

DER NEUE MARKT



B · Ausgabe 1089 · Samstag, 14. März 2020

Anzeigen (0 60 51) 833 241 · Zustellung (0 60 51) 833 292

Diffuse Ängste

Wie erkläre ich meinem Kind das Coronavirus?

Corona ist überall: Zumindest medial gibt es kaum ein Entkommen vor dem Virus Sars-CoV-2 und der Krankheit Covid-19. Das bekommen auch Kinder mit – sogar im Kita-Alter, erklärt Prof.

Reinhard Berner, Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Universitätsklinikum Dresden. „Die Erfahrung zeigt, dass das Thema präsent ist und Kinder darüber etwas erfahren wollen.“

Keine Sorgen machen

Schweigen oder ausweichend antworten sollten Eltern daher nicht, sagt der Experte. Denn das macht es vielleicht nur schlimmer: „Erwachsene gehen ja ganz unterschiedlich mit dem Thema um und sind selbst verunsichert.“

Klar, dass da auch Kinder diffuse Ängste entwickeln. „Da muss man alles daran setzen, die zu beruhigen.“

Wichtigste Botschaft dabei: Kinder müssen sich keine Sorgen machen – denn für den Einzelnen ist das Virus ja in den allermeisten Fällen relativ harmlos. Wie konkret die Erklärung sein muss, hängt ansonsten vom Alter des Kindes ab. Denn bei Kita-Kindern seien

die Vorstellungen vermutlich noch wenig konkret.

Vorsichtsmaßnahmen lieber erklären

Bei den Kleinen empfiehlt es sich daher, Vorsichtsmaßnahmen so gut wie möglich zu erklären – dass Erreger und Krankheit also beim Husten, Niesen und Schnupfen übertragen werden und dass man dabei deshalb besonders vorsichtig sein muss.

Ältere dürfen auch etwas mehr erfahren, so Berner: „Im Schulalter kann man schon erklären, dass das ein Virus ist,

der zu einer in den allermeisten Fällen relativ harmlosen Erkältung führt.“ Hier sei es dann auch wichtig zu erklären, warum so viel über den Erreger gesprochen werde: „Weil es ein neues Virus ist, dass sich in vielen Ländern breitmacht.“

Kind in Kita oder Schule schicken?

Ganz unabhängig davon, was medizinisch sinnvoll ist, ist die Rechtslage dazu eindeutig: Eltern dürfen ihre Kinder nicht einfach zu Hause lassen. Das gilt jedenfalls bei schulpflichtigen Kindern. Solange sich das Gesundheitsamt oder die Schule nicht entscheiden, die Schule zu schließen, müssen Kinder hingehen. Eine Ausnahme von der Schulpflicht besteht, wenn das Kind krank ist.

„Wer sich nicht an die Schulpflicht hält, dem droht theoretisch ein Bußgeld“, erläutert Achelpöpler. Bei häufigerem Fehlen kann dies bei 200 Euro liegen. In Extremfällen kann sogar das Sorgerecht bei der Verletzung der Schulpflicht eingeschränkt werden.

Anders sieht es bei kleineren Kindern aus, die noch in die Kita gehen. Da können Eltern selbst entscheiden, ob sie ihr Kind hinschicken oder nicht.

Ob es jedoch für das Kind das Beste ist, wenn es zu Hause allein mit ängstlichen Eltern sitzt, sei natürlich eine andere Frage.



Beilagen in Teilausgaben



Was ist da los? Kinder haben Fragen rund um das neuartige Coronavirus. Die sollten Eltern auch beantworten.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Desinformation und Abzocke

Coronavirus-Spam greift um sich

Wer rund ums neuartige Coronavirus vermeintlich hilfreiche Informationen per Whatsapp & Co erhält, sollte skeptisch sein. Erklären angebliche Ärzte, wie man sich vermeintlich gegen eine Infektion mit dem Virus schützt, und was man bei einer Infektion tun sollte, handelt es sich dabei ziemlich sicher um einen Kettenbrief mit

unsinnigen Inhalten, berichtet das Fachportal „Heise online“.

Auffällig bei den Kettenbrief-Texten sei, dass konkrete Quellen fehlen, Erläuterungen und Ratschläge holprig übersetzt sowie schwammig bis falsch sind. Falsche Informationen zum Virus und zur Covid-19-Krankheit kursieren auch bei sozialen Medien wie Instagram.

Wer sich fundiert informieren möchte, kann dies etwa bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) tun.

Fake-Shops für Schutzmasken

Das Landeskriminalamt (LKS) Niedersachsen warnt indes vor Fake-Shops, die vorgeben, die im Zusammenhang mit dem Coronavirus gefragten und vielfach vergriffenen Schutzmasken vorrätig zu haben. Dabei würden teils Firmennamen existierender Hersteller oder Zulieferer missbraucht.

Wer bei solchen dubiosen Shops „bestellt“, ist sein Geld mit hoher Wahrscheinlichkeit los, die angegebenen persönlichen Daten sowieso - und hat am Ende auch keine Maske.

Auf die Seiten der Fake-Shops gelangen Nutzerinnen und Nutzer etwa über Suchma-

schinen oder Links in Mails. Allerdings sollte man auf solche Links gar nicht erst klicken, weil nicht auszuschließen ist, dass man gleich auf Webseiten mit Schadsoftware landet.

Desinfektionsmittel könnte nächster Köder sein

Auch im Anhang der Spam-Mails können Viren und Würmer lauern, etwa in Gestalt angeblicher Textdokumente oder Videos mit Schutzanleitungen. Solche Anhänge öffnet man also am besten gar nicht erst, sondern löscht gleich die ganze Mail.

Das LKA weist darauf hin, dass die Betrüger nach den Schutzmasken künftig weitere gefragte und knappe Artikel wie Einweghandschuhe oder Desinfektionsmittel in ihr Spam-Repertoire aufnehmen und als Köder für Spam, Phishing und Betrügereien einsetzen könnten.

Foto: Robert Günther/dpa-mag



Begehrte Karten

Diese Tricks helfen beim Ticketkauf im Netz

Nicht nur Musikfans kennen das Problem mit dem Kartenvorverkauf im Netz: Kaum ist das Kontingent freigeschaltet, ist das Konzert der Lieblingsband oder die Partie des Lieblingssportclubs schon ausverkauft. Um bei der Jagd nach besonders begehrten Tickets nicht leer auszugehen, sind Timing, etwas Vorbereitung und ein schneller Rechner gefragt, wie die Stiftung Warentest erklärt.

Verbraucher sollten sich nicht auf den letzten Drücker bei einem Verkaufportal anmelden, raten die Experten. Ist das ein paar Tage vorher erledigt, kann man sich mit der Seite vertraut machen, indem man etwa Probekäufe tätigt und diese vor der Bezahlung abbricht. So ist einem der Bestellvorgang bereits geläufig.

Am Vorverkaufstag loggt man sich dann eine Viertelstunde vor der angegebenen Uhrzeit beim Portal ein und ruft die Veranstaltungsseite auf. Dabei nutzt man einen möglichst schnellen Rechner und hat schon sein Zahlungsmittel der Wahl parat, etwa die Kreditkarte. Nun gilt es, die Seite immer wie-



Ticketinteressente sollten die Veranstaltungssseite immer wieder aktualisieren.

Foto: Robert Günther/dpa-mag

der zu aktualisieren. Dafür drücken Windows-Nutzer die F5-Taste. Den Warentestern zufolge gehen Tickets manchmal einige Minuten früher als angekündigt in den Verkauf. Wer stets die Seite neu lädt, läuft nicht Gefahr, diesen Moment zu verpassen und am Ende ohne Karten dazustehen.

Anzugs-Wochen bei



KREBS MODEN

Anzug ab 99,⁹⁵ €

First class
IN BODY-, MODERN- UND COMFORT FIT

Aktionspreis

~~159,⁹⁰~~
139,⁸⁰

Luigi Morini

Anzug mit Still Dieser Baukasten-Anzug ist in Modern fit und Body fit erhältlich. Sie können die Größen frei untereinander kombinieren, z. B. Sakko Gr. 48 und Hose Gr. 50.
Material: 64 % PES, 34 % VI, 2 % EA

Free · Flex · Smart

Aktionspreis

~~229,⁹⁰~~
199,⁹⁰

Preis ohne Westel (64,95 €)

Zünden Sie den Turbo unter den BKS-Anzügen! Free, Flex, Smart – der Anzug, der immer passt, super bequem ist und jede Bewegung mitmacht. Sie können die Größen frei untereinander kombinieren.
Material: 54 % PES, 42 % WV, 4 % EA
Form: Regular fit

Mo.–Fr. 09:30–13:00
14:30–18:00

Sa. 09:30–13:00

Linsengericht-Großenhausen
Poststr. 36, Tel. 06051-66022
www.hosen-krebs.de

Warum dieses Cannabis Öl in aller Munde ist

NEU

Seit ein paar Wochen macht ein neues Cannabis Öl aus der Apotheke von sich reden: Rubaxx Cannabis. Das frei verkäufliche Öl wird aus den Samen einer speziellen Cannabispflanze hergestellt. Wir decken auf, was dahintersteckt.

Das Thema Cannabis (umgangssprachlich auch Hanf) ist aktueller denn je. Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Cannabisprodukten rasant an. Von der Apotheken-Qualitätsmarke Rubaxx gibt es jetzt ein Cannabissamenöl frei verkäuflich in der Apotheke (Rubaxx Cannabis).

Cannabis ganz ohne Rausch

Cannabis gilt als eine der ältesten traditionellen Pflanzen. Schon vor Tausenden von Jahren wurden ihre Blüten vielfältig genutzt. Wissenschaftlern ist es nun gelungen, aus den Samen einer speziellen Cannabispflanze ein wertvolles Öl zu gewinnen. Das Geniale: Cannabissamen haben keine berauschende Wirkung! Seitdem es das hochwertige Öl als Rubaxx Cannabis frei verkäuflich in der Apotheke gibt, findet es großen Anklang bei Verbrauchern.

Höchste Qualität in Tropfenform

Rubaxx Cannabis wurde speziell für den täglichen Verzehr hergestellt. Sowohl die Herstellung als auch die Abfüllung finden nach strengsten deutschen Qualitätsstandards statt. Dank der Tropfenform können Verbraucher das Öl individuell verzehren. Weiterer Pluspunkt: Das Cannabissamenöl ist vegan und für Diabetiker geeignet. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Cannabissamen gelten als nicht berauschend

Cannabis – Pflanze der Zukunft?

Experten sind sich einig: In der Cannabispflanze steckt großes Potenzial! Wissenschaftler erforschen laufend neue Möglichkeiten.



Für Ihren Apotheker:
Rubaxx Cannabis
(PZN 15617485)



NEU

www.rubaxx-cannabis.de



KREBS MODEN

Mode zu Outletpreisen!

Ihr Spezialist für Wohlfühlgrößen!

DAMEN- & HERRENMODE in LINSINGERICHT/GROSSENHAUSEN

Die Frühjahr-Sommer-Saison steht vor der Tür. Neu eingetroffen: Chino-Hosen und 7/8-Hosen von MAC/Angels/HS, Damen-T-Shirts von Lebek, Rabe und Via Appia, legere Sakkos für die Herren, Halbarm-Hemden von Marvelis.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

NEU IM PROGRAMM:
KjBRAND®

MAC

VIA APPIA
— DUE —

LM Luigi Morini

ANGELS.
LEAK WEAR

BARBARA LEBEK

PIONEER®
AUTHENTIC JEANS

TONI

ERFO

MARVELIS

GERKE
MY FANTASY

RABE

hajo
POLO & SPORTSWEAR

KREBS MODEN

Mo.-Fr. 09:30–13:00
14:30–18:00
Sa. 09:30–13:00

Linsengericht-Großenhausen
Poststr. 36, Tel. (0 60 51) 6 60 22
www.hosen-krebs.de



Bitte ausschneiden und an der Kasse abgeben.

KREBS MODEN

10,-
Euro*

Wir schenken Ihnen für Ihre Frühjahr-/Sommer-Jacke (Damen und Herren) 10 €*!

Einzulösen im März 2020

Ein Coupon pro Person und Einkauf einlösbar.

*Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

*Nicht kompatibel mit anderen Rabatten /Aktionen.

KREBS MODEN 10,- Rabatt oder 20,- Rabatt

Ab 99 € Einkaufswert → 10 € Rabatt
Ab 199 € Einkaufswert → 20 € Rabatt

Einzulösen im März 2020
Ein Coupon pro Person und Einkauf einlösbar.

Durch dick und dünn?

Was bei Streit unter besten Freunden hilft

Es sind wahre Worte, die die französische Schriftstellerin Simone de Beauvoir einst sprach: „Die Harmonie zwischen zwei Menschen ist niemals gegeben. Sie muss immer wieder neu erobert werden.“ Kein Wunder, dass es auch zwischen besten Freunden immer mal wieder kracht. Doch was tun, wenn sich Zwei gestritten haben - wie können sie den Weg zurück zur Harmonie finden? Psychologen raten wie bei den meisten zwischenmenschlichen Problemen zum Reden - allerdings muss und sollte nicht jeder Streit sofort geschlichtet werden. „Man sollte sich erst beruhigt haben. In hoher Emotionalität kann ein Mensch nicht klar denken“, sagt Hans Onno Röttgers, leitender Psychologe des Uniklinikums Marburg. Er rät Streitenden dringend, zunächst einmal auf Distanz zu gehen - für Stunden oder auch Wochen, je nachdem, wann die hochgekochten Gefühle wieder abgekühlt sind. Vorab sollte dem Anderen vermittelt

werden, dass man gerade zu aufgebracht für ein klärendes Gespräch ist und es daher verschieben möchte. „Ist das nicht möglich, weil die Lage sofort geklärt werden muss, sollte man mindestens 20 Mal tief Luft holen, bevor das erste Wort gesagt wird“, empfiehlt der Fachmann als Erste-Hilfe-Maßnahme.

Nicht vergessen, dass man den Anderen mag

Ein Problem sei auch, dass viele Menschen im Streit völlig aus den Augen verlieren, dass der Andere ein wertvoller Mensch sei, den man eigentlich mag und der einem selbst prinzipiell wohlgesonnen ist - „das sollte man sich klar machen“. Ansonsten besteht im Gespräch die Gefahr einer selbst-erfüllenden Prophezeiung - denn dem Gedanken, der Andere wolle einem etwas Böses, folgt automatisch eine Angriffs- oder Abwehrhaltung. „Außerdem sollte man sich bewusst machen, dass man nicht einer

Meinung sein muss, um befreundet zu sein“, so Röttgers. Die Psychotherapeutin Johanna Thünker aus Bottrop erlebt in ihrer Praxis immer wieder Schein-Freundschaften - also Beziehungen, die sich zwar wie Freundschaften anfühlen. Wenn jedoch einer der beiden in eine Krise rutscht, ist das vorbei. „Ist eine Freundschaft echt, hat man gute Chancen, dass sich ein Streit lösen lässt“, sagt sie. Die Psychologin Julia Scharnhorst aus Wedel rät, sich vor dem klärenden Gespräch den Konflikt genau anzuschauen: Worum geht es überhaupt? Was war der Anlass, was ist mein Anteil, wie schwerwiegend ist der Konflikt - und: Was kann ich tun, um ihn zu lösen? Diese Fragen sollte man sich stellen und wenn möglich auch beantworten.

Vor dem Gespräch auch mal die Perspektive wechseln

Im Gespräch wird sinnvollerweise auf Vorwürfe verzichtet, die Situation sollte aus der eigenen Perspektive geschildert werden. Dabei sollte auch erwähnt werden, welche Gefühle sie ausgelöst hat. Dies ermöglicht dem Anderen, die Perspektive zu wechseln.

Allerdings sollte nicht um des lieben Friedens willens dem anderen zugestimmt werden, obwohl man selbst anderer Meinung ist.

Wenig sinnvoll ist es auch, sich für etwas zu entschuldigen, obwohl es einem gar nicht leid tut. Dies besänftigt zwar den Anderen und der Streit ist erstmal vom Tisch.

„Aber gelöst ist damit das Problem nicht“, macht Thünker klar. Man sollte aushalten, dass manche Konflikte zumindest nicht sofort gelöst werden können.

Foto: Christin Klose/dpa-mag



„Ich lebe in einem Zustand von Glück“

Barbara Becker ist dankbar

Barbara Becker (53) bezeichnet sich selbst als sehr glücklich - und verdankt dies auch ihrem Ex-Mann Boris.

„Ich bin insgesamt dankbar. Ihm gegenüber, meinem Leben, all den Geschenken. Und zuallererst na-

türlich für meine Kinder“, sagte sie der „Bild am Sonntag“. Sie lebe in einem Zustand von Glück.

„Ich werde für immer dankbar sein, dass ich all diese großen Geschenke habe. Und einen großen Teil habe ich tatsächlich von Boris

bekommen.“ Barbara und Tennis-Legende Boris Becker haben die gemeinsamen Söhne Noah und Elias, die inzwischen erwachsen sind und in Berlin und London leben. Das Paar ist seit 2001 geschieden. *dpa*

Leute

Mina Tander: Druck auf Mütter ist groß



Schauspielerinnen Mina Tander („Maria, ihm schmeckt's nicht!“) sieht Mütter unter einem großen gesellschaftlichen Druck. „Uns wird oft ein schlechtes Gewissen gemacht: „Wie, du lässt dein Kind bei der Nanny? Wie, du nimmst dein Kind mit? Ach, du arbeitest schon wieder? Willst du nicht mal wieder deine Karriere vorantreiben?“, sagte die 41-Jährige der Zeitschrift „Bunte“. „Diese widersprüchlichen Expertenmeinungen stressen“. Tander ist selbst Mutter von zwei Kindern.

Foto: Jens Kalaene/dpa-Zentralbild/dpa-mag

Schwangere Katy Perry hofft auf ein Mädchen

Gerade erst gab US-Sängerin Katy Perry („Dark Horse“) ihre Schwangerschaft bekannt - jetzt hat sie sich bei einem Konzert dazu geäußert, was sie sich wünscht. „Ich hoffe, es ist ein Mädchen“, sagte die 35-Jährige in Melbourne. Kürzlich hatte Perry das Geheimnis um ihre Schwangerschaft gelüftet. In einem Video hatte sie sich in einem Hochzeitskleid mit kugelförmigem Bauch gezeigt. Dazu schrieb sie: „Lasst mich nur sagen, dass es ein vollbepackter Sommer wird...“ Es gab schon länger Gerüchte, dass die Musikerin und ihr Verlobter, der britische Schauspieler Orlando Bloom (43, „Herr der Ringe“) ein Baby bekommen. Bloom hat bereits einen neunjährigen Jungen aus der Ehe mit Top-Model Miranda Kerr. *dpa*

Bitburger Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,05 €



-30%
Jubiläums
RABATT
10.49

DIE PURE KRAFT DER RHÖN.

Förstina Sprudel Premium

diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 0,63 €



Neu in
1,0 L Glas

~~4.49~~
3.79

Leikeim Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 1,10 €



-27%
10.99

Schlappeseppel Specialität

Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 1,82 €



~~12.49~~
11.99

Meckatzer Hell

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1 l = 1,70 €



+ 2 Flaschen
GRATIS!
-20%
16.99

Bad Brückenaauer Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,43 €



-30%
Jubiläums
RABATT
5.10

Adelholzener Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,67 €



-20%
5.99

Walther Apfelsaft, Apfelwein Speierling*

klar, naturtrüb,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 1,17 €



~~7.99~~
6.99

RhönSprudel

Holler Beere, Holler Blüte,
Schorle, diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,83 €



~~8.99~~
7.49

Bionade

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,33 l,
zzgl. 2,46 € Pfand,
1 l = 2,02 €



Himbeer-
Pflaume **NEU**
im Sortiment!
-20%
7.99

Licher Bier

„Steinie“, diverse Sorten
2 Kasten = 2 x 20 x 0,33 l,
zzgl. 6,20 € Pfand,
1 l = 1,51 €



-33%
19.98
DOPPELKASTEN!



7 x
Gutschein
Feriendorf

Rubbellos ab einem Einkaufswert von 20,-€*

Hier gleich
Code aktivieren!



84 x
Jahres-Abo
top frisch



7 x
Jahres-Abo
Grüner Strom



7 x
E-Bike
Marke CUBE



28 x
Jahres-Abo
St. Bonifatius



Abbildungen ähnlich. Urheber Abbildungen Cube: Pending System GmbH & Co. KG

Rubbeln, Code aktivieren & mit Glück gewinnen!
Informationen & Teilnahmebedingungen auf www.logo-getraenke.de

*Brutto, ohne Pfand.

Coca-Cola Kombikiste

teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,76 €



-30%
Jubiläums
RABATT
9.09

Jack Daniel's Whiskey

diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
0,33-l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 5,91 €



-30%
Jubiläums
RABATT
1.95

Pircher

Haselnuss,
Williams-
Christbirne-
Edelbrand,
Waldhimbeergeist,
0,7 l-Flasche,
1 l = 18,56 €



~~15.99~~
12.99



In Ihrer Nähe



www.logo-getraenke.de

Jeep-Safari und Genusswandern

Floskeln der Tourismuswerbung

Reiseveranstalter und Tourismusbüros überbieten sich mit Jubelbegriffen und Floskeln, die schöne und aufregende Erlebnisse verheißeln. Doch oft verschleiern die Worte nur banale Aktivitäten.

diesen Reizworten in Reisekatalogen und Werbebroschüren sollten Urlauber aufhorchen:

- Jeep-Safari: Safari - was für ein Sehnsuchtswort! Manche haben den Sundowner in der Se-

rengeti vor Augen, andere die Wildtiere Afrikas. Mittlerweile wird der Begriff aber inflationär für Rundfahrten im Geländewagen überall auf der Welt gebraucht. Da führt eine Jeep-Safari zum Beispiel durch die Uckermark in Brandenburg. Oder über die Insel Kreta. Dabei handelt es sich um konventionelle Sightseeing-Touren mit Fotostopps.

Absurd wird es, wenn etwa eine „Skisafari“ in den Kitzbüheler Alpen beworben wird. Safari im

Schnee - wie bitte?

- Genusswandern: Wandern klingt für viele eher langweilig und anstrengend. Wie wäre es also mit Genusswandern? Tourismusforscher Prof. Torsten Kirstges von der Jade-Hochschule in Wilhelmshaven ordnet ein: „Bloß nicht zu viel Anstrengung, damit es genüsslich bleibt.“ Nach Angaben des Deutschen Wanderverbands wird der Begriff inhaltlich ganz unterschiedlich gefüllt. Bei den Qualitätsrouten des Verbands geht es um „kulinarischen Genuss“, also Speis und Trank entlang des Weges. Im weiteren Sinne geht es beim Genusswandern nicht unbedingt um die leckere Brotzeit oder das verdiente Mittagessen. Oft sind einfache, kurze Routen für weniger sportliche Zeitgenossen gemeint.

- Tradition und Moderne: Ein Klassiker aus dem Reisekatalog. Was liest der Profi aus den Schlagworten? „Widersprüchliches in unharmonischer Weise aufeinander treffend, aber als gewollt gestaltet verkauft“, sagt Kirstges. In der Tat dürfte es kein Land auf der Welt geben, in dem Tradition und Moderne nicht nebeneinander existieren. Das Begriffspaar klingt aufregend, ist aber nichtssagend.



Die Petronas Towers in Kuala Lumpur: Wenn es um asiatische Reiseländer geht, ist von „Tradition und Moderne“ die Rede - was sich zweifellos überall finden lässt.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag

Reservierung ratsam

Hütten-Tour für DAV-Mitglieder

Eine Schlafplatzreservierung in den Hütten des Deutschen Alpenvereins (DAV) ist auch für Mitglieder sinnvoll. Ohne Vorausbuchung bekommen sie nicht automatisch ein freies Bett im Zimmer- oder Matratzenlager der Hütte, wie DAV-Sprecher Thomas Bucher bestätigt. Gerade in der Hochsaison im Sommer und auf beliebten Hütten ist eine Reservierung ratsam. Allerdings können Wanderer nicht abgewiesen werden, wenn der Abstieg von der Hütte ins Tal nicht

mehr gefahrlos möglich ist. „Zum Beispiel, weil es dunkel wird oder sehr schlechtes Wetter herrscht“, nennt Bucher als Beispiele. Wanderer bekommen dann ein Notlager - im Zweifel die Sitzbank in der Gaststube oder der Boden. Notlager stehen sowohl DAV-Mitgliedern als auch Nicht-Mitgliedern zu. Auf den Alpenvereinshütten können alle Gäste vorab reservieren. DAV-Mitglieder übernachten aber günstiger.

Foto: Marcel Dambon/DAV/dpa-mag



Zusatzgebühren prüfen

Handgepäck-Tarif für die Langstrecke

Flugtarife nur mit Handgepäck lohnen sich auf Langstreckenflügen nicht unbedingt. Es kann günstiger sein, gleich das etwas teurere Flugticket mit Aufgabegepäck inklusive zu buchen, wie ein Test der Zeitschrift „Reise & Preise“ (Ausgabe 1/2019) zeigt. Die meisten Fluggesellschaften bieten in der Economy-Klasse unterschiedliche Tarife mit verschiedenen Inklusivleistungen an - zunehmend auch auf Fernflügen, vor allem nach Nordamerika.

Bei sogenannten Light- oder Basic-Tarifen („Hand baggage only“) zahlt der Passagiere zusätzlich eine Gebühr, wenn er einen großen Koffer aufgibt. Das kostet laut Bericht in der Regel zwischen 40 und 70 Euro pro Strecke, hin und zurück also teils mehr als 100 Euro



extra. Und wer das Gepäck erst am Flughafen dazu bucht, zahlt meist sogar noch mehr. Der Aufschlag für einen Economy-Standardtarif könne oft niedriger sein als die Zusatzgebühren für das Aufgabegepäck. Der Normaltarif lasse sich zudem meist stornieren.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Gefahren im Garten

Katzen und Co. vor Todesfallen schützen

Katzen sind von Natur aus neugierig. Das kann ihnen zum Verhängnis werden. Denn im Nachbargarten gibt es viele Gefahren. Der Industrieverband Heimtierbedarf (IVH) gibt Tipps, wie Gartenbesitzer ihr Grundstück katzensicher gestalten können.



Meistens sind Katzen vorsichtig. Doch wenn sie zum Beispiel eine Libelle oder Fliege jagen, gibt es manchmal kein Halten mehr – und sie landen zum Beispiel in der Regentonne. Manchmal endet dies tödlich.

Katzen können zwar in der Regel schwimmen. Doch meist können sie nicht aus eigener Kraft über den Rand der Tonne klettern, wenn der Wasserstand niedrig ist. Deshalb sollten Gartenbesitzer ihre Regentonnen besser absichern – und sie mit einem Deckel verschließen. Auch größere Wasserstellen wie Schwimmbecken sind gefährlich, wenn man sie nicht abdeckt. Damit Katzen, aber auch Igel oder Eichhörnchen nicht ertrinken, rät der IVH ein

schräges Brett oder eine kleine Stufe zum Hochklettern in den Pool einzubauen. Ein Gartenteich sollte ebenfalls mindestens eine flache Stelle am Ufer haben. So können die Tiere leichter wieder herauskommen. Offene Kellerfenster ohne Insektengitter sowie gekippte Fenster im Erdgeschoss können für Katzen das Todesurteil bedeuten, wenn sie im Spalt stecken bleiben und sich dabei innere Organe verletzen. Ständen Garagen, Geräte-

schuppen oder Gartenhäuser länger offen, empfiehlt der IVH: Die Räume gründlich kontrollieren, damit man nicht aus Versehen ein Tier irgendwo einsperrt. Zudem sollten Gartenbesitzer darauf verzichten, Gift etwa gegen Ratten auszulegen. Damit können sie auch andere Tiere gefährden. Bei einer Katze sind qualvolle Vergiftungen bereits möglich, wenn sie eine Ratte oder Maus frisst, die zuvor das Gift geschluckt hat.

Foto: Markus Scholz/dpa-mag

Tipps

Arthrose bei Heimvögeln

Genau wie Menschen mit steigendem Alter über Gelenkverschleiß klagen, trifft das auch gefiederte Senioren, erklärt die Zeitschrift „Wellensittich und Papageien“. Sie empfiehlt den Haltern, ihren Tieren im Käfig oder der Voliere mit Sitz- und Liegemöbeln sowie Kletterhilfen Brücken zu bauen. Sind Gelenke der Beine und Füße betroffen, nehmen die Vögelchen gern eine Schonhaltung ein und legen sich auf den Bauch, um die Beine zu entlasten. Sie klettern nur noch ungern. Um ihnen den Alltag angenehmer zu gestalten, helfen waagerechte Leitern oder geflochtene Grashängematten zum Liegen. Als breite Sitzgelegenheiten eignen sich dicke, straff gespannte Seile.

Foto: Christin Klose dpa-mag



Angebote gültig vom 16. März bis einschließlich 31. März 2020 • Somborner Straße 17 • 63579 Freigericht-Altenmittlau



Wir schaffen das Einwegpfand ab!

Ab 1.4.2020 verkaufen wir ausschließlich Glas- und Plastik-Mehrwegflaschen.



Im neuen 0,75-Ltr.-PET-Gebinde

Förstina Individual

3,33 €

12 x 0,75 Ltr. | zzgl. 3,30 € Pfand | 1 Ltr. = 0,37 €

GEROLSTEINER

Das Wasser mit Stern

PET-Flaschen: Sprudel, Medium, Naturell

5,99 €

12 x 1,0 Ltr. | zzgl. 3,30 € Pfand | 1 Ltr. = 0,50 €

GUTSCHEIN

Pro Person und Artikel je ein Gutschein. – Gültig bis 31.03.2020 –

Flasche gratis

1 Fl. Erdinger Alkoholfrei Grapefruit 0,33 Ltr.

Pfand in Höhe von 0,08 € ist zu entrichten.

DOPPELPAK

BRÜCKENAUER

Glasflaschen spritzig, medium und naturell

8,88 €

2 x 12 x 0,7 Ltr. | zzgl. 6,60 € Pfand | 1 Ltr. = 0,53 €

Wiesenener

12,99 €

20 x 0,5 Ltr. | zzgl. 4,50 € Pfand | 1 Ltr. = 1,30 €

Kaiser Brewery

14,99 €

20 x 0,5 Ltr. | zzgl. 3,10 € Pfand | 1 Ltr. = 1,50 €

BECK'S

Pils, Gold, Blue

11,99 €

24 x 0,33 Ltr. | zzgl. 3,42 € Pfand | 1 Ltr. = 1,51 €

Karamalz

9,99 €

24 x 0,33 Ltr. | zzgl. 3,42 € Pfand | 1 Ltr. = 1,26 €
20 x 0,5 Ltr. | zzgl. 3,10 € Pfand | 1 Ltr. = 1,00 €

Max

helles

15,99 €

20 x 0,5 Ltr. | zzgl. 3,10 € Pfand | 1 Ltr. = 1,60 €

Radeberger

12,99 €

20 x 0,5 Ltr. | zzgl. 3,10 € Pfand | 1 Ltr. = 1,30 €

Pfandflaschen unterscheiden

Mehrweg-Flaschen	Einweg-Flaschen
• Logo kann drauf sein*	• Logo muss drauf sein
• Meist 8 oder 15 Cent Pfand	• Immer 25 Cent Pfand

* 2018 benutzen rund 160 Unternehmen das Mehrweg-Logo.

Die ewige Rotznase

Kitas als Tauschbörse für Krankheiten

Die Nase läuft, das Kind hustet – und steckt dann auch noch die Eltern an. Gerade der Kita-Start ist für Familien oft ein echter Härtestest. Denn oft reiht sich Krankheit an Krankheit, von der harmlosen Erkältung über den Magen-Darm-Infekt bis zur richtigen Grippe. Und oft wird es auch nach den ersten Monaten nicht viel besser, gerade im Winter. Doch die Dauerkrankheit ist kein Grund zur Sorge, sagt Ulrich Fegeler vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) – auch wenn es nervt.

Immunologisches Gedächtnis

Langfristig profitieren die Kleinen sogar von der ewigen Infektparade, sagt Fegeler. „Kinder haben zwar eine sehr gute Immunabwehr, aber noch kein immunologisches Gedächtnis – also keine Bibliothek von Antikörper-Bauplänen zur Abwehr spezifischer Erreger.“ Diese Baupläne bilden sich erst, wenn das Immunsystem zum



ersten Mal mit einem Erreger konfrontiert ist. Das bedeutet allerdings auch, dass dieser Erstkontakt dann erst einmal zu einer Krankheit führen kann. „Das ist glücklicherweise nicht bei jedem Erstkontakt so“, sagt Fegeler. „Aber es passiert eben doch häufiger als bei Erwachsenen.“

Und die meisten Viren gibt es eben in der Kita – einer Drehscheibe für den Austausch von Krankheitserregern. „Da sind viele andere Kin-

der, die alle jeweils andere Erreger aus ihrem persönlichen Umfeld mitbringen, also aus der Familie zum Beispiel“, erklärt Fegeler. Drei Jahre dauert es seiner Erfahrung nach, bis die Kinder das lokale Keimangebot durch haben – danach sollte die Zahl der Erkrankungen deutlich abnehmen. „Aber die Zeit bis dahin ist halt sehr hart.“

Lässt sich die Dauerkrankheit denn überhaupt verhindern?

Kaum, sagt Ulrich Fegeler. Tipps für Eltern hat er aber trotzdem, allen voran: Die Kinder nicht in Watte packen – sie also nicht beim ersten Schniefen oder Husten gleich aus der Kita nehmen. Die dauerverrotzte Nase sei gerade im Winter einfach typisch. „Und auch Husten ist keine Krankheit, sondern erstmal nur ein Reflex.“ Wer sich Sorgen macht, könne natürlich trotzdem zum Arzt gehen. „Aber ein simpler grippaler Infekt ist meistens kein Fall für Medikamente.“

Längst nicht immer geben Kita-Kinder die Krankheit an ihre Eltern weiter – zum Glück. Doch wenn es passiert, trifft es die Großen oft viel härter als die Kleinen. „Denn deren Immunabwehr ist zwar unspezifisch, aber dafür sehr stark“, sagt Fegeler. Ein gutes Beispiel dafür sei die Influenza, die Grippe also: „Kinder nehmen die noch relativ locker, bei Jugendlichen oder Erwachsenen ist das aber schon ganz was anderes.“

Foto: Silvia Marks/dpa-mag

Erziehungstipp

Darf ich Kinder für Hausarbeit bezahlen?

Geschirrspüler ausräumen 50 Cent, Müll runterbringen 1 Euro, staubsaugen 2: Damit Kinder und vor allem Teenager überhaupt im Haushalt mitmachen, bieten manche Eltern Geld. Doch sollte man Kinder tatsächlich für Hausarbeit bezahlen?

„Kinder sind eigentlich von Natur aus kooperativ“, sagt Erziehungsexpertin Danielle Graf. Für die Bloggerin (www.gewuenschtesteswunschkind.de) liegt das daran, dass Menschen zum Überleben schon immer darauf angewiesen waren, sich gegenseitig zu unterstützen. „Deswegen wird der Zweijährige uns von ganz allein beim Wäscheaufhängen oder Kochen helfen wollen“, so Graf.

Häufig werden Bemühungen unabsichtlich aberzogen

Sie warnt davor, diese Bemühungen unabsichtlich abzuwehren, indem man sie immer wieder ablehnt – etwa weil es zu lange dauert. Ohne diese Verhinderung würden Kinder gerne und aus ei-

genen Antrieb freiwillig helfen, wenn auch mit schwankender Begeisterung.

Der Gemeinschaft helfen

„Den Kindern Geld dafür zu bezahlen, dass sie die Familie als Gemeinschaft unterstützen, ist der Versuch, sie stattdessen von außen zu motivieren“, erklärt Graf. Das Modell mag durchaus funktionieren. „Aber es ist ungünstig, weil die Unterstützung und Kooperation aus einem Gemeinschaftsgefühl heraus erfolgen sollte“, sagt die zweifache Mutter.

Hinter dem Wunsch nach mehr Unterstützung vermutet Graf bei vielen Eltern das Gefühl, dass es im Haushalt ungerecht zugeht und die eigene Arbeit nicht wertgeschätzt wird. „Dieses Bedürfnis wird nicht erfüllt, wenn ich Kinder mit Geld belohne“, erklärt Graf. Besser wäre es, sich gemeinsam an einen Tisch zu setzen, die eigenen Wünsche klar zu formulieren und um Unterstützung zu bitten.

dpa

Daheim lernen

Platz für Hausaufgaben muss hell und ruhig sein



Der Schreibtisch für die Hausaufgaben steht zu Hause am besten an einem hellen und ungestörten Ort. Foto: Silvia Marks/dpa-mag

Schulanfänger brauchen zu Hause einen ruhigen und hellen Platz zum Lernen. Idealerweise steht der Schreibtisch für die Hausaufgaben fernab von Fernseher und Musikanlage, rät die Zeitschrift „Kinder!“. Wichtig seien außerdem

kindgerechte Möbel. Dazu zählt ein mitwachsender Schreibtisch samt einer schräg verstellbaren Platte. Auch der Stuhl sollte in der Höhe variabel sein, damit die Füße des Kindes nicht in der Luft baumeln.

FRÜHLINGS SPAR WOCHEN

ARTIKEL GÜLTIG VON
MO. 16.03. - SA. 21.03.2020

globus
BAUMARKT
WER BAUT BRAUCHT GLOBUS

Betriebsstätte:
Wächtersbach
Industriestraße 50,
63607 Wächtersbach
Tel. 06053/6139-0



Terrassendiele Douglasiel

- unbehandelt
- geriffelt grob/fein
- Qualität A/B
- Dauerhaftigkeitsklasse 3-4

~~3.99~~

2.50

je lfm

Gesamtpreis je Stück
(2 m) = 5.-

- 28 mm stark
- 145 mm breit
- verschiedene Längen



verschiedene
Stärken gegen
Aufpreis
erhältlich

4400 x 1200 x 120 mm
je m² ab

3.33

Spannfilz

- optimale Wärmedämmung durch WLG 035

~~4.69~~

Gesamtpreis je Rolle (z. B. 5.28 m²) = 17.58

Alpina

Innen-Weiß

- hochdeckend
- waschbeständig
- weiß
- frei von Löse- und Konservierungsmitteln
- 10 l ausreichend für ca. 55 m² bei einmaligem Anstrich

~~29.99~~

je 10 L
Eimer (L = 1.90)

19.-



weber

Gasgrill „Spirit E-330 Premium GBS“

- doppelwandiger emaillierter Deckel mit Deckelthermometer
- Warmhalterost
- GBS-Grillrost aus porzellanemailliertem Gusseisen ca. 60 x 44 cm
- 3 Edelstahlbrenner
- elektrische Zündung
- versenkt eingebauter 3,5 kW Seitenkocher
- Sear Zone
- geschlossene Rückwand

745.-

+ Schaumdüse 19,99 €
+ Powerschrubber 59,99 €
+ Waschbürste 19,99 €
im Gesamtwert von
99,97 € gratis dazu



KÄRCHER
makes a difference

Hochdruckreiniger „K4 Full Control Car & Stairs“

- 1.800 W
- max. Druck max. 20-130 bar
- Fördermenge max. 420 l/h
- Zulauftemperatur max. 40°C
- Hochdruckschlauch 6 m
- 3 Druckstufen sowie eine Reinigungsmittelstufe
- Teleskopgriff
- inkl. Vario Power-Jet-Strahlrohr, Dreckfräser und Universalreiniger 1 L

249.-



inkl. Auflagen und
Sitzkissen
verstellbares Kopfteil
inkl. integrierter
Auflagenbox

Furniture

Dining Lounge Möbelset „Florenz“

- galvanisiertes Stahlgestell
- witterungsbeständiges Kunststoffgeflecht
- Farbe: urban grey
- **2 Sofas:** 169 x 64 cm, Höhe: ca. 73 cm und 176 x 64 cm, Höhe: ca. 73 cm
- **Tisch:** 145 x 80 cm, Höhe: 72 cm mit 5 mm Sicherheitsglasplatte

~~699.-~~

555.-

Ärztliches Attest vorlegen

Burnout ist keine Berufskrankheit

Immer mehr Menschen fühlen sich erschöpft und ausgebrannt. Sie leiden unter einem Burnout. Häufig hängt dies mit einer großen Belastung im Job zusammen. Ein hohes Arbeitspensum und der damit verbundene Zeitdruck führen zu permanentem Stress und Schlafproblemen. Dazu kommen vielleicht noch Unzufriedenheit, Enttäuschung oder Mobbing. Da die seelischen und körperlichen Probleme in erster Linie durch den Beruf verursacht werden, sollte man meinen, Burnout zähle zu den Berufskrankheiten. Im Fall von Burnout sahen es die Richter vom Bundesfinanzhof jedoch anders. Burnout wird nicht



als eine typische Berufskrankheit, wie zum Beispiel die Staublunge eines Bäckers, eingestuft. Wird ein Mitarbeiter jedoch in der Firma gemobbt und erkrankt infolge dessen, sieht der Sachverhalt anders aus. Beeinträchtigen Kollegen oder Vorgesetzte die Psyche oder Gesundheit eines Mitarbeiters, so dürfen die Behandlungskosten unter gewissen Voraussetzungen sehr wohl in der Einkommensteuer als Werbungskosten geltend gemacht werden. Um das dem Finanzamt gegenüber zu belegen, sollte ein ärztliches Attest vorliegen, dass der Burnout auf Mobbing am Arbeitsplatz zurückzuführen ist. *Werkfoto: Lohi*

Unterhalt für die Eltern

Eigenanteil trotz Pflegekosten

Die Pflegebedürftigkeit eines Elternteils kann sich langsam mit fortschreitendem Alter einschleichen oder ganz plötzlich eintreten - als Folge eines Herzinfarkts, Schlaganfalls oder eines Unfalls. Auch für die Kinder bedeutet dies meist einen Einschnitt in ihrem Leben. Nicht nur

die veränderten Lebensumstände sind eine Herausforderung, sondern auch die Finanzierung der Pflege. Im Bundesdurchschnitt betragen die Kosten, die für einen vollstationären Pflegeheimplatz monatlich aus eigener Tasche gezahlt werden müssen, rund 1.800 Euro. Knapp je-

der zweite Deutsche (43 Prozent) weiß nicht, dass ein solcher Eigenanteil für Pflegekosten anfällt. Der sogenannte Elternunterhalt muss allerdings nur dann gezahlt werden, wenn die Kinder dadurch keine spürbare und dauerhafte Senkung ihrer Lebensverhältnisse hinneh-

men müssen. So hat ein lediges Kind Anspruch auf „angemessenen Selbstbehalt“ von mindestens 1.800 Euro netto zusätzlich der Hälfte seines darüber hinausgehenden Einkommens (bei Ehepaaren: 3.240 Euro plus 55 Prozent). *Quelle: Postbank*

Ordnungsgemäß reklamieren

BGH-Urteil: Ersatzflug wird erstattet



Pauschalreisende, die vom Veranstalter nicht ordnungsgemäß über ihre Pflicht zur Anzeige von Reismängeln aufgeklärt wurden, dürfen das Problem ohne finanzielle Nachteile selbst aus der Welt schaffen. Das hat der Bundesgerichtshof jetzt entschieden. Um

Reisepreisminderungen geltend zu machen, muss im Normalfall direkt vor Ort schriftlich eine Reklamation erfolgen, so Experten. Dazu informiert man den Reiseveranstalter (nicht die Hotelrezeption oder das Reisebüro) von den herrschenden Män-

geln und räumt dem Veranstalter eine angemessene Frist zur Mängelbeseitigung ein. Die Kläger im nun verhandelten Fall hatten am Ende ihres Türkei-Urlaubs auf eigene Faust einen alternativen Flug gebucht, weil sich abzeichnete, dass der vorgesehene Flug nur deutlich verspätet abgewickelt werden konnte. Mit der Reiseleitung nahmen sie keinen Kontakt auf. Weil die Anzeigepflicht von Reismängeln jedoch in den allgemeinen Geschäftsbedingungen versteckt war, also nicht schon aus der Reisebestätigung hervorging, muss der Veranstalter die Kosten für den Ersatzflug trotzdem erstatten. *Werkfoto: ARAG*

Heizperiode

Wenn in einem Mietvertrag nicht geregelt ist, wie warm eine Wohnung mindestens sein soll, dann kann der Eigentümer trotzdem nicht schalten und walten, wie er will. Während der Heizperiode von Oktober bis April muss er dafür sorgen, dass auch nachts wenigstens eine Raumtemperatur von wenigstens 18 Grad Celsius erreicht wird. So entschied es das Amtsgericht Köln (Az.: 205 C 36/16) auf die Klage eines Mieters hin. Weil die genannte Mindesttemperatur nicht erreicht wurde, handelte es sich nach Ansicht des Richters um einen Mietmangel. Eine Minderung ist in solchen Fällen durchaus möglich. *Grafik: Tomicek/LBS*



Alternatives Waschmittel?

Waschnüsse fallen bei Stiftung Warentest durch

Nüsse und Kastanien gelten als die umweltschonenden Alternativen zu Waschmittel aus dem Handel. Doch die Naturprodukte fallen bei der Stiftung Warentest durch: Die Wäsche wird in nur wenigen Waschgängen grau. Schlimmer noch: Die Mittel entfernten im Praxistest 20 Flecken, die im Alltag häufiger entstehen, so gut wie gar nicht. Geprüft wurden allerdings nur zwei Produkte – zum einen Waschnusschalen, zum anderen ein Granulat von Rosskastanien.

Waschnüsse und Waschkastanien besitzen viele sogenannte Saponine – Substanzen, die unter Zugabe von Wasser schäumen. Sie lassen sich im Handel kaufen, aber auch übliche Rosskastanien von den Parkbäumen lassen sich dafür sammeln und nutzen. Waschnüsse stammen vom Seifenbaum ab und werden vornehmlich aus Asien importiert. Umweltschützer schätzen sie, da sie anders als industriell gefertigte Waschmittel keine Ressourcen verbrauchen und ihre Substanzen biologisch abbaubar sind.

Aber zum Beispiel der Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) betont auch: Für wirklich weiße Wäsche seien Kastanien nicht geeignet, hier ist die Rede von einem leichten Gelbschimmer. Und ansonsten wird für helle Wäsche geraten, beim Einsatz von Kasta-

nien die Schalen zu entfernen und etwas Backpulver oder Natron mit in die Trommel zu geben.

Laut Stiftung Warentest lösen die Nüsse und Kastanien zwar übliche Schmutzpartikel aus dem Textilien, schaffen es aber nicht, diese im Wasser zu halten. Die Partikel setzen sich im Waschprozess wieder auf dem Stoff ab – und dieser verdunkelt sich nach und nach. Nach 20 Durchgängen waren die Prüftextilien gräulich verfärbt. Da den Mitteln außerdem eine wirksame Kombination an schmutzknackenden Enzymen und fettlösenden Tensiden fehle, lösten sie echte Flecken kaum.

In der Summe sind damit die Naturprodukte auch nicht umweltfreundlich, argumentiert die Stiftung Warentest. „Sie waschen derart miserabel, dass Nutzer vermutlich einen zusätzlichen Waschgang durchführen – mit erneutem Strom- und Wasserverbrauch“, heißt es in der Zeitschrift „test“.

Foto: Bodo Marks/dpa-mag



Tipps

Möglichst trocken in die Biotonne



Bioabfall ist oft feucht. Gärt er, riecht er – und das feucht-warme Klima in der Tonne zieht Insekten an. Daher rät der Verband kommunaler Unternehmen, feuchte Abfälle möglichst in unbedrucktes und unbeschichtetes Altpapier einzuschlagen. Ein wenig Zeitungspapier sei aber auch verträglich. Kaffeefilter und -pads sowie Teebeutel werden am besten ausgedrückt oder tropfen ausreichend in der Spüle ab. Grundsätzlich gilt der Rat: Es sollten keine größeren Mengen Wasser in die Tonne gelangen. dpa

PENNY.

Gründau-Rothenbergen

Überraschend anders:
Der neueste Penny der Welt.

Gründau-Rothenbergen
Industriestraße 1
Mo – Sa, 7:30 – 21 Uhr

Liebe Nachbarn,

Ihr habt jetzt den neuesten PENNY Markt der Welt! Diese Vorteile warten dort auf euch: noch frischer, noch übersichtlicher, noch mehr Platz. Wir freuen uns auf euch, bis bald im neuesten PENNY der Welt!

Eröffnung am
18.3.2020

○PAYBACK ○○○○

10FACH PUNKTE

Am 18.3. einkaufen und Kassenbon-Coupon mitnehmen. Beim nächsten Einkauf einlösen und 10fach punkten.



NESCAFÉ Gold
Verschiedene Sorten, je 200-g-Glas (100 g = 3.25)

-35%
6.49
~~9.99~~

MEDION

- Heißluft-Fritteuse**
- Leistung ca. 1.300 W
 - Frittierkorb für ca. 2,6 l Inhalt
 - 60-Min.-Timer
 - Temperaturkontrolle bis 200 °C
 - Überhitzungsschutz
 - Minimale Dampf- und Geruchsbildung
 - Leichte Reinigung je Stück



www.tuv.com
ID 1419047059

3 Jahre Garantie
Gesundes Frittieren ohne Fett

-49%
20.-
~~39.99~~

18.3.-21.3.

Mi

5€ Einkaufsgutschein
ab 40 € Einkaufswert.¹

¹ Den Rabatt erhalten Sie gegen Abgabe dieses Originalgutscheins. Gutschein nur gültig am 18.3.2020 und nur im PENNY Markt Gründau-Rothenbergen, Industriestraße 1, 63584 Gründau-Rothenbergen. Vom Einkaufswert und der Einlösung des Gutscheins ausgenommen sind Tabakwaren, Verlagszeugnisse, Spirituosen, Pfand, aufladbare Geschenk- und Guthabekarten. Der Gutschein ist nur einmal einlösbar und nicht mit weiteren Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Pro Einkauf nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barauszahlung möglich. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. PENNY Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln.



PENNY.

PHILIPS Senseo

- Kaffeepadmaschine VIVA CAFÉ HD6561/03**
- Leistung ca. 1.450 W
 - 1 oder 2 Tassen Kaffee auf Knopfdruck
 - Großer Wassertank für ca. 0,9 l Inhalt
 - Automatische Endabschaltung nach ca. 30 Min.
 - Abnehmbare Teilespülmaschinenfest, außer Elektronik je Stück



-33%
40.-
~~59.99~~

HOME IDEAS **TUV** **GS**

- Kaffeemaschine mit Mahlwerk**
- Leistung ca. 1.050 W
 - Großer Wassertank für ca. 1,5 l Inhalt • Bohnenbehälter für ca. 250 g Inhalt
 - Programmierbare Startzeit
 - Aromawahl Taste
 - Warmhaltefunktion
 - Stromsparmodes nach ca. 40 Min. • Hochwertiges Edelstahl-Gehäuse je Stück



3 Jahre Garantie
Mahlwerk mit 8 Mahlgradstufen
Für bis zu 12 Tassen Kaffee

-49%
40.-
~~79.99~~

Erstmal zu Penny

Diese Artikel und Preise sind nur vorübergehend und nur in den oben genannten Filialen erhältlich. Aufgrund begrenzter Vorratsmengen können die Artikel bereits kurz nach Öffnung ausverkauft sein. Die Abgabe erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen. Alle Preise ohne Deko. Druckfehler vorbehalten. PENNY Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln. 12. KW vom 18.3. - 21.3.2020 - 5

Jubiläums-Angebot 40 Jahre Autohaus Morkel



Der neue
Mitsubishi L200

L200 Club BASIS 2.2 + Komfort-Paket
Diesel 110 kW (150 PS) 6-Gang 4 WD

Aktionspreis 40 Jahre Autohaus Morkel

26.850,- EUR¹



Als L200 Doppelkabine für 28.940,- EUR²

*5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km, Details unter www.mitsubishi-motors.de/garantie



MessverfahrenVO(EG) 715/2007,VO(EU 2017/1151, L200 Club Cab BASIS 2.2 Diesel 110 kW (150 PS) 6-Gang 4WD Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts 8,7; außerorts 6,9; kombiniert 7,5. CO₂-Emission (g/km) kombiniert 198. Effizienzklasse D. **L200 Doppelkabine BASIS 2.2 Diesel 110 kW (150 PS) 6-Gang 4WD** Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts 8,7; außerorts 6,9; kombiniert 7,5. CO₂-Emission (g/km) kombiniert 198. Effizienzklasse C. L200 Kraftstoffverbrauch (l/100 km)

kombiniert 7,9-7,5. CO₂-Emission (g/km) kombiniert 208-198. Effizienzklasse D-C. Die Werte wurden entsprechend neuem WLTP-Testzyklus ermittelt und auf das bisherige Messverfahren NEFZ umgerechnet.

1 | Unser 40 Jahre Hauspreis für L200 Club Cab BASIS 2.2 Diesel 110 kW (150 PS) 6-Gang 4WD + Komfort-Paket **2** | Unser 40 Jahre Hauspreis für L200 Doppelkabine BASIS 2.2 Diesel 110 kW (150 PS) 6-Gang 4WD

Autohaus Siegfried Morkel GmbH

Stadtweg 1
63589 Linsengericht
Tel.: 06051/71155
www.autohaus-morkel.de

Mitsubishi
Old- und Youngtimer-Ausstellung
am 21. und 22. März
von 10.00 bis 16.00 Uhr

- Anzeige -

Der Profi für Profis Mitsubishi L200 startet in die sechste Modellgeneration



Ob Großstadtdschungel oder Gelände, Familienalltag oder gewerblicher Einsatz: Der Mitsubishi L200 scheut keine Herausforderung. Der robuste Pick-up erweist sich auch in der sechsten Modellgeneration als zuverlässiger Begleiter in jeder Situation. Die Neuaufgabe verbindet bewährte Tugenden wie höchste Haltbarkeit, Ladekapazität und Geländetauglichkeit mit einem komplett neuen Design, verbessertem Fahrkomfort und zahlreichen neuen Technologien. Gekleidet in die markentypische „Dynamic Shield“-Designsprache, ist der L200 unverändert in zwei Kabinenvarianten erhältlich: als 2+2-sitzige Club Cab mit gegenläufig öffnenden Türen und als Version mit viertüriger, fünf-sitziger Doppelkabine. Die Lade-fläche misst 1,85 bzw. 1,52 Meter. Mit seiner hohen Zuladung und bis zu 3,1 Tonnen Anhängelast

schafft der Pick-up einiges weg. Spür- und sichtbare Qualitätsverbesserungen im Innenraum, aber auch der erhöhte Fahrkomfort machen Fahrten noch angenehmer – sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag. Unter der Motorhaube arbeitet ein 2.2 Liter ClearTec-Turbodiesel mit 110 kW/150 PS und einem maximalen Drehmoment von 400 Nm. Als Alternative zum Sechsgang-Schaltgetriebe wird für die Varianten mit Doppelkabine eine neu entwickelte Sechsgang-Wandlerautomatik angeboten. Beide Getriebe bedienen serienmäßig oder bei Bedarf alle vier Räder. Der L200 fährt wahlweise mit dem zuschaltbaren Allradantrieb „Easy Select 4WD“ oder mit dem permanenten „Super-Select 4WD-II“-Allradsystem vor, das noch bessere Traktion und Sicherheit auf nahezu jedem Untergrund garantiert.



- Anzeige -

Vital seit 30 Jahren

Der Suzuki Vitara



Design, Kraft und Sicherheit – Aspekte, die der Suzuki Vitara wie kaum ein anderes Fahrzeug seiner Klasse vereint. Der Vitara ist ein stylisches Kompakt-SUV mit ausgeprägtem Lifestyle-Faktor, das vor allem für moderne Menschen mit einem aktiven Lebensstil und vielseitigen Hobbys gedacht ist. Mit seinem ansprechenden Design, komfortablen Extras und vielen Individualisierungsmöglichkeiten ist der Vitara ein verlässlicher Begleiter, der jede Fahrt zu einem Erlebnis macht.

Exterieur: Geschärftes Design

Das Gesicht des überarbeiteten Vitara zielt nun ein Kühlergrill mit fünf Schlitzen und vertikalen Chromakzenten – das Markenzeichen neuer Suzuki SUV, das bereits bei der Konzeptstudie iV4 und dem Vitara S auf positive Resonanz stieß. Auch den unteren Lufteinlass schmücken Chromapplikationen, die die sportliche Eleganz des Fahrzeugs betonen. Am Heck finden sich Rückleuchten mit LED-Technik. Auch der neu geformte Unterfahrschutz unterstreicht den gehobenen Qualitätseindruck. Das Panorama-Glasdach ist fortan unabhängig von der Motorisierung in der Topausstattung Comfort+ verfügbar. Die Farbpalette frischt zwei neue Lackierungen auf: ein sportlich-auffälliges Solar Yellow Pearl Metallic

und das dezentere Ice Grayish Blue Metallic.

Sicherheit und ALLGRIP Allradantrieb

Geschützt werden die Insassen durch aktive Systeme wie die radargestützte aktive Bremsunterstützung (RBS)2 mit Notbremsassistent oder den adaptiven Tempomaten (ACC)2. Die radargestützte aktive Bremsunterstützung überwacht die Straße mit einem Millimeterwellenradar und bremst im Notfall selbstständig. Der adaptive Tempomat nutzt den Radar, um die Distanz zum vorausfahrenden Auto zu berechnen und die Geschwindigkeit anzupassen. Zur Serienausstattung des Vitara gehören sieben Airbags, ISOFIX-Kindersitzbefestigungen, ESP, ABS mit Bremsassistent, eine Berganfahrhilfe und ein Reifendrucküberwachungssystem. Im Vitara S sind serienmäßig unter anderem die radargestützte aktive Bremsunterstützung (RBS), eine Einparkhilfe vorn und hinten mit akustischer und optischer Anzeige, sieben Airbags und ESP mit an Bord. Der für den Vitara optionale ALLGRIP Allradantrieb (ab der Comfort-Ausstattung) stellt dem Fahrer die vier Fahrmodi „Auto“, „Snow“, „Sport“ und „Lock“ zur Verfügung, die nicht nur für optimale Fahrsicherheit bei jedem Wetter sorgen, sondern auf Wunsch auch ein besonders sportliches Fahren erlauben.

Jetzt auch als Hybrid



AB 17.990,- EUR¹

- Einzigartiges SUV-Design
- 1.0-Liter-BOOSTERJET mit 82 kW (111 PS)²
1.4-Liter-BOOSTERJET mit 103 kW (140 PS)³
- Optional mit ALLGRIP SELECT Allradantrieb³
- Mit vielen Sicherheits- und Komfortsystemen

Kraftstoffverbrauch: kombinierter Testzyklus 6,2-5,3 l/100 km;
CO₂-Ausstoß: kombinierter Testzyklus 141-121 g/km (VO EG 715/2007)

Diese Werte wurden auf Basis des neuen Prüfverfahrens „WLTP“ ermittelt. Weitere Informationen unter: <https://auto.suzuki.de/service-info/wltp>

¹ Endpreis für einen Suzuki Vitara 1.0 BOOSTERJET Comfort (Kraftstoffverbrauch: innerorts 6,2 l/100 km, außerorts 4,8 l/100 km, kombiniert 5,3 l/100 km, CO₂-Ausstoß: kombinierter Testzyklus 121 g/km (VO EG 715/2007)). ² Gilt für Ausstattungslinien Club und Comfort. ³ Gilt nur für Ausstattungslinien Comfort und Comfort+.

Autohaus Siegfried Morkel GmbH

Stadtweg 1 • 63589 Linsengericht
Telefon: 06051 71155 • Telefax: 06051 71173
E-Mail: morkel@suzuki-handel.de
www.suzuki-handel.de/morkel
seit 15 Jahren Suzuki-Vertragshändler

Kirschblütenfest am 21. und 22. März

Umweltschutz für die Haut?

Das bewirkt Anti-Pollution-Pflege

Umweltschutz ist in aller Munde, ein gesunder Lebensstil ist ein Trend – auch bei der Pflege der Haut. Einerseits betrifft das den Verzicht auf Kosmetika, die Stoffe enthalten, die der Gesundheit und der Umwelt schaden. Zum Beispiel betrifft das Produkte, in denen Mikroplastik zum Einsatz kommen. Kläranlagen können die Partikel oft nicht aus dem Abwasser filtern, so gelangen sie in Flüsse und Meere – und in die darin lebenden Tiere. Aber es gibt noch eine ganz andere Art des Umweltschutzes – und zwar in der konkreten Hautpflege. Viele Kosmetikhersteller bieten inzwischen sogenannte Anti-Pollution-Produkte an – die die Haut selbst schützen sollen vor den Auswirkungen der Umweltverschmutzung. „Feinstaub, Abgase und weitere Schmutzpartikel beeinträchtigen die Funktionsfähigkeit menschlicher Zellen“, erklärt Birgit Huber vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel in Frankfurt.

„Ein Schutz vor diesen Umwelteinflüssen ist für die Haut daher wünschenswert“, erklärt die Kosmetikexpertin. „Denn das schädliche an diesen Umwelteinflüssen sind die freien Radikale – aggressive Sauerstoffverbindungen – die zur Hautalterung beitragen.“ Das zei-



ge sich an Falten, abnehmender Spannkraft und Elastizität der Haut sowie an zunehmendem Auftreten von Pigmentflecken.

Barrierefunktion der Haut verbessern

„Die regelmäßige Anwendung einer Anti-Pollution-Pflege kann diesen unerwünschten Erscheinungen entgegenwirken, indem sie die Haut mit Antioxidantien

versorgt, die als Radikalfänger wirken“, erläutert Huber. „Diese gezielte Hautpflege dient also der Verbesserung der Barrierefunktion der Haut, damit Schadstoffpartikel nicht so leicht in die Hautschichten eindringen können.“

Im Handel finden sich vor allem Cremes, Ampullen und Masken mit dieser Wirkungsweise. Auch Shampoos gibt es. Sie allen tragen meist das englische Wort „anti-pollution“ im Namen, also Umwelt-

schutz.

Regelmäßig reinigen

Huber rät darüber hinaus allerdings noch zu einer weiteren wichtigen Maßnahme zur Hautpflege: Sie sollte regelmäßig gereinigt werden. „So werden Schadstoffpartikel, die auch ein entzündliches Potenzial haben können, mild abgespült“, so Huber.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Silikonfreie Shampoos

Haare sehen anfangs anders aus

Wer neu zu Shampoos ohne Silikone greift, bemerkt anfangs oft einen Unterschied: Die Haare können angegriffen aussehen. Das sei aber nur vorübergehend so, erläutert die Zeitschrift „Öko-Test“. Silikone legen sich oft um die Haare und lagern sich hier ab, schreibt die „Öko-Test“. Die Haare werden versiegelt, was sich zum Beispiel bei der Verwendung von Naturprodukten zum Haarfärben auswirkt. Und die Haare könnten mit der Zeit lasch wirken. Wird silikonfreies Shampoo verwendet, wird der Stoff

nach einer Weile ausgewaschen. Die Haare sehen dann wieder

besser aus. Silikone gelten noch aus einem anderen Grund als

bedenklich: Allen voran zum Umweltschutz sollte man auf Produkte mit ihnen verzichten. Nicht alle Silikone werden von Kläranlagen gefiltert und fließen in die Umwelt. Aber auch über den Klärschlamm können sie in den Boden gelangen.

Viele Shampoos ohne Silikone werden entsprechend auf der Verpackung angepriesen. Ist das nicht der Fall, kann man das auf der Liste der Inhaltsstoffe überprüfen: Typische Silikone sind Dimethicone und Dimethiconol.

Foto: Christin Klose/dpa-mag



Zu schade für den Schrank

Festliche Kleidung weiterverwenden

Kleidung für einmalige Anlässe wie die Kommunion ist teuer – und sie verschwindet oft nach dem Anlass für immer im Schrank. Das lässt sich vermeiden, wenn man etwa Stoffe wählt, die sich später einfärben lassen. Die Personal Shopperin Sonja Grau aus Ulm empfiehlt Naturmaterialien. Außerdem bietet sich bei weißen Kommunionkleidern ein knieumspielendes Spitzenkleidchen oder ein Etui-Kleid an. Denn je schlichter das Kleid ist, desto besser lässt es sich anschließend als Sommerkleid tragen.

Beim Kauf auf vielfältige Nutzbarkeit achten

Einfacher ist es, bei Firmungs- und Konfirmationskleidern auf vielseitige Nutzbarkeit zu achten, denn hier sind Farben und Mustern keine Grenzen gesetzt. Grau empfiehlt zum Beispiel einen maritimen Look – etwa ein dunkelblauer Rock, zu weißem T-Shirt

und rotem Blazer. Gerade die Kombination von Rock und Oberteilen bietet sich gegenüber einem Kleid an, da sich auch beide Teile getrennt voneinander künftig tragen lassen.

Jungs tragen üblicherweise Anzüge bei Kommunion, Firmung und Konfirmation – müssen das aber keineswegs, wie Sonja Grau betont. Eine cognacfarbene samtige Cordhose mit hellblauem Poloshirt und blauem oder gar kariertem Blazer sei zum Beispiel eine Alternative. Aber auch ein legeres Outfit mit schlichten Sneakers ist ihrer Meinung nach völlig okay, sofern der Träger sich darin wohlfühlt.

Feierlich aussehen und trotzdem wohlfühlen

Gerade bei Feierlichkeiten wie Firmung oder auch Jugendweihe sei es auch möglich, ein Alltagsoutfit mit besonderen Accessoires aufzuwerten, etwa einem

edlen Gürtel bei den Jungs und Schmuck bei den Mädchen. „Wichtig ist, dass die Kinder und Jugendlichen sich in ihrer Kleidung nicht verkleidet fühlen“, betont Grau. Doch der Komfort hat auch

Grenzen: „Auf den Einsatz von

Wander- und Sportklamotten sollte man dringend verzichten.“

Foto: Britta Pedersen/dpa-Zentralbild



GUTSCHEIN

für Antworten auf Ihre Fragen zum Thema ABNEHMEN

- ✓ Wie kurbelt man den Stoffwechsel an?
- ✓ Warum wirkt easylife nachhaltig?
- ✓ Wie viel kostet easylife?
- ✓ Wie schnell werde ich schlank?
- ✓ Wie verhindert man den Jo-Jo-Effekt?

Abnehmen mit easylife



Schnell & einfach ohne Sport oder Kalorien zählen



Weniger Bauchfett, mehr Vitalität



Über 98% zufriedene Kunden



Langfristig fit & gesund



Ärztlich begleitet



Über 20 Jahre bewährt



In kleinen Raten bezahlen

Entscheiden Sie sich für Ihr neues Leben – wir helfen Ihnen dabei!

Bereit? Jetzt kostenlosen Termin rereinbaren!

☎ 06181-36 96 971

easylife Hanau,
Nußallee 7d,
63450 Hanau

Nicht bei krankhafter Fettsucht.



www.easylife.de

Boxen und Stangentanz

Die immer neuen Gesichter der Aquafitness



Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken. Faustregel: Fast alles, was an Land geht, ist auch als Aqua-Variante möglich.

Poolnudel war gestern. Vom Boxsack über das Fahrrad bis zur Tanzstange gibt es heute fast jedes Sport- oder Fitnessgerät auch fürs Wasser. Schließlich geht es nicht mehr nur um schnöde Aquafitness, sondern um so illustre Sportarten wie „Aqua Fit Cross“ oder - daher die Tanzstange - „Aqua Pole Dance“. „Die Anbieter sind da sehr kreativ“, sagt Anna Welker, Dozentin an der Deutschen Hochschule für

In jedem Fall ist Aquafitness ein ernstzunehmender Sport. Das verraten auch die Anfänge der Disziplin: „Das wurde ursprünglich in den 1980er Jahren für die US-Marines entwickelt, als Reha-Sport bei Verletzungen“, erklärt der Sportwissenschaftler Thorsten Dargatz, der mehrere Bücher zu dem Thema geschrieben hat. Der relativ einfache Zugang macht die Sportart heute beliebt. Wer es auf die teils vollen Kurslisten geschafft

hat, hat neben Eintritt und Kursgebühr keine laufenden Kosten mehr. Badezeug einpacken, fertig.

Aquafitness ist zudem gerade gut für alle, die mit anderen Sportarten Probleme haben, Übergewichtige etwa oder Arthrose-Patienten. Denn Wasser macht leicht, die Gelenkbelastung ist gering bis gar nicht vorhanden. „Für Schwangere oder Frauen nach der Geburt ist Aquafitness besser als viele andere Sportarten, weil es fast erschütterungsfrei ist“, sagt Welker.

Training ohne Verletzungsgefahr

Sogar im Klischee vom Alte-Leute-Sport steckt ein Fünkchen Wahrheit: „Es ist natürlich perfekt für Senioren“, erklärt Dargatz. „Die können damit noch relativ intensiv trainieren, intensiver als an Land.“ Verletzungsgefahr besteht dabei kaum, Muskelkater droht keiner. Leistungssport ist Aquafitness jedoch ebenso, gerade in der populären Tabata- oder Hochintensiv-Variante. Auch dieser Trend hat es aus dem Studio ins Wasser geschafft. „Das dauert dann nur so 4, 7 oder 15 Minuten, aber dafür geht es richtig zur Sache und mit sehr kurzen Pausen“, sagt Dargatz.

„Der Kalorienverbrauch ist beim Aquafitness schon bei mäßiger Intensität sehr hoch“, sagt Welker.

Gleichzeitig ist das Wasser-Training sehr flexibel. „Man kann unterschiedliche Ziele setzen - eher Richtung Kraft, Ausdauer, Koordination, theoretisch sogar in Richtung Schnelligkeit“, erklärt Welker. „Mit dem richtigen Trainingsplan braucht man da auch keinen Ausgleichssport, weil es eigentlich keine Defizite geben sollte.“

Für wirklich jeden ist die Aquafitness aber nicht geeignet: Starke neurologische Defizite wie Gleichgewichtsprobleme wären zum Beispiel ein Grund dagegen, sagt Welker - ebenso wie Epilepsie oder bestimmte Allergien. Schwimmen müssen Aquafitness-Sportler zwar nicht unbedingt können, reine Landratten sollten sie aber nicht sein. „Die Leute sollten mal eine Wassergewöhnung absolviert haben - sie müssen im Wasser schweben können, auch tauchen, einfach, um da eine Sicherheit zu haben.“

Die Expertin rät außerdem, Aquafitness nicht als Solosport zu betreiben. Zumindest zu Beginn sollte es schon die Gruppe unter professioneller Anleitung sein: „Alleine, um mal zu sehen, welche Möglichkeiten es gibt und wie ein sinnvolles Training aussieht.“

Foto: DHfPG/dpa-mag

Alarmsignal des Körpers

Schmerzen in der Brust können auf ernste Herzprobleme hindeuten

Der Tod kam überraschend, das Herzrasen in den Tagen zuvor erkannte niemand als Warnsignal. Plötzlicher Herztod zählt zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland, erklärt die Deutsche Herzstiftung. Die Ursache sind in den meisten Fällen Herzkrankheiten, die zum Teil über Jahre hinweg nicht entdeckt wurden. Die Experten raten daher, Alarmzeichen ernstzunehmen - und im Zweifel damit zum Arzt zu gehen.

Herzkrankheiten, auch koronare Herzkrankheiten (KHK) genannt, sind Durchblutungsstörungen des Herzmuskels. Sie entstehen durch Einengungen

der Herzkranzgefäße und können zu Herzinfarkten oder Herzschwäche führen. Bei Anzeichen für eine KHK wie Brustschmerzen, Herzrasen oder Bewusstlosigkeiten rät die Stiftung den Betroffenen, zum Kardiologen zu gehen.

Warnzeichen und Bluthochdruck frühzeitig erkennen

Unmittelbar eingeleitet wird der plötzliche Herztod meist durch Kammerflimmern, die bösartigste Herzrhythmusstörung. Ganz so plötzlich, wie der Name sagt, ist er aber gar nicht: Oft treten in den



Stunden oder Tagen davor Beschwerden wie Herzschmerzen oder plötzliche Atemnot auf. Mit diesen Vorböten müssen Betroffene zum Arzt. Spätestens bei plötzlichen, starken Schmerzen, die länger als fünf Minuten anhalten, sollte man den Notarzt rufen.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, empfehlen die Experten der Herzstiftung allen Erwachsenen ab 40 Jahren regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und vernünftiger Ernährung hilft zudem, erst gar keine Herzkrankheiten auftreten zu lassen.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Kulinarische Vielfalt entdecken

Gönnen Sie Ihrem Körper eine köstliche Auszeit!

Wollten Sie nicht schon immer wissen wie man leckere Pasta, Tapas, Antipasti oder Sushi zubereitet? Neben verschiedenen Kochbüchern bieten viele Unternehmen auch Kochkurse an. Diese ermöglichen wissbegierigen Kochanfängern einen hervorragenden Einblick in die kulinarische Vielfalt der Küche.

Kochen schweißt zusammen

Lassen Sie sich doch mal mit

Freunden, Familie oder Kollegen von Koch-Profis süß oder herzhaft inspirieren. Das bereitet nicht nur sehr viel Freude, sondern fördert auch noch die Zusammenarbeit. In kleinen Gruppen mit meist bis zu 20 Personen kann man Gerichte von den gelernten Köchen übernehmen und gemeinsam ein tolles Gericht erarbeiten. Man sagt ja nicht umsonst, dass Kochen zusammenschweißt!

Wählen Sie selber zwischen beispielsweise Grill-, Pralinen-, oder



Mediterranen Kochkursen und begeistern anschließend Ihr Umfeld mit den neu erlernten Koch-Künsten. Selbstverständlich kommen hier die Veganer, Vegetarier oder Allergiker nicht zu kurz. Die Profis bieten verschiedene köstliche und gesunde Vorschläge oder Alternativen.

Auch neue Kontakte können dabei in den kleinen Gruppen während einer lockeren Atmosphäre in den professionellen und perfekt ausgestatteten Küchen geknüpft wer-

den. Anschließend kann das delikat zubereitete Menü gemeinsam am gedeckten Tisch verspeist werden. Dabei können interessante Unterhaltungen über leckere Rezepte oder gemachte Erfahrungen entstehen.

Jetzt sind Sie dran! Buchen oder verschenken Sie einen genussreichen und abwechslungsreichen Tag alleine oder mit Ihren Liebsten und schaffen sich somit tolle Erinnerungen, die Sie nicht so schnell wieder vergessen werden.

küchen **WALTHER**

Wir schlagen jeden Preis!

IHRE KÜCHE IST IM ALTER?
DANN KOMMEN SIE ZU KÜCHEN WALTHER!

VEREINBAREN SIE JETZT EINEN TERMIN

Einbauküche

- Einbaubackofen mit Edelstahlfront
- Glaskeramik-Kochfeld
- Geschirrspüler
- Frontauszüge
- Einbauspüle

ab 9.999,-€*

mit Einbaugeräten von **Miele**

Mit der größten Ausstellung! **

Düdelheimer Str. 30 · 63654 Büdingen Telefon 060 42-956 15 21

Ludwig-Erhard-Str. 65 · 61118 Bad Vilbel Telefon 061 01-80 33 80

Friedrich-Schäfer-Str. 12 · 64331 Weiterstadt Telefon 061 51-957 76 90

Internet: www.kuechenwalther.de · Email: info@kuechenwalther.de



Abbildung dient nur zu Illustration · Preise in € inkl. MwSt. · Bilder enthalten Sonderausstattung*

FINANZIERUNG: Jetzt kaufen und erst in 12 Monaten zahlen oder bis zu 36 Monate oder ab 0% finanzieren · Ein Angebot der CRONBANK nach Verfügbarkeit **in Bad Vilbel innerhalb der Musterhausausstellung

Wie gesund ist Golf?

- Anzeige -

Halten Sie sich an der frischen Luft fit

Golf hat sich längst von einer elitären und kostspieligen Tätigkeit alter Herren zu einem ausgesprochen gesunden Sport für jedermann gemausert. Das Spiel mit Schläger und Ball beansprucht die Muskeln, bringt den Kreislauf in Schwung und erfordert Konzentration.

Positive Bilanz für Sie

Eine Studie des schwedischen Karolinska-Instituts sagt, wer im Alter regelmäßig golfe, der lebe im Durchschnitt fünf Jahre länger. Auf einer 18-Löcher-Runde ist der Golfer bis zu fünf Stunden an der frischen Luft unterwegs. Die Bilanz: Zehn Kilometer Distanz, erhöhte Sauerstoffaufnahme, reduzierter Cholesterinspiegel und bis zu 1.500 verbrauchte Kalorien – mehr als in zwei Stunden Tennis oder einer Stunde joggen. Auch die Kognition wird geschult. Somit vermag der Golfsport auch das Nervenkostüm zu stärken. Golf trainiert zudem den Kreis-

lauf: bei einer Golfrunde bewegen sich die Spieler meistens in hügeligem Gelände und schleppen einige Kilos an Ausrüstung mit. Der Kreislauf kommt somit gehörig auf Tour. Eine Pulsfrequenz mit Spitzen bis zu 150 Schlägen pro Minute sind dabei keine Seltenheit. Mehr als 100 Muskeln sind im Einsatz, die die Fettverbrennung ankurbeln. Wer es nicht schafft, abzuschalten und sich vollständig auf seinen Golfschlag zu konzentrieren, wird nur mäßigen Erfolg haben.

Mit Freunden oder allein

„Golf spielt man ja nicht gerade mit seinen Feinden. Daher kommt dem Golfsport auch eine gesellige Komponente zu“, sagt Professor Hertz. Wer jedoch für eine Runde Golf keinen Partner findet, kann auch alleine spielen. Man spielt dann praktisch gegen den Platz, indem man mit möglichst wenig Schlägen versucht, den Ball vom Abschlag ins Loch zu befördern.

Hilfreiches Gel

Pflegeprodukte aus eigener Aloe-Pflanze herstellen



Aloe vera kann man selbst ernten - und als vielfältiges Pflegemittel einsetzen. Als Kur für die Haare sollte das Gel aus der Schale gelöst, zerdrückt und dann von der Kopfhaut bis in die Haarspitzen einmassiert werden, erklärt die Zeitschrift „Brigitte Woman“. Das Gel für 15 Minuten einwirken lassen und anschließend die Haare wie üblich waschen.

Als fixierendes Haargel für die Augenbrauen taugt Aloe vera ebenfalls. Einfach ein wenig des frisch

geernteten Fleisches mit einem Bürstchen in Wuchsrichtung auf die Brauen geben.

Vor allem wird Aloe vera aber als Mittel bei Insektenstichen und Sonnenbrand geschätzt. Dafür kann man das frisch zerdrückte Fleisch aus den grünen Trieben direkt in die Haut einmassieren oder es für diesen Zweck einfrieren. Dafür das pürierte Fleisch portionsweise in Eiswürfelbecher geben.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Fitness-Tricks der Profis

Mehr Leistung und neue Energie

„Freizeitsportler sollten es langsam angehen lassen“, weiß Diplom-Ernährungswissenschaftler Roland Jentschura aus Münster.

Er berät seit Jahren zahlreiche Top-Athleten dazu, wie sie achtsam mit ihren Ressourcen umgehen und mit naturheilkundlichen Methoden das Beste aus sich herausholen. „Auf keinen Fall sollte man sich so fordern, dass einem die Luft wegbleibt.“ Tipp: Die ersten Male lieber ohne Musik im Ohr trainieren, sondern

bewusst auf den eigenen Atem achten. Der Effekt des sanften Starts: Dem Körper steht genug Sauerstoff zur Verfügung, um die Muskulatur gut zu versorgen. „Durch sinkt nicht nur das Verletzungsrisiko, sondern auch die Gefahr, dass Schmerzen auftreten, weil das Gewebe durch die Belastung übersäuert“, so der Fach-

mann.

Über die Ernährung lässt sich die eigene Leistungsfähigkeit entscheidend beeinflussen. „Aus naturheilkundlicher

Sicht ist ein ausgewogener Säure-Basenhaushalt für Sportler das A & O“, sagt Jentschura. Die Balance sei die Grundlage dafür, dass die kleinsten „Motoren“ unseres Körpers, die Zellen, effektiv arbeiten können. Das ließe sich unter anderem dadurch erreichen, dass man säurebildende Le-

bensmittel wie Fleisch, Weißmehl, Zucker und Kaffee reduziert. „Der tägliche Energiebedarf sollte zu 80 Prozent über vitalstoffreiche, basische Lebensmittel wie Gemüse, Obst, hochwertige Öle und Getreide wie Buchweizen und Hirse gedeckt werden.“

Foto: djd/Jentschura International/VGstockstudio/shutterstock



Neugierig auf Golf? **Vereine, jetzt anmelden!**

Vorbereitung zum 2. Großen Preis der Vereine startet am 11. April 2020!

Wir bieten Euch 8 Wochen **KOSTENFREIES GOLFRTRAINING** inkl. Leihschlägern, Übungsbällen, Platzgebühr.

NUR für Teilnehmer **OHNE GOLFERFAHRUNG** aus Vereinen ab 10 Mitgliedern.



9-Loch-Abschluss-Turnier am 14. Juni 2020. Die Teams spielen um attraktive Preisgelder für ihre Vereinskasse.

1. Platz 500,00 €
2. Platz 300,00 €
3. Platz 200,00 €

Anmeldeschluss ist am 31.3.20. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Weitere Infos gibt es hier:

Golf-Club Spessart

63628 Bad Soden-Salmünster

Tel. (06056) 91 58-0 · Fax (06056) 91 58-20

www.golf-spessart.de

Früh erkennen

Seelische Gesundheit im Blick behalten

Bei psychischen Leiden ist es wie bei vielen körperlichen auch: Je früher sie erkannt und behandelt werden, desto besser. Aber wie erkennt man, dass man ein Problem hat? Die Psychotherapeutin Lena Kuhlman rät, den Blick generell mehr auf die eigene Psyche und seelische Gesundheit zu richten. „Dass man immer wieder prüft: Wie geht's mir heute eigentlich? Dazu gehören durchaus auch banale Sachen: Habe ich Durst? Tut mir was weh? Bin ich müde? Wie ist meine Stimmung?“

Wie genau das geht?

„Achtsamkeit ist ein guter Weg“, sagt sie. Dafür gebe es mittlerweile zum Beispiel Apps. Auch Meditation sei hilfreich.

„Oder ganz banal: eine Skala machen

von 1 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut) und täglich eintragen, wie es einem geht. Das hilft, zu reflektieren.“

Wer glaubt, dass er psychisch krank sein könnte, kann zunächst die psychotherapeutische Sprechstunde nutzen. Über die Terminservicestellen der kassenärztlichen Vereinigungen bekommt man binnen vier Wochen einen Termin bei einem Psychotherapeuten in der Nähe. „Der bietet ein Erstgespräch an und schätzt dann

ein, ob es sich um eine be-

handlungsbedürftige

Symptomatik han-

delt und was also

zu tun ist:

Abwarten?

Eine ambu-

lante The-

rapie oder

besser sta-

tionär?“

Foto:

Christin

Klose/

dpa-mag



Schmerzen beim Training

Diese Tipps helfen Sportlern



Ein Muskelkater kann bis zu vier Tage dauern. Er tritt zwangsläufig auf, wenn Sportler ihre Komfortzone verlassen und ihre Leistung steigern wollen. Halten die Schmerzen aber länger an oder sind sie stark, ist dies ein Warnsignal.

Die Deutsche Schmerzgesellschaft rät dann, das Training erstmal zu reduzieren. Denn Sehnen, Bänder und Gelenke brauchen meist deutlich länger sich gesteigerten Belastungen anzupassen als Muskeln. Wer sie überfordert, riskiert Verletzungen und Schmerzen.

Zu viel Belastung kann zum Beispiel zu einer Überdehnung der Bänder im Gelenk führen. Diese

kann man behandeln, indem man das PECH-Schema anwendet - also Pause, Eis, Compression und Hochlegen.

Wirksam können auch Schmerzmittel sein. Diese sollten Sportler jedoch nicht präventiv anwenden - sondern nur, wenn sie wirklich Schmerzen, eine Muskelzerrung oder etwa eine Verstauchung haben. Bei leichten Beschwerden sollte man die Belastung reduzieren und diese erst einmal beobachten.

Auf keinen Fall sollten Sportler vor dem Training oder einem Wettkampf Schmerzmittel einnehmen - dadurch steigt die Verletzungsgefahr. Denn Schmerzen sind auch hilfreich, weil sie den Körper vor Überlastung schützen.

Wenig Effekt haben aus Sicht der Experten Dehnübungen - sie helfen weder bei Schmerzen noch zur Vorbeugung. Wer darauf Lust hat, kann sie natürlich machen. Aber es gebe keine Belege dafür, dass Dehnen einen relevanten Einfluss auf das Entstehen von Schmerzen hätte. Auch Einlagen und Orthesen bringen laut Experten wenig Vorteile. Foto: Silvia Marks/dpa-mag

Hochbeete: Gut für Ihre Gesundheit

Schaffen Sie sich eine angenehme Arbeitshöhe

Werden Sie zum erfolgreichen Hobbygärtner und pflanzen Sie Ihr Gemüse künftig selbst an: Mit einem eigenen Hochbeet starten sie perfekt in den Frühling. Züchten Sie nicht nur Ihr eigenes Obst und Gemüse heran, sondern profitieren Sie auch gesundheitlich davon. Für die Aufzucht der jungen Keime müssen Sie sich bei der Nutzung eines Hochbeetes nicht bücken, sondern können ganz entspannt im Stehen gärtnern.

Nehmen Sie Ihre Körpergröße als Maß

Schonen Sie den Rücken mit der richtigen Haltung. Um sich ein eigenes Hochbeet anzulegen, sollten Sie vor allem die eigene Körpergröße beachten. Sie ist ausschlaggebend dafür, wie hoch ihr Beet sein sollte.

Die meisten fertigen Hochbeete liegen dabei zwischen einer Höhe von 80 und 100 Zentimetern und

sind geeignet für Menschen mit einer Körpergröße zwischen 160 bis 180 Zentimetern. Ein weiteres wichtiges Maß ist die Armlänge: Ein beidseitig erreichbares Hochbeet sollte zwischen 120 und 140 Zentimeter breit sein, damit Sie optimal greifen können.

Genießen Sie Salate, Kräuter und Früchte von denen Sie wissen, woher sie stammen. Keine langen Transportwege, keine unnötigen Behandlungen: alles frisch und lecker - direkt aus Ihrem Garten. Zeitgleich leisten Sie einen wichtigen Beitrag für den Naturschutz. Bienen und weitere Insekten nutzen die Blühflächen als eine wichtige Nahrungsquelle.

Für ein Hochbeet eignen sich Salate, Tomaten, mediterrane Kräuter, Zucchini, Erdbeeren, Zwiebeln, Mangold, Karotten und vieles mehr. Wer sehr früh mit der Aussaat beginnen möchte, der kann das Hochbeet auch als ein Frühbeet anlegen.

BALD BLÜHT IHNEN WAS...



2. HOCHBEET- UND BLÜHFLÄCHENTAG AM HOGGUT BAYHA

SA. 21. MÄRZ 2020 • 10:00 - 15:00 UHR

- Ausstellung/Verkauf von Hochbeeten und Gartenpflanzen
- „Da blüht Ihnen etwas“: Erden/Befüllungen für Hochbeete
- 11:00 Uhr Vortrag: „Hochbeete - ideales Pflanzenumfeld“
- 13:00 Uhr Vortrag: „Besser als Steinwüsten in Vorgärten“
- Für das leibliche Wohl ist gesorgt...



HOGGUT BAYHA
KOMPOSTIERUNGSANLAGE SCHMIDT
Linsengericht-Altenhaslau
www.hoggut-bayha.de



Tipps für mehr Sicherheit

Passwörter aus Prinzip ändern ist nicht die richtige Lösung

Periodische Passwort-Änderungen allein führen nicht automatisch zu mehr Sicherheit. Statt sich ständig neue Passwörter auszudenken, sollte man wenigstens für jeden wichtigen Onlinedienst ein anderes sicheres Passwort verwenden. Dazu rät das Fachmagazin „c't“.

Passwortmanager könnten beim Erstellen und Verwalten dieser Passwörter wertvolle Dienste leisten. Empfehlenswert seien etwa Enpass, Keepass, Password Depot oder SafeInCloud, die sich auf verschiedenen Geräten sowie plattformübergreifend nutzen und synchronisieren lassen.

Passwörter sind aus Nutzersicht vor allem nervig. Der Zwang, sich regelmäßig neue komplizierte und lange Zeichenfolgen merken zu müssen, birgt daher die Gefahr,



dass der überforderte Nutzer am Ende doch einfach zu merkende, also unsichere Passwörter vergibt. Oder er setzt doch einfach überall dasselbe Passwort ein, warnen die Experten. Im Ernstfall müssen Angreifer dann nur bei einem Dienst erfolgreich einbrechen, um unge-

hindert Zugang zu allen anderen Onlinekonten des Nutzers zu bekommen.

Wer seine Passwörter ohne Hilfe eines Managers verwalten möchte, sollte auf lange, individuelle Zeichenfolgen setzen – und wenn möglich die Zwei-Faktor-Authenti-

fizierung aktivieren, raten die Experten. Um herauszufinden, ob ein selbst gemachtes Passwort schon auf einer veröffentlichten Liste bereits geknackter Zugangscodes steht, können Anwender es mit der Datenbank des Dienstes „Pwned Passwords“ abgleichen.

Zum Bilden komplexer Passwörter, die man sich trotzdem merken kann, sind willkürliche Merksätze hilfreich. Bei jedem Satz werden dann beispielsweise immer die jeweils ersten Buchstaben oder Zeichen genutzt: „Sichere Passwörter zu erstellen, sollte in 90 Prozent aller Fälle eigentlich gar kein Problem sein!“ ergibt dann das Passwort «SPze,si90aFegkPs!». Achtung: Reime, Lieder, Sprichwörter oder Gedichtzeilen als Passwort-Merksätze sind unsicher.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag

Praktische Gleichmacherei

So geht Browser-Synchronisierung

Alles an einem Platz – das war einmal. Heute surft man ständig auf dem Smartphone, am Desktop-PC daheim, auf dem Arbeitsrechner oder unterwegs im Zug auf dem Notebook. Das bedeutet mehrere Geräte, und alle mit eigenen Lesezeichen, Verläufen und gespeicherten Zugangsdaten für Online-Konten. Das kann nerven, muss aber nicht sein. Denn Synchronisierung kann die in den Browsern gespeicherten Daten abgleichen. Die Gleichmacherei ist in erster Linie praktisch, hat aber auch Nachteile.

„Alle gängigen Browser bringen heute eine Synchronisierung mit“, erklärt Herbert Braun vom Fachmagazin „c't“. „Egal ob Chrome, Firefox, Edge oder Safari.“ Auch weniger verbreitete Browser wie Opera und Vivaldi lassen sich synchronisieren. Bei allen klappt das aber nur innerhalb der Browser-Familie, aber immerhin geräteübergreifend. Wer also etwa den Chrome-Browser auf einem Android-Mobilgerät nutzt, muss auf dem Rechner ebenfalls Chrome installieren und sich dort mit seinem Google-Konto anmelden. Die Synchronisierung läuft dann im Hintergrund. Bei Microsoft mit Edge und Apple mit Safari funktio-

niert das ähnlich.

Bei Firefox und den anderen Browsern müssen die meisten Nutzer in der Regel erst einmal ein Konto erstellen, mit dem sie sich dann später bei allen Browsern der jeweiligen Familie anmelden können.

Übertragung von Lesezeichen, Surf-Verlauf und Passwörtern

Der Umfang der Synchronisierung ähnelt sich bei allen Browsern. Übertragen werden Lesezeichen, Surf-Verlauf und Passwörter, sofern der Passwort-Manager des Browsers genutzt wird. Synchronisiert werden aber meist auch Erweiterungen sowie Design-Einstellungen und sogar geöffnete Tabs. Grundsätzlich übertragen die Browser alle Synchronisierungsdaten verschlüsselt.

Welche Informationen synchronisiert werden sollen und welche nicht, können die Nutzer in den Einstellungen der jeweiligen Browser bestimmen. So kann etwa gezielt der Abgleich von Passwörtern oder des Surf-Verlaufs ausgeschaltet werden. Auch lässt sich meist für die Nutzung des Passwort-Managers ein zusätzliches Masterpasswort einrichten, damit

diese sensiblen Daten noch einmal zusätzlich geschützt sind. Anleitungen zur Browser-Synchronisation bieten die Entwickler von Firefox bis Chrome auf ihre Hilfeseiten. Browser-Synchronisierung macht das Surfen bequemer für alle, die auf zwei oder mehreren Geräten surfen. Wer die Browser auf Smartphone und PC synchronisiert, findet unterwegs schnell die Lesezeichen, die er vielleicht gestern noch daheim gespeichert hat. Was im privaten Gebrauch bequem ist, kann beruflich zudem eine riesige Arbeitserleichterung sein. Aber genau im beruflichen Bereich ist auch Vorsicht geboten, warnt Matteo Cagnazzo vom Institut für Internet-Sicherheit.

Vorsicht auf der Arbeit

Wird etwa ein Rechner von mehreren Personen genutzt, darf man nicht vergessen, sich bei seinem Browser-Konto abzumelden und dieses zu schließen, wenn man den Rechner verlässt. Sonst haben andere etwa nicht nur Einblick in den

Browser-Verlauf, sondern auch Zugriff auf die Passwörter. „Es ist schnell passiert, dass Nutzer sich nicht ausloggen und die nächste Person am Rechner dann Zugriff auf die Passwörter hat“, verdeutlicht Cagnazzo das Risiko. Er empfiehlt deshalb zumindest jenen, die die Synchronisierung im Job an geteilten Rechnern nutzen, Passwörter vom Abgleich auszunehmen. Bei den anderen Daten müsse jeder für sich überlegen, ob diese besonders schützenswert seien, so Cagnazzo. Harmlose Lesezeichen brächten niemanden in die Bredouille, ein Browser-Verlauf voller privater Seitenaufrufe während der Arbeitszeit könne dagegen im Zweifel den Job kosten. Foto: Christin Klose/dpa-mag



TICKETS

Top-Veranstaltungen
in der Region



aus dem Pressehaus

DAS GROSSE BULLI-ABENTEUER

Durch Island mit Peter Gebhard

Sonntag, 15.03.2020, 18.00 Uhr
Erlensee, Bürgerhaus „Zum Neuen Löwen“

Ticket: € 15,50 (ermäßigt € 12,20)



SIMON & GARFUNKEL REVIVAL BAND

„Feelin' Groovy“

Samstag, 21.03.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 24,00



KOKUBU – THE DRUMS OF JAPAN

„Into the Light“-Tour 2020

Samstag, 21.03.2020, 20.00 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 34,00 bis € 49,00



SPRINGTIME JAZZ & BLUES

Matchbox Blues Band & Barrelhouse Jazzband

Freitag, 27.03.2020, 20.00 Uhr
Gelnhausen, Kulturkeller

Ticket: € 25,00

Ausverkauft!



PAUL-SIMPSON-PROJECT

Bernd Paul & Jennifer Simpson

Freitag, 27.03.2020, 20.00 Uhr
Wächtersbach, Kulturkeller

Ticket: € 15,00



HAVANA NIGHTS

Das karibische Tanz-Musical aus Kuba

Samstag, 28.03.2020, 19.30 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: ab € 35,99



STERNSTUNDEN DER FILMMUSIK

Russische Kammerphilharmonie St. Petersburg

Mittwoch, 01.04.2020, 20.00 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 44,90 bis € 59,90



MAX HERRE

„Athen-Tour 2020“

Donnerstag, 02.04.2020, 20.00 Uhr
Frankfurt, Festhalle

Ticket: € 44,90



„DU MUSST KEIN HELD SEIN“

Lesung und Gespräch mit Peter Tauber

Donnerstag, 02.04.2020, 20.30 Uhr
Gelnhäuser Neue Zeitung, Kultursaal

Ticket: € 10,00

PETER TAUBER



STILL COLLINS

„The Very Best of Phil Collins und Genesis“

Samstag, 04.04.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 22,00 (Stehplatz), € 25,00 (Sitzplatz)



IGELS

A Tribute To The Eagles

Samstag, 11.04.2020, 20.00 Uhr
Aschaffenburg, Colos-Saal

Ticket: 17,50 Euro



DIETER BOHLEN

„Die Mega-Tournee“ – Live mit Band

Freitag, 17.04.2020, 20.00 Uhr
Frankfurt, Festhalle

Ticket: € 50,50 bis € 85,00



LEONARD COHEN PROJECT

„Songs Of Love And Hate“ – Live

Samstag, 18.04.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: 23,00 Euro



STEFAN MROSS UND STARS

„Immer wieder sonntags... unterwegs“

Freitag, 24.04.2020, 19.30 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 49,40 bis € 54,90



JAMIE CULLUM

Live 2020

Samstag, 04.07.2020, 20.00 Uhr
Frankfurt, Jahrhunderthalle

Ticket: € 65,25 (Stehplatz)



VÖLKERBALL

„A Tribute to Rammstein“

Samstag, 12.09.2020, 19.30 Uhr
Hanau, Amphitheater

Ticket: € 33,10



ROGER HODGSON & BAND

„Breakfast in America World Tour“

Dienstag, 15.09.2020, 19.30 Uhr
Hanau, Amphitheater

Ticket: € 62,60



Gute Idee ...



... der Geschenk-Ideen-Katalog der Lebenshilfe mit vielen handgefertigten Artikeln aus Behinderten-Werkstätten.

Katalog anfordern:

Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V.
Versandhandel
Geysstraße 19
38106 Braunschweig
Tel.: 0531 47191400

oder direkt bestellen:

www.lebenshilfe-shop.de

Mit Ihrer Bestellung helfen Sie behinderten Menschen.

Heizungsmodernisierung: bis zu 40 Prozent staatliche Förderung

ANZEIGE

Jetzt von der alten Ölheizung zur modernen Gas-Hybrid-Lösung wechseln

Seit Jahresbeginn profitieren Verbraucher, die ihre alte Ölheizung gegen effizientere und klimafreundlichere Heiztechnologien austauschen, von neuen staatlichen Fördermitteln. Jetzt heißt es zügig planen – denn die Zuschüsse und Prämien fließen nur, solange der Energieträgerwechsel freiwillig erfolgt und nicht gesetzlich vorgeschrieben ist.

Wer sich von der alten Ölheizung trennen möchte, aber keinen Anschluss an das Erdgasnetz hat, kann trotzdem mit Gas heizen und dabei großzügige staatliche Fördermittel nutzen: mit einer modernen Flüssiggas-Heizung, die durch Solarthermie erneuerbare Energien integriert. Wer zu einer solchen Gas-Hybridheizung wechselt und den Energiebedarf zu mindestens



Foto: Tomasz Zajda/stock.adobe.com

25 Prozent aus Erneuerbaren deckt, erhält bis zu 40 Prozent der Kosten für den Austausch und die Erweiterung der Heizungsanlage vom Staat ersetzt. Auch eine schrittweise Vorgehensweise ist möglich. Bei der Entscheidung für eine moderne Gas-Brennwertheizung, die auf die spätere

Einbindung erneuerbarer Energien vorbereitet ist, beträgt der Zuschuss immerhin noch 20 Prozent. Wichtig zu wissen für alle Wechselwilligen: Die vorgesehenen Zuschüsse und Prämien können unter bestimmten Voraussetzungen auch mit einem Ergänzungskredit der KfW-Bank kombiniert werden. Weitere Details finden Interessierte auf der Website des Bundesamtes für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) – dort können Anträge auch direkt online gestellt werden. Informationen zum Heizen mit Flüssiggas stehen auf der Website des Deutschen Verbandes Flüssiggas e. V. (DVFG) zur Verfügung: www.dvfg.de/heizen-mit-fluessiggas/vielseitige-heiztechnologien/

Bekanntschäften

Attraktive Johanna, 68 J., eine ganz liebe, bezaubernde Frau, der man vertrauen kann. Ich bin mobil, gehe gern spazieren, fahre E-Bike, kann wunderbar kochen u. haushalten u. schätze sehr die häusliche Gemütlichkeit. Sei kurzem bin ich leider verwitwet u. die Einsamkeit ist erdrückend, ich suche üb. pv ernsthaft e. ehrlichen Lebenspartner mit gutem Herz bis 80 J. ☎ 0157/75069425

Älterer Mann sucht für seine Ehefrau einen gut gebauten Hausfreund (Alter 35-50J.). Er soll uns ab und zu zuhause besuchen, Chiffre 1673

Dienstleistungen

Fensterreinigung vom Profi. Glasreinigung mit Rahmen, auch Wintergärten. ☎ 0151/27520391

Haushaltsauflösungen

Prof. Haushaltsauflösung, Entrümpelung & Entsorgung. Häuser, Wohnungen (auch Messie), Büro-/Gewerbefl., Außenanlagen. Verwendb. Möbel rechnen wir an. Wir arbeiten fachlich kompetent, zum fairen Preis! Robinson Umzüge, preiswert - gründlich - diskret. Beratung/Angebot kostenfrei! ☎ 06051/889736, 06184/9383540, 0173/3247501

Haushaltsauflösung o. Entrümpelung: Gewerbe, Whg., Haus. Umzugshilfe, Renovierungsarbeiten, Seniorenzüge, Mess- u. Problemwhgen., Komplettpaket v. Keller bis zum Speicher sowie Ankauf u. Beratung gehören dazu. Fa. Die Ameisen ☎ 06053/7775, 06184/905729, 01522/2038811 www.ameisen-heimerl.de

Haushaltsauflösungen

Die Fa. Klemens aus Wächtersbach bietet Ihnen zum Sparpreis Umzüge, Haushaltsauflösung, Entsorgungen, Entrümpelungen an. Wir erstellen Ihnen ein kostenloses Angebot. ☎ 0157/88711778 + 06053/7069134

Kaufgesuche

Info!!! Pelzankauf aller Art!

BARES FÜR RARES Nachlässe, Antiquitäten, Zinn, Silberbesteck, Münzen aller Art, Uhren aller Art, Militärsachen, Bierkrüge, Mode- und Goldschmuck, Zahngold, Porzellan, Puppen, Figuren aller Art, Bilder, Musikinstrumente, Manschettenknöpfe, Teppiche, Nähmaschinen, Ferngläser, Haushaltsauflösungen, Eisenbahn, Meissen und Blechspielzeuge, Werkzeuge. **Zahle Höchstpreise!**

Wir beraten Sie gerne kostenlos! Auch Hausbesuche! ☎ (06181) 3 02 22 79

Ankauf von Pelzen und Nerzen aller Art, Gardinen, Möbel, Bleikristall, Gobeline, Nähmaschinen, Figuren, Puppen, Perücken, Zinn, Bernstein, Goldschmuck, Zahngold, Silber, Modeschmuck, Silberbesteck, Armbanduhr, Taschenuhren, Silber-Goldmünzen, Orientteppiche, Porzellan, Schallplatten, Ferngläser, Schreibmaschinen, Krüge uvm. Absolute Höchstpreise. 100% Zufriedenheitsgarantie, kostenlose Beratung und Begutachtung sowie Anfahrt. Von Mo. - So. von 7.30 - 21 Uhr. ☎ 069/67837057

Kaufgesuche

Info! Info! Ankauf von Pelzen aller Art, Möbel, Gardinen, Bleikristall, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Nähmaschinen, Puppen, Perücken, Zinn, Bernstein, Schmuck, Armbanduhr, Taschenuhren, Teppiche, Silberbesteck, Porzellan, Krüge, Figuren, Schallplatten, Ferngläser, Schreibmaschinen sowie Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteneinschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort. Von Mo.-So. 8-20 Uhr. ☎ 06104/9879903

1A Sammler Rico kauft Trödel, Pelze, Zinn, Silber, Figuren, Teppiche, Näh-/Schreibmaschinen, Porzellan, Puppen, Besteck, Modeschmuck, Bernstein, Goldschmuck, Zahngold, Militaria, Orden, Bierkrüge, Ferngläser, Münzen, Antiquitäten, Musikinstrumente sowie Uhren uvm. (auch defekt) Haushaltsauflösungen/ Nachlässe. Komme gerne unverbindlich vorbei. ☎ 06181/3064677

Tierbestattungen

Ein Abschied in Würde. Tierkrematorium Mittelhessen, zwischen Marburg und Gießen, 35315 Homberg-Ohm. ☎ 06633/64358-0 www.tierkrematorium-mittelhessen.de

Ihr Tier in guten Händen! Tierbestattung Sonnenaue, Weiherstraße 2, 63477 Maintal ☎ 06181/4247231 www.tierbestattung-sonnenaue.de

Umzug

Professioneller Umzugsservice, Kleintransporte, Entrümpelungen. Preiswert, schnell, zuverlässig! Beratung kostenfrei! Robinson Umzüge ☎ 06051/889736, 06184/9383540 od. 0173/3247501



Hund im Büro

Nur nach Absprache mit Chef und Kollegen

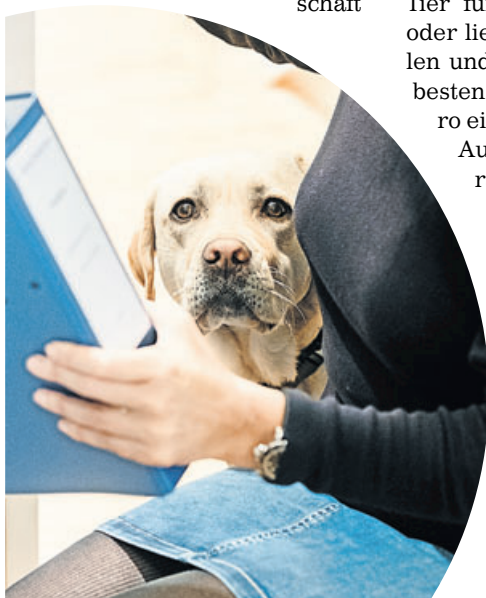
Ein Hund im Büro kann für gutes Arbeitsklima sorgen. Wer sein Haustier mitnehmen möchte, sollte aber immer zuerst klären, ob der Chef oder die Unternehmensleitung sowie die Kollegen einverstanden sind. Darauf weist die Berufsgenossenschaft

Handel und Warenlogistik (BGHW) auf ihrem Blog „Gibmirnull“ hin.

Klären sollte man etwa, ob es Mitarbeiter gibt, die Allergien oder Angst vor Hunden haben. Die Tierbesitzer sollten sich zudem im Klaren darüber sein, ob ihr Schützling wirklich bürotauglich ist. Kann das Tier für längere Zeit still sitzen oder liegen – ohne ständig zu belallen und wild umherzulaufen? Am besten hat der Hund auch im Büro einen eigenen Rückzugsort.

Außerdem gilt: In Verkaufsräumen oder Lager- und Produktionshallen haben Hunde nichts zu suchen. Hygienevorschriften sowie das Wohl des Tieres stehen hier im Vordergrund. Nicht zuletzt rät die BGHW zu einer Hundehalter-Haftpflichtversicherung – falls der Hund im Büro doch mal etwas kaputt machen sollte.

Foto: Markus Scholz/
dpa-mag



Sexy Kleidung am Arbeitsplatz

Darf der Chef das verbieten?

Weit aufgeknöpftes Hemd, kurzer Rock, durchsichtige Stoffe – wie sexy dürfen sich Mitarbeiter am Arbeitsplatz kleiden? Und darf der Chef das verbieten? „Der Arbeitgeber kann Vorgaben hinsichtlich der Arbeitskleidung machen“, sagt Jürgen Markowski, Fachanwalt für Arbeitsrecht in Nürnberg und Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Arbeitsrecht im Deutschen Anwaltverein.

Bei Mitarbeitern mit Kundenkontakt und Außenwirkung dürfe der Chef stärker bestimmen. Er müsse aber stets das Grundrecht des Mitarbeiters auf die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit beachten.

Wer im Backoffice sitzt, ohne das Unternehmen durch seine Kleidung nach außen zu repräsentieren, dem könne der Chef nicht so einfach verbieten, die enger geschnittene Hose, den kürzeren Rock oder das etwas aufgeknöpfte Hemd zu tragen, erklärt Markowski. Damit komme der Chef

nach Einschätzung des Experten vor Gericht nicht durch. Aber es gibt eine Grenze: „Wenn es um anzügliche Kleidung geht, gibt es auch das Interesse anderer Mitarbeiter, vielleicht vor Anblicken geschützt zu werden, die man auf der Arbeit nicht unbedingt haben möchte“, sagt Markowski. Der Arbeitgeber müsse darauf achten, dass der Sex-Appeal der Kleidung seiner Mitarbeiter den gesellschaftlich akzeptablen Rahmen nicht verlasse. Wer sich berechtigten Vorgaben widersetzt, muss mit Konsequenzen rechnen. „Wenn ein Mitarbeiter regelmäßig den vorgegebenen Kleidungsstil verletzt, kann er abgemahnt werden“, sagt Markowski. Das könne im Wiederholungsfalle zu einer Kündigung führen. Eine wichtige Regel gibt es dem Anwalt zufolge bei Unternehmen mit Betriebsrat: Ohne dessen Zustimmung darf der Arbeitgeber keine Kleiderordnung bestimmen. dpa

Wir suchen DICH!

Wir suchen bei guter Bezahlung **Zusteller (m/w/d)** für unsere media line Werbeagentur GmbH (ab 13 Jahren) zur Verteilung unserer Verlagsprodukte auf Minijob-Basis am Mittwoch und / oder Samstag.

Interesse? Mehr Infos unter
Telefon (0 60 51) 833 292
oder vertrieb@gnz.de



**DRUCK- UND
PRESSEHAUS NAUMANN**
GmbH & Co. KG



Mo. - Fr. 8.00 - 19.00 Uhr
Sa. 9.00 - 16.00 Uhr / So. 10.00 - 16.00 Uhr

Bitte geben Sie bei Buchung Ihrer Reise die Glückslos-Nr. an und nehmen Sie an der monatlichen Verlosung einer Reise teil.

FLUGREISE

Weiterempfehlungsrate TUI: 90%

Andalusien ****Hotel TUI BLUE Zahara Beach



Zahara de los Atunes



Hotel TUI BLUE Zahara Beach



Zahara de los Atunes

**Für Schnellbucher
Limitiertes Kontingent**
Mo 11.05. - Mo 18.05.2020
EZZ € 230,-* **€ 559,-** p.P.
anstatt € 831,-
Internet-Code: A20AHANG

**Modernes Hotel in Traumlage am Meer - Frische, kreative Küche - Erstklassiger Service -
Wohlfühl-Wellness - Sport zum Auspowern & Relaxen - Abendunterhaltung in entspannter Atmosphäre**

LEISTUNGEN

- Charterflug mit TUIfly ab/bis Frankfurt nach Jerez de la Frontera (genaue Flugzeiten noch nicht bekannt)
- Transfer ab/bis Flughafen Jerez de la Frontera
- 7x ÜN/HP im ****Hotel TUI BLUE Zahara Beach in Zahara de los Atunes
- Rail&Fly-Ticket 2. Klasse (es gelten die Bedingungen der DB)

UNTERBRINGUNG

****Hotel TUI BLUE Zahara Beach, nur durch eine kleine befahrene Küstenstraße vom kilometerlangen Strand Playa de Zahara und den Dünen getrennt. Das Zentrum des ehemaligen Fischerdorfes Zahara de los Atunes mit zahlreichen kleinen Restaurants und Geschäften liegt nur wenige Gehminuten entfernt. Alle Zimmer mit Föhn, Safe, Klimaanlage, Balkon mit Sitzgelegen-

heit, Gartenanlage, Sonnenterrasse, Dachterrasse, 3 Pools, Badetücher (gegen Gebühr), 4 Bars, Hauptrestaurant: Halbpension in Buffetform, À-la-carte-Restaurant, Themenabende mehrmals pro Woche (angemessene Kleidung erwünscht). W-LAN kostenfrei. Sport & Fitness: BLUEfit Programm mit diversen Fitnessaktivitäten, Sport- & Entspannungskursen. Wellness: Sauna, Erlebnisdusche, Hamam, Massagen & Beauty-/Kosmetikanwendungen (teilweise gegen Gebühr). Unterhaltung: BLUE Experience Programm mit Animation und Tagesaktivitäten
*EZ = DZ zur Alleinbenutzung. Mindestalter im Hotel: 16 Jahre.
Kein STEWA-Flughafentransfer ab/bis Frankfurt möglich.
Durchführung der Reise in Zusammenarbeit mit TUI Deutschland.
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen, STEWA-Absagefrist: 20 Tage vor Abreise.

Hamburg Hanseflair zwischen Elbe und Alster

Tage	Termine	Internet-Code: W20KMH1	Preis p.P.	EZZ
3	Fr 24.04. - So 26.04.2020		€ 319,-	€ 90,-
3	Fr 15.05. - So 17.05.2020		€ 329,-	€ 90,-
3	Fr 22.05. - So 24.05.2020		€ 329,-	€ 90,-
3	Fr 29.05. - So 31.05.2020		€ 329,-	€ 90,-
3	Fr 05.06. - So 07.06.2020		€ 329,-	€ 90,-
3	Fr 12.06. - So 14.06.2020		€ 329,-	€ 90,-
3	Fr 19.06. - So 21.06.2020		€ 329,-	€ 90,-
3	Fr 26.06. - So 28.06.2020		€ 329,-	€ 90,-
3	Fr 03.07. - So 05.07.2020		€ 319,-	€ 90,-
3	Fr 10.07. - So 12.07.2020		€ 319,-	€ 90,-
3	Fr 17.07. - So 19.07.2020		€ 319,-	€ 90,-
3	Fr 24.07. - So 26.07.2020		€ 319,-	€ 90,-



Gelegenheit zum Musicalbesuch!

LEISTUNGEN

- Reise im ****STEWA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM
- 2x ÜN/Frühstücksbuffet im ****sup LINDNER Hotel Am Michel in Hamburg

- Stadtrundfahrt Hamburg mit qualifizierter Reiseleitung
- Transfer zu den Musicaltheatern (nur bei Kartenbuchung über STEWA Touristik)
- Nutzung des Wellnessbereiches im Hotel
- Kultur- und Tourismustaxe Stadt Hamburg

Weitere Infos unter www.stewa.de

Eintrittsgelder nicht im Preis enthalten.
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen,
STEWA-Absagefrist: 14 Tage vor Abreise.

Willkommen im STEWA Reisezentrum!

Reise-Infoveranstaltungen



Mit persönlicher Beratung im STEWA Reisebüro 360° zu Ihrem nächsten Traumurlaub.



Ob Frühstück, Mittagstisch oder Kuchen: Im Café Zimt genießen Sie täglich Frisches aus der Region!

Unsere Referenten berichten im Café Zimt über einzigartige Orte und die schönsten Reiseziele (Programmauszug):

Café Zimt Themenwoche: Spanien & Italien		
Di 17.03.20	15 Uhr	Andalusien Ref.: M. Murza
Mi 18.03.20	15 & 19 Uhr	Jakobsweg Ref.: M. Murza
Di 24.03.20	15 & 19 Uhr	Äolische Inseln Ref.: M. Murza
Mi 25.03.20	15 Uhr	Sizilien Ref.: M. Murza

Eintritt kostenfrei! Anmeldung bitte im Reisebüro 360° unter Telefon 06027 409721 oder auf www.stewa.de/veranstaltungen

Die Übersicht zu den Zustiegsmöglichkeiten im gesamten Rhein-Main-Kinzig-Gebiet sowie unsere Reisebedingungen/Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) für STEWA Reiseverträge finden Sie unter www.stewa.de/agb.

STEWA Touristik GmbH
Lindigstraße 2, 63801 Kleinostheim
Tel.: 06027 409721
www.stewa.de info@stewa.de

Auch bei unseren Infoveranstaltungen bieten wir Ihnen nachmittags leckere Torten und Kaffeespezialitäten, abends hausgemachte kleine Gerichte. Das Team vom Café Zimt freut sich auf Ihren Besuch! Reservierungen unter Tel. 06027 40972 390.

Kostenlose Kundenhotline: 0800 - 325 325 325



www.mixmarkt.eu



Gültig von Mo. 16.03. bis Sa. 21.03.2020*



Schweinehals ohne Knochen
1 kg

5,29

Schweineschulter wie gewachsen / mit Knochen
1 kg

3,33

Hinterhaxen vom Schwein
1 kg

2,59

Einlegegurken
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung,
1 kg

3,33 Nur am Mittwoch!

Rinderbrust ohne Knochen
1 kg

6,79

Dicke Rippe vom Schwein
1 kg

3,99

Hähnchenflügel frisch
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung,
1 kg

2,49

Grillmakrelen,
Fanggebiet: laut Auszeichnung,
1 kg

3,49 Nur am Donnerstag!

Putenoberkeule ohne Haut und ohne Knochen frisch,
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung,
1 kg

4,59

Rinder-Beinscheiben
1 kg

TV
4,99

Kartoffel 4 kg
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
4 kg, 1 kg = 0,50

1,99 TOP ANGEBOT

Schwarze Sonnenblumenkerne mit Schale, geröstet „DA“ oder auch gesalzen,
je 300 g Btl.,
1 kg = 3,17

0,95

Forelle, frisch
Fanggebiet: laut Auszeichnung,
1 kg

6,59

Hering in Slazlake, nicht ausgenommen
Fanggebiet: Gefangen im Nordostatlantik (Norwegische See),
1 kg

3,39

Wassermelonen
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
1 kg

1,49 BEST SELLER

Radieschen oder Lauchzwiebel
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung,
je Bund

SPAR PREIS!
0,59

Teigtaschen mit Schweinefleisch- und Rindfleischfüllung „Smile Factory“,
500 g Btl.,
1 kg = 3,38

1,69

Brühwurst „Hodowaya“ nach Krakauer Art, geräuchert,
600 g Pack.,
1 kg = 6,32

TOP ANGEBOT
3,79

Pastiri - Pasta filata Käse aus Schafsmilch / aus Ziegenmilch mit Säurewecker auf Kuhmilchbasis,
45/50% Fett i. Tr.,
je 200 g Pack.,
100 g = 1,18

NEU
2,35

Waldemar Völker - Tomaten-Chili-Zubereitung „Ogonök“,
360 g Gl., 1 kg = 4,14

1,49

Vodka „Russian Standard“ 40% vol., 0,5 L Fl.,
1 L = 16,30

TV
8,15

Rosewein aus Moldawien „Dusha Monacha“,
0,75 L Fl.,
1 L = 4,12

3,09

Bier „EFES“ Pilsener 4,9% vol.,
0,5 L Fl., 1 L = 1,50, zzgl. Pfand 0,08

SPAR PREIS!
9,99

Soba - Pflaumenbrand „Sliwovitz“ 40% vol.,
0,7 L Fl., 1 L = 14,28

1,00€ GANZE WOCHE NUR

* Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Alle Artikel ohne Deko. Diese Angebote gelten nur in dem nachfolgenden werbenden Markt:

Mo - Fr 09:00 - 20:00
Sa 09:00 - 20:00

Mix Markt 165 OHG
Im Steinigen Graben 36
63571 Gelnhausen