanz abgefeuerten Schuss. Auch wenn du dir dabei den Finger ausgerenkt hast, Hauptsach du warst am Ball noch dran. In der Halle hast den Unerschrockenen gespielt, aber ich hätte dich dann daheim bemitleiden sollen. Sei froh, dass ich zum 50er den Stecker gezogen habe.

Seniora, es ging dir nicht ums Bemitleiden. Eine haushältliche Hilfskraft mit ausgerenktem Finger ist wertlos. Ich bin aber eh von selber gescheiter geworden.

Hilfe Chief, du und gescheiter. Wie war des denn unlängst. Seniora, wir haben bis zum Begräbnis der Tante Inge noch ein bisserl Zeit. Gehst mit ins Sportgeschäft eine Kugelhantel kaufen.

Seniora, und was war jetzt daran so unvernünftig?

Chief, da fragst noch. Wie dir der Verkäufer eine 8 kg Kugelhantel in die Hand drücken wollte, hättest du ihn am liebsten erwürgt.

Seniora, ich kann es nicht verputzen, wenn die Leute nicht mitdenken. Der Typ hätte doch mitkriegen müssen, dass die Kugelhantel für mich und kein Weihnachtsgeschenk für dich war.

Chief, dass hat der gute Mann schon mitbekommen. Nur fängt jeder vernünftige Mensch einmal mit einer 8 kg Kugelhantel an. Aber was macht der Chief. Er deutet auf die schwerste Hantel. Sind das eh 20 kg.

Seniora, für einen richtigen Mann sind doch auch 20 kg nix.

Ja, ja Chief. Das hast im Geschäft eh zeigen müssen. Du hast, als wär nix, die Hantel demonstrativ so ganz locker hochgehoben. Es hat auch der Michael über seinen verrückten Onkel nur den Schädel gebeutelt.

Seniora, der Michi hat gesagt: Der Onkel ist halt noch a richtige Kantn, der braucht schon a Zwanziger

Hantel.

Chief, ich verrat dir ein Geheimnis: Das war ironisch gemeint. Aber eins kann ich dir sagen. Wenn du dir mit dieser Monsterhantel einmal das Kreuz verreit. Ich bind dir die Schuhbandl nicht zu.

Seniora, die Frauen vom Ministrantenchor waren fürsorglicher zu mir.

Chief, ich habe mich eh gewundert, wie du es schaffst, dass du halbwegs im Takt mit getrommelt hast.

Seniora, ich war am Anfang ein bisserl nervös, aber wie die Lena auf gegeigt hat, war das verflogen.

Das Dirndl kann Geige spielen, da wird dir warm ums Herz.

Chief, das hab ich gar nicht gemeint. Du kannst doch keine Noten lesen. Wie willst da richtig mit trommeln?

Seniora, ich bin der geborene Trommelspieler. Im Trommelbuch steht: Vergessen Sie alles, was sie über Musik und Noten wissen. Afrikanische Musik funktioniert anders. Ich brauch da nix vergessen. Ich wurde in meiner Jugend nicht mit Oktaven, Quinten und dem Pythagoreischen Komma verbildet.

Chief, auch wenn der Pfarrer aus dem Senegal kommt. Der Chor ist trotzdem ein unsriger. Wie hast den das ohne Noten geschafft?

Seniora, ich habe ein Auge auf die Sabine geworfen. Genaugenommen auf die Hände von der Sabine.

Chief, und was hast mit dem anderen Auge gemacht. Ihr auf den Busen oder den Hintern geschaut?

Seniora, du hast einen musisch Sptberufenen geheiratet. Ein musischer Mensch konzentriert sich auf die Hände und nicht auf den Hintern der Dirigentin. Mit dem anderen Auge habe ich auf die Renate geschaut. Wenn sie zum „Schrumm“ auf der Gitarre angesetzt hat, habe ich zum „Bumm“ auf der Dschembe ausgeholt.

Chief, und das hat funktioniert?

Solange sich die Renate und die Sabine einig waren schon. Einmal wollte die Sabine mehr von der Trommel hören, die Renate hat etwas leiser gedeutet. Da wurde es dann schwierig.

Na siehst Chief, so wird's dem Kibo in Erfurt auch gehen. Die Elefantendamen werden auch dauernd was anderes von ihm wollen. Willst wirklich ein Kibo sein?

Seniora, wenn dem Kibo in Erfurt nix rgeres unterkommt, dann hat er ein super Leben.

Chief, dass der Kibo in einem Käfig lebt, ist dir noch nicht aufgefallen.

Seniora, ich habe einen Traum. Es soll jeder Mensch auf dieser Welt das Recht haben, dass es ihm mindestens genauso gut geht wie den Tieren in Schönbrunn und in Erfurt. Die Tierrechtler fordern Menschenrechte für Tiere. Ich fordere Schönbrunn-Rechte für Menschen.

Chief, für Afrika magst schon recht haben, aber bei uns geht es den Leuten schon besser.

Seniora, wir waren doch anschließend mit der Petra im Parlament. Das ist eine heruntergekommene, verfallene Hätte. Wenn dort der Arbeitsinspektor einmal vorbeischaut, müsste er die Büros der Abgeordneten sofort sperren lassen. Das ist doch Schönbrunn-unwürdig, wie die arbeiten.

Chief, du bertreibst wieder einmal.

Nein, Seniora, ich bertreib nicht. Stell dir vor, die würden in Schönbrunn die Tiere in den alten Zwingern aus dem 19. Jahrhundert halten. Die Maggie Entenfellner würde in der Krone eine wütende Kampagne starten, die sich gewaschen hat. Aber bei den Abgeordneten regt sich keiner auf.

Chief, das Parlament wird jetzt eh saniert.

Ja, weil man es sonst baupolizeilich sperren müsste.

Chief, wie sollte den das neue Parlament aussehen?

Na ja. Bei einer alten baufflligen Htte ist abreißen und neu bauen eigentlich das Beste. Aber das ist doch ein Bau mit Geschichte. Es war auch der Hansen nicht irgendein Architekt. Ich weiß nicht, ob da der Bagger kommen soll.

Chief, ich glaub, das Problem von einem Neubau ist der moderne Architekt. Stell dir vor, die nehmen wie bei der WU die Zaha Hadid.

Seniora, das hat was für sich. Die neue WU Bibliothek schaut wie ein auf einer Sandbank

aufgelaufener Schleppkahn aus. Das Parlament ist keine Betriebswichtl-Hütte, die soll schon nach was gleich schauen. Die Büros entsprechen nicht mehr dem heutigen Standard. Aber dem Hansen waren sogar die Türschnallen ein Anliegen. Als man gemeint hat, dafür ist jetzt kein Geld mehr über, hat er sie aus der eigenen Tasche bezahlt. Bei den modernen Architekten muss es nur möglichst verrückt sein.

Chief, warum bist du nicht Architekt geworden?

Weil man seine Verrücktheiten nicht auf dem Rücken anderer Menschen ausleben soll. Wenn ich mir mit der Monsterhantel das Kreuz verrei, muss ich auch im Winter mit den Jesusschlapfen durchkommen.

Chief, ich nehm mir zwar „selber Schuld, kein Mitleid“ vor. Aber ich könnt doch nicht zuschauen und würde dir die Schuhbandel von den Waldviertlern schon binden.

Seniora, da bin jetzt so wie beim Geigenspiel der Lena richtig gerührt. Denn wahre Liebe ist, wenn sie ihm die Schuhbandel bindet, obwohl er es eigentlich nicht verdient hat.

Ja Chief, wahre Liebe ist, wenn sie ihm die Schubandel bindet, damit er sich nicht auch noch mit den Jesusschlapfen im Schnee derstesst.

Literaturhinweise, Anmerkungen und Links:

Kibo und die Erfurter Elefantendamen:

www.thueringer-allgemeine.de/web/zgt/suche/detail/-/specific/Zoodirektorin-will-gleich-zwei-Elefantenbullen-nach-Erfurt-holen-1689553328

Pythagoreisches Komma: Differenz von 12 Quinten zu 7 Oktaven (23,36 Cent) in der reinen (mathematisch motivierten) Pythagoreischen Stimmung. In der wohltemperierten Stimmung verschwindet das Komma. de.wikipedia.org/wiki/Pythagoreisches_Komma

Tierrechtler fordern Menschenrechte für Tiere:

Will Kymlicka, Sue Donaldson: Zoopolis: Eine politische Theorie der Tierrechte.

Maggie Entenfellner von der Krone: de.wikipedia.org/wiki/Maggie_Entenfellner

WU und Zaha Hadid: <http://www.wu.ac.at/campus/>