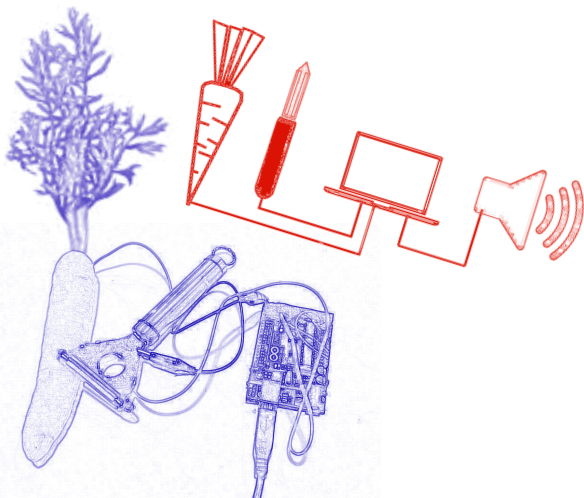




FOOD HACKER*INNEN

LEBENSMITTEL-TÜFTELEI SELBSTVERSUCHE

FOODHACKING BASE, REAL VEGAN CHEESE



DER NARR

FOOD HACKERS

Imagine that you are a Food Hacker. You have the skills to build fantastic DIY food devices and are not afraid to experiment with novel diets.

What diet would you like to try out? What food-tech gadgets would you build for that?



Stell Dir vor, Du bist ein*e Food Hacker*in. Du bist imstande, fantastische DIY-Lebensmittelgeräte zu bauen und hast keine Angst, mit neuen Ernährungsweisen zu experimentieren.

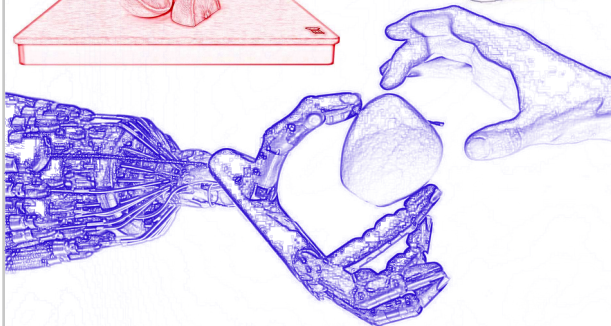
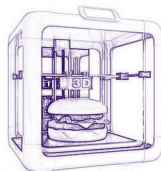
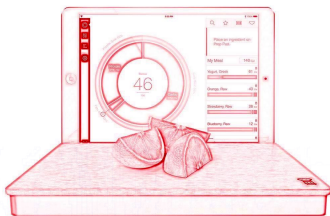
Was für eine Art von Ernährung möchtest Du ausprobieren?
Welche Apparate möchtest Du dafür bauen?



ESSENS BASTLER*INNEN

CLEVERE KÜCHENGERÄTE 3D-LEBENSMITTELDRUCKER

FOODINI, IKETTLE, JUNE, FRIDGECAM, NIWA



DER MAGIER

FOOD GADGETEERS

As a Food Gadgeteer, you have a kitchen full of high-tech kitchenware: 3D food printer, smart fridge, intelligent oven — you have it all.

How would you cook and eat together with your smart techno helpers? Who would be responsible for what? Which tasks would you take care of, which would you pass on the technology?



Als Essens-Bastler*in besitzt Du eine Küche voller Hightech-Küchengeräte: 3D-Lebensmittel-Drucker, cleverer Kühlschrank, intelligenter Ofen – Du hast alles.

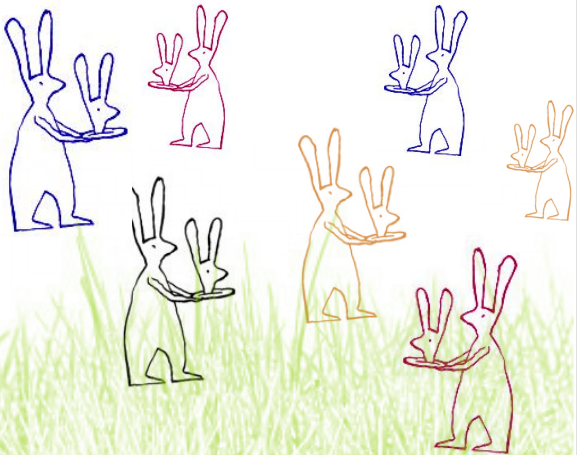
Wie würdest Du mit Deinen cleveren Techno-Hilfen kochen und essen? Wer wäre wofür verantwortlich? Was würdest Du selbst machen, was würdest Du von der Technologie erledigen lassen?



ETHISCHE KANNIBAL*INNEN

VERZEHR DICH SELBST
DER KÖRPER ALS FARM

HUMAN CHEESE, EAT CELEBRITY MEAT



DIE PÄPSTIN

ETHICAL CANNIBALS

Dear Ethical Cannibal, it's great that you've decided to save the Planet and stop eating animals. Instead, you prefer to eat yourself and grow food on your own human body.

What exactly do you grow on/in yourself? How do you eat it?
Do you share it with others?



Liebe*r Ethische*r Kannibal*in, find ich super, dass Du beschlossen hast, den Planeten zu retten und keine Tiere mehr zu verzehren. Du ziehst es vor, Dich stattdessen selbst zu verspeisen und Lebensmittel auf Deinem eigenen menschlichen Körper anzubauen.

Was genau baust Du auf/in Dir an? Wie wirst Du es essen?
Teilst Du es mit anderen?



DARMGÄRTNER*INNEN

MIKROBIOM-DIÄT DARMFLORA ANKURBELN

UBIOME, FECAL TRANSPLANTS, FERMENTATION



DIE HERRSCHERIN

GUT GARDENERS

As a Gut Gardener, you like to take a good care of your intestines and nurture your gut microbes. Sometimes, you also perform more radical experiments to tweak your gut flora — such as fecal transplants.

Tell us more about your diet, food habits, and experiments. What do you eat? What do you avoid? Do you use some supplements?



Als Darmgärtner*in passt Du gut auf Deine Verdauungsorgane auf und achtest auf die Versorgung Deiner Darmmikroben mit Nährstoffen. Manchmal unternimmst Du auch radikalere Experimente, um Deine Darmflora anzukurbeln– zum Beispiel Fäkaltransplantationen.

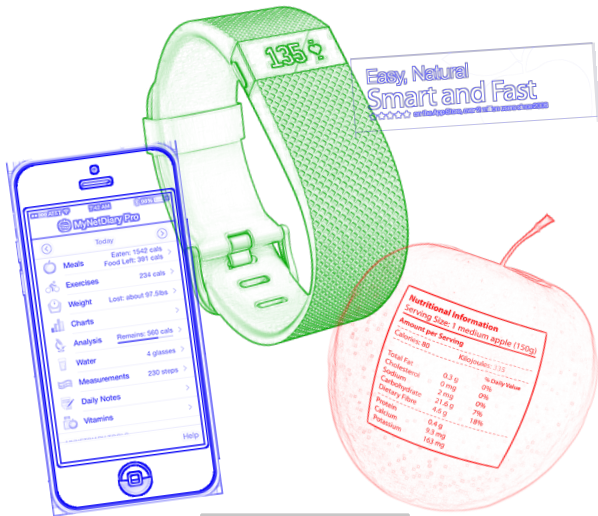
Erzähl uns mehr über Deine Ernährung, Essensgewohnheiten und Experimente. Was isst Du gerne? Was meidest Du? Verwendest Du auch Nahrungsergänzungsmittel?



DATENFRESSER*INNEN

QUANTIFIZIERTE ERNÄHRUNG
SELBSTKONTROLLE

QUANTIFIED SELF, FITBIT, LOOSE IT!



DER HERRSCHER

DATAVORES

As a member of the Datavores tribe, you really have a taste for data. Unlike carnivores or omnivores, you can't just eat meat or whatever. That's so oldschool! You're not a cavewoman, you need quantified data and statistics to feed yourself.

What kind of data do you use to plan your perfectly balanced meals? What do you measure about your diet and yourself — calories intake, nutrients, energy outtake?



Als Mitglied des Stammes der Datenfresser*innen hast Du mächtig Lust auf Daten. Im Unterschied zu Fleischfresser*innen oder Allesfresser*innen kannst Du weder Fleisch noch anderes Zeug essen. Für Dich ist das total veraltet – schließlich bist Du kein*e Höhlenbewohner*in! Was Du zum Sattwerden brauchst, sind quantifizierte Daten und Statistiken.

Was für Daten verwendest Du zur Planung Deiner perfekt ausgewogenen Mahlzeiten? Was misst Du mit Bezug auf Deine Ernährung und auf Dich selbst – Kalorienaufnahme, Nährstoffe, Energiebilanz?



P2P FARMER*INNEN

GEMEINSCHAFTSGÄRTEN URBAN FARMING

AMPLE HARVEST, CLICK & GROW, SPROUT



DER HIEROPHANT

P2P FARMERS

You're a member of a community-driven P2P farming network.
You like to share your crops and land with others to cultivate diversity.

Who are the other members of the network? Select at least three other cards (tribes) from the deck and bring them in. Describe what and how do you share together. How do you support each other? What challenges do you face?



Du bist Mitglied eines gemeinschaftlich betriebenen P2P-Farming-Network. Gern teilst Du Deine Ernte und Dein Grundstück mit anderen, um Diversität zu kultivieren.

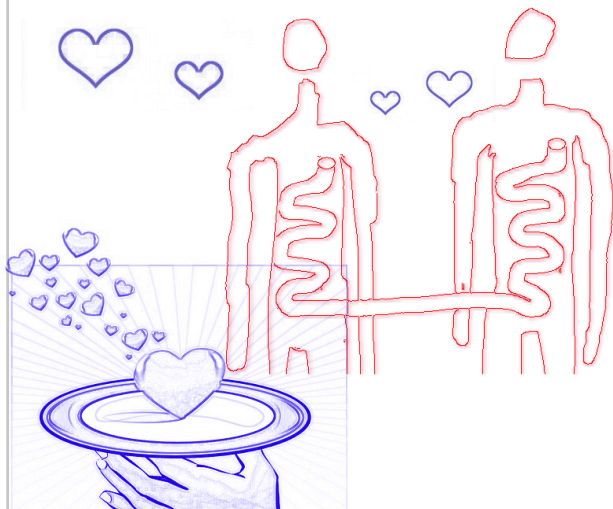
Wer sind die anderen Mitglieder des Netzwerks?
Wähle mindestens drei andere Karten (Stämme) aus dem Deck und nimm sie mit rein. Beschreibe, was und wie Ihr teilen wollt. Wie unterstützt Ihr euch gegenseitig? Was für Herausforderungen müsst Ihr bewältigen?



NUTRI AMORIST*INNEN

TINDER-KULINARIK
SOZIALE DINNER

RESTDEJTING, FOOD LOVERS PASSIONS, EAT WITH



DIE LIEBENDEN

NUTRI AMORISTS

As a Nutri Amorist, you take the saying „love goes through stomach“ rather seriously. You only choose those romantic partners who have the same taste and diet preferences as you. Or those whose food practices you find exciting.

Describe your recent date. Whom did you meet and how?
Was it someone from the other tribes in the Tarot deck?
Where did you go to eat? What did you order?



Als Nutri-Amorist*in nimmst Du den Spruch „Liebe geht durch den Magen“ ziemlich ernst. Du wählst nur jene Liebespartner*innen, die denselben Geschmack und dieselben Ernährungsvorlieben wie Du haben. Oder deren kulinarische Praktiken Du spannend findest.

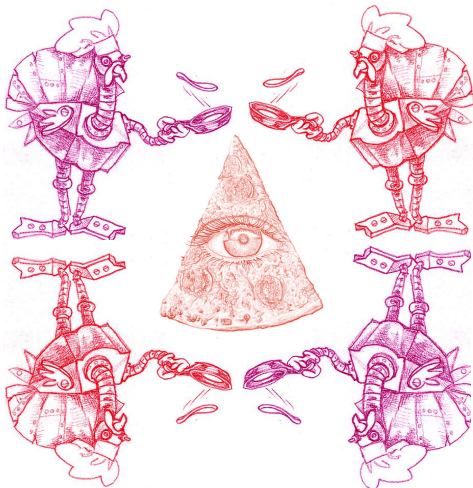
Beschreibe Dein letztes Date. Wen hast Du getroffen und wie? War es jemand von den anderen Stämmen im Tarot-Deck? Wohin seid Ihr essen gegangen? Was hast Du bestellt?



TURING FOODIES

ALGORITHMIC COOKING AI IN THE KITCHEN

IBM CHEF WATSON, FOOD PAIRING



DER WAGEN

TURING FOODIES

As a Turing Foodie, you trust algorithms more than you trust your guts. Your AI food companions are guiding your personal foodways. They plan your diet, cook your dinner, and decide about your grocery shopping plan.

What kind of gadgets do you use? What makes you trust your smart food-tech helpers? Tell us how did you prepare your lunch last week.



Als Turing Foodie vertraust Du Algorithmen mehr als Deinem Magen. Deine KI Food Buddies geben Deine persönliche Ernährungsrichtung vor. Sie planen Dein Essen, kochen Dein Dinner und entscheiden über Deine Einkaufsliste beim Lebensmittelhändler.

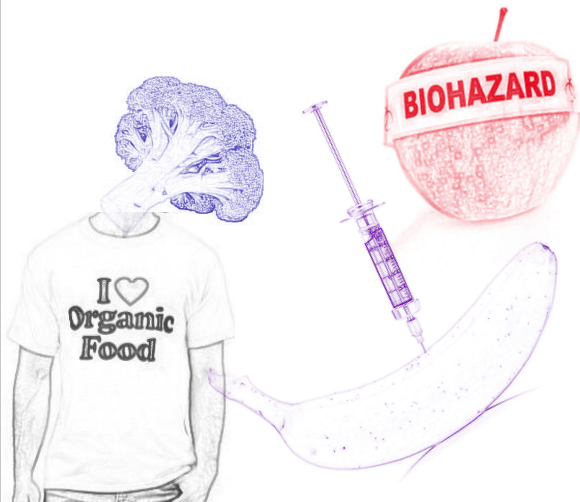
Was für Gerätschaften benutzt Du? Warum vertraust Du Deinen cleveren Food-Tech-Helfer*innen? Sag uns, wie Du letzte Woche Dein Mittagessen zubereitet hast.



MONSA[N]TANIST*INNEN

ORGANIC FOOD JUNKIES
ANTI-GMO PURISTS

NXTNUTRIO, BUYCOTT, WHOLEFOODS



DIE GERECHTIGKEIT

MONSA[N]TANISTS

So you are a Monsa[n]tanist. You really hate GMOs, don't you. You fight them everywhere, using various technologies — from online databases of 'bad' GMO ingredients to mobile apps scanning bar codes on food products.

So, where exactly do you get your daily food — a grocery store, supermarket, community garden? Which places and products do you avoid? How do you spread the word about the GMO evilness — what channels and tools do you use?



Du bist also ein*e Monsa[n]tanist*in. Genetisch veränderte Organismen (GVO) kannst Du absolut nicht ausstehen. Du kämpfst dagegen an allen Fronten und mit unterschiedlichen Technologien – von Online-Datenbanken der „bösen“ Inhaltsstoffe bis zu mobilen Apps zum Scannen von Strichcodes auf Lebensmittelprodukten.

Wo besorgst Du Dir also Deine täglichen Lebensmittel – im Laden nebenan, im Supermarkt, aus dem Gemeinschaftsgarten? Welche Orte und Produkte meidest Du? Wie verbreitest Du die Botschaft von den bösen GMOs – welche Kanäle benutzt Du dafür?



URBANE SAMMLER*INNEN

OBST & GEMÜSE SAMMELN LOCAVORISMUS

FALLEN FRUIT, FALLING FRUIT, VILD MAD



DER EREMIT

URBAN FORAGERS

As an Urban Forager, you like to get your food in the wild, be it in a forest or in the urban jungle. There are many online mapping systems, location services, and food sharing apps that help you in your foraging practice.

Imagine that you're going out for a foraging trip — whom would you take with you and why? Select at least two other friends (tribes) from the Tarot card deck. What gadgets would you use to find enough food?



Als Urbane*r Jäger*in & Sammler*in holst Du Dir mit Vorliebe Dein Essen aus der freien Natur – sei es im Wald oder im städtischen Dschungel. Es gibt zahlreiche Online-Karten, Suchdienste und Food Sharing Apps, die Dir die Jagd auf Lebensmittel erleichtern.

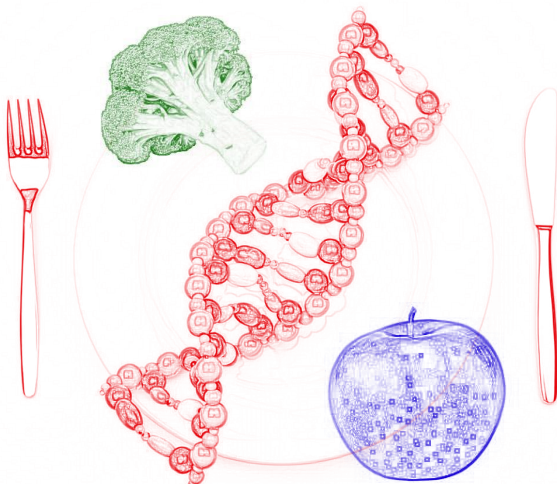
Stell Dir vor, Du gehst auf einen „Jagdausflug“ – wen würdest Du mitnehmen und warum? Wähle mindestens zwei andere Freunde (Stämme) aus dem Tarotkarten-Deck. Welche Hilfsmittel würdest Du benutzen, um ausreichend Essen zu finden?



GENOM-FATALIST*INNEN

DNA DIET PERSONALISATION
NUTRIGENOMICS

23ANDME, MY GENE DIET, DNAFIT



DAS RAD DES SCHICKSALS

GENOMIC FATALISTS

Imagine that you are a Genomic Fatalist personalizing your diet based on your DNA. You sent your biological sample to a proprietary laboratory that decoded your DNA and sent you back a diet plan tailored to your genes.

Imagine if your results showed that you are statistically prone to develop alcohol addiction. What would do — have a drink or not? How would a social dinner shared by people with diverse genetic predispositions to digest various foods look like? Will we still eat together in the Genomic Fatalists future?



Stell Dir vor, Du bist ein*e Genom-Fatalist*in und planst Deine Ernährung gemäß Deiner DNA. Du hast Deine biologische Probe an ein Labor geschickt, das Deine DNA decodiert und Dir einen auf Deine Gene zugeschnittenen Diätplan zurückschickt.

Stell Dir vor, Deine Ergebnisse würden zeigen, dass Du eine Neigung zur Alkoholabhängigkeit hast? Was würdest Du tun? Dir einen Drink genehmigen, oder lieber nicht...? Wie würde ein geselliges Abendessen aussehen, das von Menschen mit unterschiedlichen genetischen Veranlagungen zur Verdauung verschiedener Lebensmittel geteilt wird?



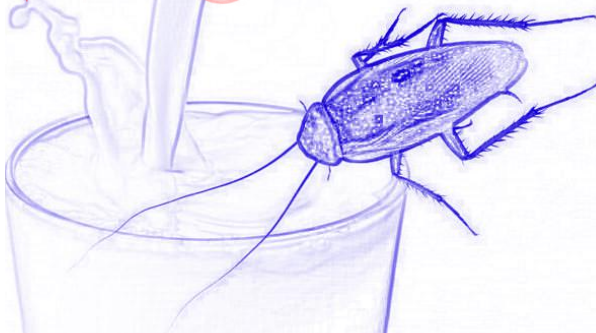
NUTRI EXPLORER*INNEN

NEUE NÄHRSTOFFQUELLEN
SUPERFOOD

BEYOND MEAT, HAMPTON CREEK, EXO

CRICKET

COW/BEEF



DIE KRAFT

NUTRI EXPLORERS

As a Nutri Explorer, you like to experiment with new nutrient sources like bugs and seaweeds; you feast on superfoods; your fridge is always stock with diverse supplements.

Tell us about your fridge — what is in there? If you like, you can also describe your typical breakfast.



Als Nutri Explorer*in experimentierst Du gerne mit neuen Nährstoffquellen wie Käfern und Seetang. Du stehst total auf Superfood. Dein Kühlschrank ist stets gut bestückt mit diversen Nahrungsergänzungsmitteln.

Erzähle uns von Deinem Kühlschrank – was ist da drin? Wenn Du willst, kannst Du auch von Deinem typischen Frühstück erzählen.



GASTRO-MASOCHIST*INNEN

APPETIT- UND KALORIENBESCHRÄNKUNG
DISZIPLINIERTER FOODIES

HAPIFORK, SPÜN, SMART PLATE



DER GEHÄNGTE

GASTRO MASOCHISTS

Your decision to become a Gastro Masochist required a lot of self-discipline. But it seems that you really like to put constraints on yourself and restrict your appetite, using various calorie trackers, digital weight trackers, and more.

How do you control your diet? What devices do you use to be a good disciplined foodie? Do you have cravings? How often do you eat out with others?



Deine Entscheidung, ein Gastro-Masochist*in zu werden, hat viel Selbstdisziplin verlangt. Aber es scheint, dass Du Dich tatsächlich gerne beschränkst und Deinen Appetit zügelst. Dafür nutzt Du verschiedene Kalorien-Tracker, digitale Gewichtskontrollen usw.

Wie kontrollierst Du Deine Ernährung? Was für Geräte benutzt Du, um ein guter, disziplinierter Foodie zu sein? Hast Du zwischendurch Gelüste? Wie oft isst Du auswärts zusammen mit anderen?



FOOD NEOPUNKS

MÜLLTAUCHER*INNEN LEBENSMITTELABFALLKARTEN

DUMPSTER DIVING MEETUP, DUMPSTERMAP



DER TOD

FOOD NEOPUNKS

As a Food NeoPunk, you really care about the Planet and think of yourself as a morally conscious person. You avoid buying food at all. Instead, you prefer to eat what others threw away — you want to save your money as well as the environment.

Or...do you really? Tell us what's your motivation: Why did you decide to become a Food NeoPunk and feed yourself with food waste? Where do you usually get your food in your local neighbourhood? Any tips and tricks to share?



Als Food NeoPunk machst Du Dir echt Sorgen um den Planeten und hast ein ausgeprägtes Gewissen. Lebensmittel kaufst Du erst gar nicht ein. Lieber verzehrst Du, was andere wegwerfen. Auf diese Weise willst Du Deine Geldbörse und die Umwelt schonen.

Trifft das wirklich zu? Erzähl uns etwas über Deine Motivation: Warum hast Du Dich entschieden, ein Food NeoPunk zu werden und Dich von Lebensmittelresten zu ernähren? Wo kommst Du in Deiner Umgebung für gewöhnlich an Essen ran? Kannst Du uns Tipps und Tricks verraten?



UNVERTRÄGLICHKEITS-SPEZIALIST*INNEN

ERNÄHRUNGSPLÄNE „OHNE ALLES“
ESSEN MIT VORSICHT

CAN I EAT IT, ALLERGY REALITY, MY.SYMPTOMS



DIE MÄSSIGKEIT

FOOD INTOLERABLES

As a Food Intolerable, you are very picky about your food. Either because you can't digest it or for various moral reasons. Or, maybe, you just like to be on a diet and can't stop talking about it. Some of your tribe fellows avoid peanuts, some hate gluten and lactose, others would never put meat on their plate.

What is your *Intolerable diet* — what food do you avoid and why? Think of a device that will help you check for food allergens and help you feel safe.



Als Unverträglichkeits-Spezialist*in bist Du sehr wählerisch beim Essen. Entweder Du bringst es aus verschiedenen moralischen Gründen nicht runter, oder Du bist einfach gerne auf Diät und kannst nicht aufhören, darüber zu reden. Einige Deiner Stammesgenoss*innen meiden Erdnüsse, andere hassen Gluten und Laktose, wieder andere würden niemals Fleisch auf dem Teller dulden.

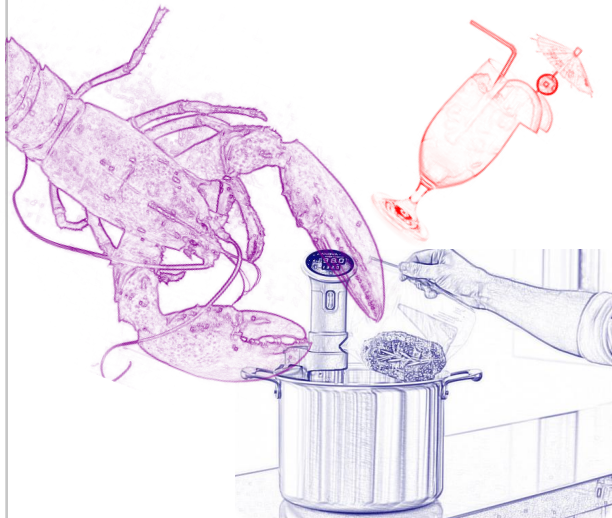
Wie sieht Deine Unverträglichkeitsdiät aus? Was für Nahrungsmittel meidest Du – und warum? Beschreibe eine Vorrichtung, die Dir dabei hilft, Nahrungsmittel-Allergene zu entdecken und Dich auf der sicheren Seite zu fühlen.



GLAMOUR-GENIESSER*INNEN

MODERNIST KÜCHE MOLEKULARGASTRONOMIE

MOLECULAR MIXOLOGY KITS, SOUS VIDE COOKERS



DER TEUFEL

GLAM DINERS

Oh, fancy Glam Diner. You really know how to enjoy your fine dining and indulge your senses. And you also don't mind paying for it.

Select two other tribes (cards) from the Tarot deck and imagine that you are going to have a dinner together. Where would you go? What would you eat and what would you (not) be able to share together?



Na, Du schicke*r Glamour-Genießer*in? Du weißt tatsächlich, wie Du Dein feines Mahl genießt und Dich dem Sinnesrausch ergibst. Und dafür greifst Du auch gerne etwas tiefer in die Tasche.

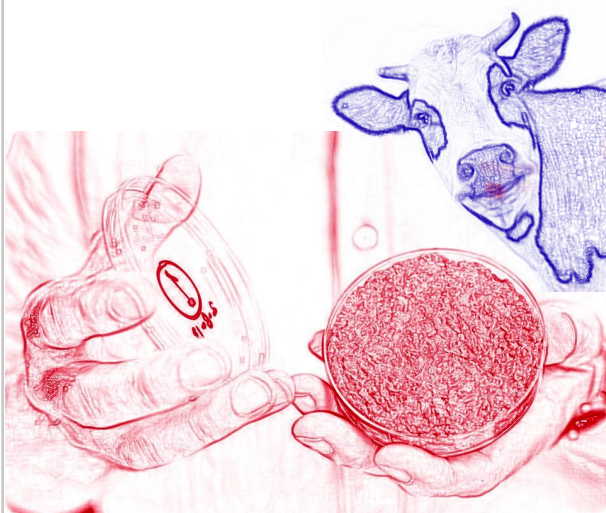
Wähle zwei andere Stämme (Karten) aus dem Tarot-Deck und stell Dir vor, Ihr würdet ein gemeinsames Dinner haben. Wohin würdet Ihr gehen? Was würdet Ihr essen und was könntet Ihr (nicht) teilen bzw. gemeinsam genießen?



PETRISCHALENFISCHER*INNEN

LAB-GROWN PROTEIN IN-VITRO FOOD

MODERN MEADOW, LE BISTRO INVITRO



DER TURM

PETRI DISHERS

Following the latest scientific advancement, you prefer to eat meat grown in-vitro, from stem cells. You feel quite good about yourself. Because you are much more ethical than the average carnivore, right? Still, you sometimes feel a bit conflicted about your diet: is it really necessary to have your steak grown in a lab? Or should you rather eat some plants?

Share your dietary dilemmas. Select one other card (tribe) from the deck and imagine that you're having a conversation about your diet, in a bar.

Write a short transcript.



Auf Grundlage der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse bevorzugst Du Fleisch, das aus Stammzellen im Reagenzglas gezüchtet wurde. Und Du fühlst Dich sehr wohl in Deiner Haut, weil Du wesentlich ethischer handelst als der*die durchschnittlich*e Fleischesser*in, richtig? Dennoch kommen Dir manchmal Zweifel an Deiner Ernährung: Ist es wirklich nötig, Dein Steak im Labor zu züchten? Oder solltest Du vielleicht lieber gleich ganz was anderes essen?

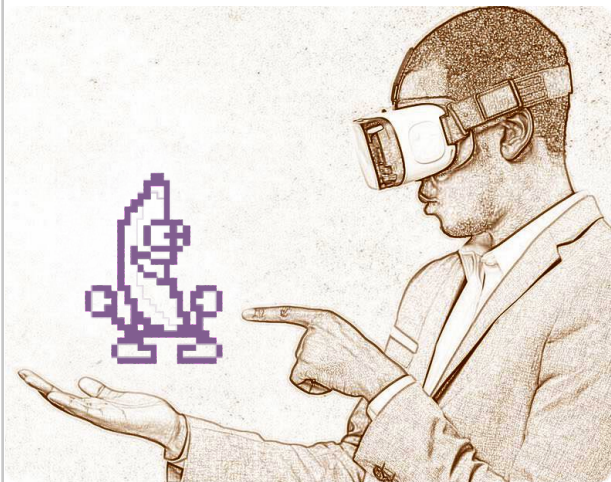
Erzähl uns von Deinen Ernährungszweifeln. Wähle eine andere Karte (Stamm) aus dem Deck und stell Dir vor, Du hängst in einer Bar ab und unterhältst Dich über Deine Ernährung. Gib das Gespräch kurz wieder.



KAUÜBERWINDER*INNEN

MULTISINNLICHE HACKS
VR/AR ESSEN-IMITATION

TASTE+, GHOSTFOOD, HANA YAKINIKU



DER STERN

CHEW TRANSCENDERS

Chew Transcenders have ditched their chews. No masticating, no useless calories. In VR we trust! As a Chew Transcender, you are typically seen with Oculus Rift on your heads, turning your boring dinner into a spectacular yet illusive feast.

Imagine that you're a Chew Transcender. What would be your favorite VR dinner setup (what's on your plate, where do you eat, with whom)?



Kauüberwinder*in haben ihre Kauwerkzeuge stillgelegt. Kein Mampfen, keine nutzlosen Kalorien. Es lebe die virtuelle Realität! Als Kauüberwinder*in sieht man Dich typischerweise mit Virtual-Reality-Headsets, die Dein langweiliges Dinner in ein ebenso spektakuläres wie illusorisches Fest verwandeln.

Stell Dir vor, Du bist ein*e Kauüberwinder*in. Was wäre Dein liebstes Virtual-Reality-Dinner-Szenario (was hast Du auf dem Teller, wo isst Du und mit wem)?

FOOD ASCETICS

After joining the Food Ascetics tribe, you had to give up on common foods. For lunch, you now sip meal replacement shakes. In the night, you dream about a food pill.

Now, tell us the truth — what food do you really dream about? And what is your guilty pleasure food? Imagine that you're going out to have a dinner with your friends — what is the least „harming“ food that you would order?



Nachdem Du Dich dem Stamm der Nahrungsasket*innen angeschlossen hast, musstest Du gewöhnliches Essen streichen. Mittags schlürfst Du jetzt Shakes mit Nahrungsmittelerersatz. Nachts träumst Du von einer Mahlzeit in Pillenform.

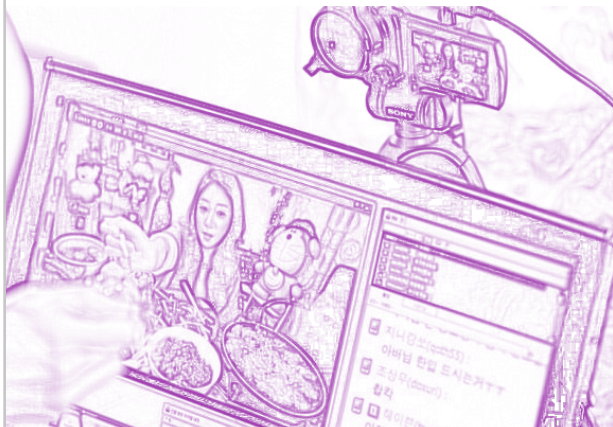
Jetzt mal raus mit der Wahrheit – von welchem Essen träumst Du tatsächlich? Und welcher Ernährungssünde kannst Du nicht widerstehen? Stell Dir vor, Du gehst mit Freund*innen zum Abendessen aus – was ist das am wenigsten „schädliche“ Essen, das Du bestellen würdest?



FOODCASTER*INNEN

DIGITALE TISCHGEMEINSCHAFT
GEMEINSAM ESSEN AUF DISTANZ

MOK-BANG, TABLE TALK, KEEP UP WITH ME



DIE SONNE

FOODCASTERS

You are a Foodcaster, which means that you are a really social creature — you simply can't imagine eating alone. But somehow, you are too busy to find a proper dining partner. That's why you started co-dining online, using various video chat systems!

Select one card (tribe) from the Tarot deck and plan a romantic dinner for the two of you. What would you have? How will your dining setup look like? What joys and troubles would you possibly encounter?



Du bist ein*e Foodcaster*in. Das bedeutet, Du bist ein echt soziales Wesen. Du kannst Dir einfach nicht vorstellen, allein zu essen. Aber irgendwie bist Du zu beschäftigt, um eine*n richtige*n Tischgenoss*in zu finden. Deshalb hast Du mit gemeinsamem Essen online angefangen, wofür Du diverse Video-Chat-Systeme benutzt!

Wähle eine Karte (einen Stamm) aus dem Tarot-Deck und plane ein romantisches Dinner für euch zwei. Was würdest Du bestellen? Wie würde Eure Dinner-Szenerie aussehen? Was für Freuden und Probleme würden möglicherweise auf Euch zukommen?



NAHRUNGS-PSYCHONAUT*INNEN

NEURONUTRITION SELF-BIOHACKING

BIOHACK.ME, BODYHACKING CON, STACKLIFE



DAS GERICHT

FOOD PSYCHONAUTS

As a Food Psychonaut, you are well-known for your relentless effort to become a super human. You like to augment your body and rewire your brain. And your guts, of course. You keep experimenting with new diets to hack yourself and be faster, better, stronger.

Tell us about your latest self-hack: did you experiment with some food supplements? Cognitive enhancers? Some software/hardware?



Als Nahrungs-Psychonaut*in bist Du gut bekannt für Deine kompromisslosen Versuche, ein Übermensch zu werden. Du liebst es, Deinen Körper zu verbessern und Dein Gehirn neu zu verdrahten. Und Deinen Verdauungstrakt, versteht sich. Du experimentierst mit Vorliebe mit neuen Diäten, um Dich zu entfalten – damit Du schneller, besser, stärker wirst.

Erzähl uns über Deinen jüngsten Selbsterfahrungs-Trip: Hast Du mit Nahrungsergänzungsmitteln experimentiert? Mit Nootropika?
Mit Hardware/Software?



LEBENSMITTELALTRUIST*INNEN

FOOD-SHARING-KARTEN & APPS UMVERTEILUNG VON LEBENSMITTELRESTEN

SHAREYOURMEAL, FOOD FOR ALL, FOOD COWBOY



DIE WELT

FOOD ALTRUISTS

You don't want to feed yourself only, you also care about others. You share your food, you track and minimise your food waste, you map various edible resources to help feed others. „*Food for all!*“ is what you shout every morning when you get out of the bed.

You have also designed the awesome Food Altruism gadget that helps people get their stomachs full. Describe the gadget and tell us about its pros and cons: Who can use it and who can't? How? Why?



Du willst nicht bloß selbst essen, Du kümmerst Dich auch um andere. Du teilst Dein Essen, Du kontrollierst und reduzierst Lebensmittelverschwendung, Du verzeichnest essbare Ressourcen auf Karten, um anderen zu helfen. Jeden Morgen wachst Du mit dem Ausruf „Essen für alle!“ auf den Lippen auf.

Du hast auch den großartigen „Apparat für Lebensmittelaltruismus“ entworfen, der anderen Menschen dabei hilft, satt zu werden. Beschreibe das Ding und erzähl uns von seinen Vor- und Nachteilen. Wer kann's benutzen und wer nicht? Wie? Warum?