

DER NEUE MARKT.



C · Ausgabe 1085 · Samstag, 15. Februar 2020

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

Gestern frostig, heute mild Was bei Gartenpflege im Winter zu beachten ist

Dieser Winter gleicht dem April: Gestern war es noch bitterkalt, morgen schon schickt er in manche Landesteile milde zweistellige Temperaturen. Dem Garten schadet all das eigentlich nicht – die Pflanzen sind auf das winterliche Wechselwetter eingestimmt, das sie in Deutschland vom Oktober bis sogar in den Mai hinein treffen kann. Trotzdem können Hobbygärtner etwas tun:

Besonders milde Wintertage

Zweistellige Temperaturen kommen auch im Winter vor. Das kann für manche Pflanzen zum Problem werden: Sind sie gut unter Vlies oder isolierenden Stoffen eingepackt, schwitzen die Pflanzen an besonders warmen Tagen.

Noch schlimmer: Die Wärme gaukelt ihnen auch vor, es sei schon Frühjahr und die Pflanzen treiben aus, wenn die Wärmeperiode länger anhält. Bei einem erneuten Frost kann das zu Erfrierungen an den neuen Trieben führen, erläutert der Naturschutzbund Deutschland (Nabu).

Daher gilt an warmen Tagen: Frostsicher eingepackte Pflanzen rasch von ihrer warmen Kleidung befreien, aber das Vlies weiterhin bereit-

halten. Denn wird es wieder kalt, brauchen sie den Schutz erst recht.

Frostfreie Zeiten

Wenn das Thermometer nach frostigen Tagen ins Plus steigt, brauchen immergrüne Pflanzen Wasser. Denn sie verdunsten auch im Winter Wasser über ihre Blätter. Ist der Boden gefroren, können sie aber keinen Nachschub ziehen – die Pflanzen drohen, zu vertrocknen.

Daher gilt: Hobbygärtner sollten Immergrünen vorsorglich an allen frostfreien Tagen Wasser geben, rät der Bundesverband Garten- und Landschaftsbau (BGL). Das gilt besonders für Topfpflanzen, Immergrün im Gartenboden kann noch aus tieferen Bodenschichten Wasser aufnehmen.

Frost in der Nacht, Plusgrade am Tag

Diese Situation gibt es gerade zum Winterende häufig. Während das Thermometer nachts unter null Grad rutscht, ist es am Tag lauer. Vor-

lem dann bilden sich die meisten Winterschäden der Pflanzen: durch schnelles Frieren und erneutes Auftauen in der Sonne reißen die Zellwände.

Nun muss man die Pflanzen nicht nur nachts vor Frost, sondern tagsüber auch vor der Sonneneinstrahlung schützen: Sie kommen am besten an einen schattigen Standort oder werden mit Matten und Laken vor der Sonneneinstrahlung bewahrt.

Frost ohne Schnee

Schnee ist in Deutschland derzeit kein wirkliches Thema – Orte im Gebirge ausgenommen. Gibt es dann Minusgrade, kann das eine gefährliche Situation für viele Gartenpflanzen ergeben.

Der sogenannte Kahlfrost – also Minustemperaturen ohne eine schützende Schneedecke für die Pflanzen – sind besonders intensiv.

Nur jene, die wirklich winterhart sind, überleben das. Alle anderen Pflanzen brauchen nun eine warme Hülle, zum Beispiel eine Reisigdecke oder ein Jutekleid. Man sollte an solchen Tagen und insbesondere Nächten also reagieren und die kälteempfindlicheren Pflanzen mindestens zeitweise einpacken.

Wichtig ist an frostfreien Tagen noch etwas anderes: Der Rasen sollte so wenig wie möglich betreten werden. Dazu raten die Experten der Zeitschrift „Mein schöner Garten“ auf Twitter: Denn die gefrorenen Gräser sind steif und knicken unter dem Gewicht leicht ab, Blätter und Halme zerbrechen sogar.



Beilagen in Teilausgaben



Die Gartenarbeit entfällt im Winter nicht vollständig.

Foto: Klaus-Dietmar Gabbert/dpa-mag

Immobilien für die Brutzeit

Jetzt Nistkästen aufhängen

Wer eine Familie gründen will, kümmert sich rechtzeitig um den Hausbau. Das ist bei Vögeln nicht anders. Aber auch für sie wird der Wohnraum immer knapper: Naturnahe Hecken und alte Bäume, in denen Nester angelegt werden können, sind vielerorts verschwunden. Sanierte und glatte Hausfassaden

bieten keinen Unterschlupf mehr. Wohin also mit dem Nachwuchs? „Vögel sind froh, wenn wir ihnen schadstofffreie Immobilien zur Verfügung stellen“, sagt Eva Goris, Pressesprecherin der Deutschen Wildtier Stiftung. Der Februar ist die perfekte Zeit, um Vogel-Immobilien aufzuhängen. Denn die Brutzeit steht unmittelbar bevor. „Ab Mitte März starten die meisten Singvögel mit ihrer Brut- und Aufzuchtphase, spätestens im April liegen dann in allen Nestern Eier. Werden die Nisthilfen jetzt installiert, haben die Vögel noch ausreichend Zeit, das Nest zu beziehen und mit Laub, Moos und Zweigen so heimelig wie möglich zu gestalten“, so Goris. Außen-Design und Preis der neuen Immobilie sind den Vögeln schnuppe – aber Qualität und die Art

der „Haustür“ müssen stimmen. Eva Goris: „Wichtig sind naturbelassene Materialien ohne Chemie. Nistkästen aus Holz isolieren vor Hitze und Kälte, auch Holzbeton oder Terrakotta eignen sich gut, um darin zu hausen.“ Häuschen aus Kunststoff dagegen haben den Nachteil, dass sie nicht atmungsaktiv sind. Im Inneren kann es schnell feucht werden und Schimmel breitet sich aus – gerade bei den letzten Sturm-, Graupel- und Regentagen ein echtes Problem. Verschiedenartige Nistkästen helfen, den unterschiedlichen Wohnbedürfnissen unter den Vögeln gerecht zu werden. Rotkehlchen lieben breite Einflugöffnungen, Spatzen und Meisen dagegen eher kleine. Der Kleiber macht sich mit seinem geschickten Schnabel das Einflugloch passend. Ist es zu groß, wird es individuell verputzt. Grauschnäpper und Zaunkönige bevorzugen halboffene Nistkästen. Für Rauchschwalben gibt es schalenartige Nistkästen, wenn lehmige Pfützen für den eigenen Hausbau fehlen.

Quelle/Foto; Deutsche Wildtierstiftung



Miss Germany freut sich auf ihre Polizeiuniform

Nadine Berneis hat ein spannendes Jahr hinter sich

Die Polizistin Nadine Berneis (29) aus Stuttgart wird nach dem Ende ihrer Amtszeit als „Miss Germany“ weniger Zeit für die morgendliche Kleiderwahl benötigen.

„Ich freue mich, dass ich nicht jeden Tag eine halbe Stunde vor dem Kleiderschrank stehe mit der Frage, was ziehe ich heute an“, sagte sie in Rust bei Freiburg der Deutschen Presse-Agentur. „Denn ich weiß, dass ich die Uniform anziehe.“ Berneis arbeitet in einem Polizeirevier in Stuttgart als Ermittlerin gegen Internetkriminalität. Als „Miss Germany“ hatte sie sich für ein Jahr vom Polizeidienst beurlauben lassen.

Ihre Bilanz als „Miss Germany“ fällt positiv aus: „Ich habe ein spannendes und vielseitiges Jahr erleben dürfen.“ Beruflich habe sie sich aber entschieden, bei der Polizei zu bleiben.



Foto: Gerald Matzka/dpa/dpa-mag

Leute

Jim Carrey: „Mein Humor wurde durch Schmerz geboren“



Der Schauspieler und Starkomiker Jim Carrey (58, „Bruce Allmächtig“) ist nach eigenen Angaben wegen seiner Mutter zum Komiker geworden. „Mein Humor wurde durch Schmerz geboren. Meine Mutter war sehr krank, als ich aufwuchs, also wollte ich sie aufmuntern“, sagte Carrey der „Bild“-Zeitung. Er glaube, alle Komiker hätten einen solchen Schmerz, den sie verarbeiten würden. Carrey spielte in vielen Komödien, zu seinen bekanntesten Filmen zählen unter anderem „Bruce Allmächtig“, „Der Ja-Sager“ und „Dumm und Dummer“. Foto: Annette Riedl/dpa

Jannik Schümann: „Ich weine gerne beim Filmegucken“

Schauspieler Jannik Schümann liebt es, als Zuschauer Tränen zu vergießen. „Wenn ich einen Film aussuchen darf, entscheide ich mich immer für das Drama“, erzählte er der Deutschen Presse-Agentur. Hier könne er sich besonders gut fallen lassen und abschalten. „Ich liebe Weinen beim Filmegucken.“ Als Schauspieler hat Schümann einen besonderen Traum. „Ich würde gerne mal in einem richtig guten Tanzfilm mitspielen – à la ‘Step up’.“ Die Voraussetzungen bringe er mit: Er selbst habe als Jugendlicher etwa acht Jahre lang Jazz und Hip-Hop getanzt. dpa

Ohne Antrieb

Wann ist der Winter-Blues eine Depression?

Der Wecker klingelt, aufstehen! Doch gerade im Winter fehlt manchmal der Antrieb, das kuschelig-warme Bett zu verlassen. Draußen ist es noch dunkel, der Wind pfeift ums Haus, der Regen prasselt gegen die Scheiben. Und selbst wer sich mühsam aus dem Bett quält, findet vielleicht trotzdem nie ganz heraus aus der Antriebslosigkeit. Ist das harmlos oder gefährlich?

„Das kommt darauf an“, sagt Iris Hauth, Chefarztin im Alexianer Krankenhaus Berlin-Weißensee und Fachärztin für Psychiatrie. Ein vorübergehender Winter-Blues, der kurzzeitig auftritt und im Alltag kaum stört, kann noch völlig harmlos sein.

Dunkelheit macht müde

Ursache für die eher schlechte Laune im Winter ist oft ein Mangel an Tageslicht, der den Hormonhaushalt durcheinanderbringt. „Weniger Tageslicht führt zu einer höheren Ausschüttung des Hormons Melatonin, das müde

macht“, erläutert Hauth. So ein Tief hat fast jeder schon einmal erlebt. Wenn es in mindestens zwei aufeinanderfolgenden Jahren jeweils in der kalten Jahreszeit auftritt und danach vorbei ist, sprechen Experten von SAD. Die Abkürzung steht für „Seasonal Affective Disorder“, übersetzt also eine saisonale Störung der Stimmungslage - die Winter-Depression.

Spaziergänge gegen die Symptome

Betroffene sind in der akuten Phase nicht nur antriebslos, sie können zum Beispiel auch ständig gereizt sein. „Neben einem höheren Schlafbedürfnis kommt es oft zu Heißhunger-Attacken“, sagt Psychiater Ulrich Hegerl, Professor an der Universität Frankfurt. Egal, ob Winter-Blues oder Winter-Depression: Helfen kann es, wenn Betroffene tagsüber eine halbe Stunde spazieren gehen. „Während der hellen Stunden bildet der Körper das Glückshormon Seroto-

nin, das den Körper aktiviert und die Stimmung hebt“, erläutert Iris Hauth.

Schwer Betroffene brauchen Hilfe

Wenn all das nichts hilft und das Tief länger als zwei Wochen anhält, sollten sich Betroffene professionelle Hilfe suchen. Womöglich sind die Beschwerden Indizien für eine behandlungsbedürftige Depression.

Über das deutschlandweite Info-Telefon Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe können sich Betroffene wie Angehörige kostenlos informieren.

„Wichtig ist zu klären, ob die Verstimmung tatsächlich saisonal bedingt

ist oder ob dahinter möglicherweise berufliche oder private Probleme stecken könnten“, so Hauth.

„Für das Vorliegen einer Depression spricht, wenn der Patient beispielsweise von Schuldgefühlen und Hoffnungs- wie Freudlosigkeit geplagt ist und unter tiefer Erschöpfung und Gewichtsverlust leidet“, erklärt Hegerl.

Foto: Christin Klose/dpa-mag



Sprössling geht es nicht gut

Nicht jedes schreiende Kind ist ein Fall für den Arzt

Wenn das Baby schreit, sind Eltern schnell verunsichert. Bei manchen geht das so weit, dass sie mit jeder Sorge zum Arzt kommen – oder sogar in die Notaufnahme. Dabei ist das längst nicht immer nötig: Häufig kämen Eltern mit Problemen, die keine medizinische Behandlung bräuchten, berichtet die Kinderchirurgin Stefanie Märzheuser von der Charité Berlin in der Zeitschrift „Eltern family“. „Hier sitzen Eltern stundenlang im Wartezimmer, weil das Kind angeblich nicht schläft und nur schreit.“ Wenn sie endlich drankommen, schlafe es friedlich im Kinderwagen.

Grundsätzlich gilt zunächst: Ruhe bewahren. Sonst bekomme auch das Kind Angst. Nach Stürzen etwa empfiehlt die Kinderchirurgin, das Verhalten des Sprösslings genau zu beobachten: Wenn ein ganz lebhaftes Kind plötzlich ganz ruhig dasitzt, sei der Gang zum Arzt angebracht.



Märzheuser führt die große Verunsicherung bei manchen Eltern darauf zurück, dass viele Menschen heutzutage nicht mehr in Großfamilien mit kleinen Geschwistern aufwachsen. „Oft ist das eigene Baby das erste Kind,

das man versorgt.“ Ein gutes Gegenmittel gegen die Verunsicherung sei es, sich gut zu informieren und etwa einen Kurs zum Thema Kindergesundheit zu besuchen.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag

Tipp

Kind will nicht in die Kita

Die Eingewöhnungszeit lief prima, lange Zeit ging das Kind gerne in den Kindergarten. Doch jetzt will es plötzlich nicht mehr. Und die Eltern rätseln warum. „Wenn das Kind schon sprechen kann, sollte man fragen, was passiert ist“, rät Ulric Ritzer-Sachs von der Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung. Manchmal seien es aber auch die Eltern selbst, die für den Verhaltensumschwung sorgen – weil sie nicht loslassen können. „Man muss es auch mal aushalten, wenn das Kind beim Abschied weint“, erklärt der Sozialpädagoge. Wenn das Kind noch sehr jung ist, könnte es vielleicht auch noch zu früh für den Kindergarten gewesen sein. Wenn alle Dinge ausgeschöpft sind, bleibe laut Ritzer-Sachs nur eine Konsequenz: „Den Kita-Besuch verschieben.“ dpa

Ausleuchten und Tieferlegen

So wird die Küche seniorengerecht

Bücken, langes Stehen oder Hantieren über dem Kopf – das kann im Alter schon mal schwer fallen. „Für Senioren mit Gelenksbeschwerden ist manches davon sogar unmöglich“, sagt Michael Hubert von der Agentur Barrierefrei NRW. Deshalb kann es spätestens im Alter sinnvoll sein, die Küche so umzubauen, dass sie zum eingeschränkten Bewegungsrepertoire passt.

Das fängt schon damit an, dass man Hindernisse aus dem Weg räumt. „Gerade in der Küche ist es ganz wichtig, dass man genug Platz hat, um sich mit seinem Rollstuhl oder Rollator zu bewegen“, sagt Ursula Geismann vom Verband der Deutschen Möbelindustrie.

Alles auf Sitzhöhe

Ideal ist für Ältere eine Arbeitsfläche, die bereits auf die Sitzhöhe angepasst ist. Bei der Spüle und den Arbeitsplatten beispielsweise lassen sich zudem die Unterschränke entfernen – so hat darunter ein Rollstuhl Platz.

„Das Schöne an der Küche ist, dass keine vorgefertigten Setups die Gestaltung einschränken“, sagt Volker Irlé, Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft Die Moderne Küche. Wer seine Kochgelegenheit um- oder neu baut, hat daher alle Möglichkeiten: Statt Rollator lassen sich etwa Stehhilfen einbauen. Elektrisch höhenverstellbare Arbeitsflä-



Rausfahren statt reingreifen: Solche Scharniersysteme können Senioren das Hantieren in der Küche erheblich erleichtern. Fotos: AMK/dpa-mag

chen oder Küchentische erleichtern das Leben.

Wer keine Gläser oder Teller mehr aus dem obersten Fach des Hängeschrankes angeln will, montiert den Schrank entweder tiefer oder füllt nur das untere Fach mit dem Nötigsten. Bei tiefen Schränken sind den Experten zufolge kleine Podeste möglich, die wie eine Leiter beim Aufstieg helfen. Gut für Senioren geeignet sind auch Scharniersysteme, die sich aus Hängeschränken herunterziehen lassen. „Das braucht allerdings etwas Kraft und Bewegungssicherheit“, sagt Hubert.

Sicht und Orientierung spielen in der seniorengerechten Küche ebenfalls eine große Rolle. „Arbeitsflächen in der Küche müssen gut ausgeleuchtet sein. Man kann eigentlich nicht zu viel Licht haben“, sagt Hubert. Bedienelemente sollten möglichst kontrastreich, Zahlen eindeutig und groß sein.

Die ideale Kochfeld-Form für Senioren sind vier Herdplatten nebeneinander, rät Geismann. Das verringert die Verbrennungsgefahr. Sie plädiert darüber hinaus für das Zwei-Sinne-Prinzip, also für Küchengeräte, die optisch und akustisch zugleich vor Gefahren warnen. Mit einem sogenannten Herdwächter – einem kleinen Sensor, der über dem Herd angebracht wird – lässt

sich das Prinzip für relativ wenig Geld auch in bestehende Küchen integrieren.

„Smarte“ Küche hilft bei Vergesslichkeit

Wer will, kann seine neue Küche mit entsprechender Technik zudem „smart“, also intelligent gestalten. „Dann erkennt die Dunstabzugshaube, was gekocht wird, und stellt sich entsprechend ein“, erklärt Irlé. Theoretisch geht das bis zum vollständigen Kochprogramm: Der Herd weiß, wann das Gericht gekocht oder nur noch warmgehalten werden muss und schaltet sich aus, falls man die Suppe vergisst.

Die Experten empfehlen weiter, ergonomisch und kräfteschonend zu arbeiten sowie möglichst kurze Wege zu schaffen. Offene Wohnküchen, wie sie heutzutage zunehmend verbaut sind, können da ein Vorteil sein. „Das eröffnet zudem ganz andere Freiheiten in der Umgestaltung“, sagt Irlé.

Generell gilt beim Thema Geld: Die Pflegekasse steuert bis zu 4000 Euro für Umbaumaßnahmen bei, wenn man einen Pflegegrad nachweisen kann. Die KfW-Bank bietet zinsgünstige Kredite, erklären die Experten. Mieter aber sollten auf jeden Fall ihren Vermieter hinzuziehen. Er muss einem Umbau zustimmen.

Wer sich für eine Umbaumaßnahme oder eine komplett neue, altersgerechte Küche entscheidet, sollte sich unbedingt vorab beraten lassen und die professionelle Hilfe eines Architekten in Anspruch nehmen. Seniorenberatungen sind ebenfalls geeignete Ansprechpartner.



Tipps

Sport im Alter

Sport ist gesund, auch und gerade im Alter. Rekorde sollten Senioren aber nicht mehr erwarten, erklärt die Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS). Denn schon ab 40 Jahren beginnt der Muskelschwund, zuerst mit den schnellen Muskelfasern. Und damit lässt auch die körperliche Leistungsfähigkeit nach. An den Bestzeiten oder -weiten von Leistungssportlern sollten sich Hobbysportler im etwas höheren Alter daher nicht mehr orientieren – und auch nicht an den eigenen Leistungen von früher. Sportlich erfolgreich können Senioren aber trotzdem sein, gerade im Ausdauerbereich. Gut geeignet sind etwa Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking. Die GOTS empfiehlt 150 Minuten moderate Belastung pro Woche, kombiniert mit etwas Krafttraining.

Dritte Zähne richtig putzen



Zähneputzen bleibt einem auch mit den Dritten nicht erspart. Auf Zahnprothesen bildet sich sonst Belag, der umliegende Zähne schädigen und Mundgeruch verursachen kann. Wasser-glas und Sprudeltablette allein reichen nicht aus, um diesen Belag wirksam zu entfernen, heißt es in der „Apotheken Umschau“. Verhärtet der Belag zu Zahnstein, lassen sich die genau abgepassten Prothesen nicht mehr richtig einsetzen und herausnehmen. Teil- und Vollprothesen sollten Besitzer daher mindestens einmal täglich gründlich mit einer Bürste reinigen. Das geht mit einer Zahnbürste oder speziell geformten Prothesenbürsten. Als Reinigungsmittel genügt normales Spülmittel. Außerdem sollte man den Zahnersatz nach jeder Mahlzeit wenigstens abspülen.



+ 2 Flaschen GRATIS!

Chiemseer Hell

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1 l = 1,60 €

- 25 %

15.99

Entspricht einem Kistenpreis von 14.54 €

Leikeim Bier

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



- 27 %
10.99

Licher Bier

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



- 20 %
11.99

Kapuziner Weißbier

diverse Sorten,
außer Kellerweizen,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 5,10 € Pfand,
1 l = 1,30 €



13.99
12.99

Heineken Pils

Kasten = 20 x 0,4 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,87 €



16.99
14.99

Warsteiner Bier

diverse Sorten,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1 l = 1,51 €



- 25 %
2.99

Bad Brückener Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1,0 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,46 €



- 25 %
5.49

Rapp's Fruchtsäfte,

Nektare, Mehrfruchtgetränke,
Sortiment blauer Verschluss,
Kasten = 6 x 1,0 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 1,67 €



10.99
9.99

Bitburger, Warsteiner Premium Pilsener

0,5-l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 1,38 €



0.79
0.69

Der Genuss reiner Natur
Frisch aus dem Biosphärenreservat
RhönSprudel Mineralwasser
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,55 €
5.99
4.99

✓ Naturnah ✓ Aromarein mineralisiert ✓ Für Babyherbst geeignet

Pepsi Cola Kombikiste

teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,67 €



8.99
7.99

Monster Energy

diverse Sorten,
koffeinhaltig,
0,5-l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 1,98 €



- 38 %
0.99

Bembel with care

diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
0,5-l-Dose,
1 l = 1,98 €



1.99
0.99

Jack Daniel's Whiskey

diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
0,33-l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 6,03 €



- 29 %
1.99

Kleiner Klopfer

diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Karton = 25 x 0,02 l,
1 l = 14,98 €



8.99
7.49

Captain Morgan, Ramazzotti

diverse Sorten,
0,7-l-Flasche,
1 l = 14,27 €



11.99
9.99



In Ihrer Nähe



www.logo-getraenke.de

Wilde Jagd durch das Berliner Nachtleben

„Nightlife“ mit Palina Rojinski, Elyas M'Barek und Frederick Lau

Rasante Komödie über Milo und seine Traumfrau Sunny, deren romantisches erstes Date überraschend zu einer wilden Jagd durch das Berliner Nachtleben wird.

Auf den ersten Blick scheint der Berliner Barkeeper Milo (Elyas M'Barek) sein Leben in vollen Zügen zu genießen, dennoch wird ihm mehr und mehr bewusst, dass er nicht ewig im Nachtleben arbeiten kann.

Seine Welt wird auf den Kopf gestellt, als ihm Musikmanagerin Sunny (Palina Rojinski) über den Weg läuft. Die will eigentlich erst so gar nicht auf Milos Avancen eingehen, hat sie doch einige Vorbehalte. Letztendlich gibt sie aber klein bei und verabredet sich mit Milo zu einem Date.

Die Chemie zwischen den beiden scheint auf Anhieb zu stimmen, doch ihr romantisches Beisammensein wird plötzlich von Milos



chaotischem Freund Renzo (Frederick Lau) gestört. Der hat gerade mächtig Ärger am Hals, denn die halbe Berliner Unterwelt ist hinter ihm her. Für die drei beginnt eine wilde Hetzjagd durch das Berliner Nachtleben. Wenn Milo und Sunny diese Nacht heil überstehen, kann die beiden doch nichts mehr entzweien, oder?

Hintergründe

Mit „Männerherzen“ und „Willkommen bei den Hartmanns“ wusste Schauspieler und Regisseur Simon Verhoeven bereits zu überzeugen, 2020 folgt seine neue Komödie „Nightlife“, für die er Regie und Drehbuch übernahm.

Bei der Besetzung setzte man ebenfalls auf ein eingespieltes Team, so sehen wir Elyas M'Barek („Der Fall Collini“), Palina Rojinski („Get Lucky – Sex verändert alles“) und Frederick Lau („Das perfekte Geheimnis“) in den Hauptrollen. Zuletzt waren die drei gemeinsam in Anika Deckers romantischer Komödie „Traumfrauen“ zu sehen. Weitere Rollen gingen an Julian Looman und Nicholas Ofczarek, die beide in der Serie „Der Pass“ zu sehen sind, außerdem dabei Caro Cult („High Society“) und Mark Filatov („Beat“). Foto: Warner

Tipps

Das läuft noch im Kino

„Bombshell – Das Ende des Schweigens“

Drama über den Medien-Skandal bei Fox News, in dem weibliche Journalistinnen den Konzernchefs des sexuellen Missbrauchs anklagen.

„Sonic the Hedgehog“

In der Videospieleverfilmung des beliebten Sega-Charakters Sonic muss der superschnelle blaue Igel dem genialen Bösewicht Dr. Robotnik das Handwerk legen.

„Kill Me Today. Tomorrow I'm Sick“

Satire über den Versuch im Kosovo nach dem Kriegunabhängige, alle Ethnien berücksichtigende Medien aufzubauen.

ital. Hafenstadt	ausgestorb. Feuerländer	Vorname der Schauspielerin Moreau †	Wahrsagekartenspiel	span. Königin (Kosen.) † 1969	Wasserrose	Hafenstadt in Südwestengland	Gebetschlusswort	japan. Meerrettich	geschätzte Summe	lateinische Vorsilbe: drei	dt. Autopionier † 1929
Verbindungs- mittel für Bausteine						vulkanisches Magma			früheres Maß für d. Über- druck		
griech. Vorsilbe		unge- nannt						Fährte, Abdruck			Eingang, Öffnung
Verwaltungs- beamter						griech.: groß			Stuhl- platte		
röm. Göttin der Freiheit	Mit- erfinder d. Tele- fons †	poetisch: Geruch, Verdacht		dreiatom. Sauerstoff nord. Götter				Fenster- vorhang	Billard- spiel mit 15 Bällen (frz.)	Frucht- stands- form	süddt.: fein regnen
						Tau zum Segel- spannen	zum Aus- wählen durch- sehen				
Wüsten- sohn mit viel Geld	Wert- papiere	Fach- arzt, Serum- forscher	waldlose, wild grünende Ebene		veraltet: ständig			finn. Männer- name			
							unent- geltlicher Lotte- rieschein	Ort im Etschtal			römi- scher Sonnen- gott
instän- diges Biften					Landes- fremder in Süd- amerika	ugs.: Haar- pfler- gerin					
separat	Kfz.-Z. Syrien	Staat in West- afrika		norddt.: ungezo- genes Mädchen				Milch- produkt		hollän- discher Maler † 1680	
						Haupt- stadt von Peru	Kugel- spiel Handlung (engl.)				
Vorname der Minogue				Kanton der Schweiz		Münze in Kroatien			AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS ■ F ■ K ■ E ■ E ■ H ■ Z ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ A ■ L ■ S ■ T ■ R ■ I ■ E ■ M ■ S ■ O ■ E ■ S ■ T ■ ■ ■ C ■ L ■ O ■ U ■ E ■ A ■ E ■ I ■ L ■ T ■ E ■ M ■ P ■ O ■ ■ V ■ E ■ T ■ O ■ P ■ E ■ A ■ S ■ A ■ N ■ T ■ I ■ L ■ S ■ E ■ N ■ ■ B ■ W ■ E ■ S ■ E ■ L ■ T ■ P ■ D ■ F ■ I ■ ■ ■ ■ ■ ■ D ■ A ■ U ■ E ■ R ■ R ■ D ■ O ■ R ■ F ■ I ■ M ■ S ■ T ■ ■ H ■ E ■ U ■ S ■ ■ B ■ O ■ J ■ A ■ R ■ L ■ L ■ E ■ E ■ R ■ ■ H ■ V ■ I ■ E ■ L ■ E ■ V ■ G ■ U ■ M ■ M ■ I ■ A ■ ■ ■ Y ■ S ■ E ■ R ■ O ■ B ■ O ■ D ■ E ■ G ■ A ■ L ■ L ■ A ■ B ■ ■ D ■ R ■ U ■ N ■ G ■ A ■ R ■ W ■ R ■ E ■ E ■ D ■ ■ I ■ R ■ E ■ L ■ A ■ N ■ D ■ H ■ D ■ I ■ S ■ C ■ R ■ E ■ N ■ ■ I ■ S ■ O ■ L ■ A ■ R ■ K ■ O ■ N ■ A ■ ■ ■ E ■ R ■ B ■ A ■ U ■ E ■ N ■ O ■ N ■ N ■ O ■ ■ G ■ R ■ A ■ T ■ I ■ S ■ O ■ R ■ D ■ E ■ N ■ ■ ■ T ■ E ■ X ■ T ■ R ■ A ■ A ■ A ■ R ■ E ■ ■		
Futter- behälter			Ärger, Verdross								
deut- sche Spiel- karte	Schutz- heiliger Englands					Wald- Sumpf- pflanze					
			Mutter u. Gattin des Odipus								1058

IMPRESSUM

DER NEUE

MARKT.

DIE WOCHENENDAUSGABE DES MITTELHESSEN-BOTE

Verleger: **Oliver Naumann**
Ehrhard Naumann
Oliver Naumann
Jochen Grossmann
Thomas Welz

Geschäftsführer:
Johanna Röder
Ronald Schmidt

Chefredaktion:
 Anzeigen/Key-Account:
 Vertriebsleiter:

Anzeigenannahme: Montag bis Freitag
 von 8.00 – 18.00 Uhr.

Redaktionsschluss: mittwochs um 11.00 Uhr.

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung.
 Bei telefonisch aufgegebenen Anzeigen keine
 Gewähr.
 Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 32/45.
 DER NEUE MARKT erscheint am Wochenende mit
 einer Auflage von 325.225 im Städteviereck Frank-
 furt, Marburg, Fulda, Aschaffenburg. Kombiniert mit
 der Gießener Zeitung, Auflage 128.875, Gesamtauf-
 lage 454.100 (Änderung der Erscheinungstermine
 vorbehalten).
 Bei Nichterscheinen infolge höherer Gewalt, bei
 Streik, Aussperrung u. ä. Gründen besteht kein
 Anspruch auf Entschädigung. Für den Inhalt der
 Anzeigen übernehmen wir keine Haftung.

Verteilung: kostenlos an die Haushalte.

Bezugspreis: 2,00 € zzgl. MwSt. bei Postzustellung.

Verlag und Herstellung:
 Druck- und Pressehaus
 Naumann GmbH & Co. KG
 Gutenbergstraße 1
 63571 Gelnhausen
 Zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im
 Impressum genannten Verantwortlichen.

Telefon (06051) 833-241
 Telefax (06051) 833-255

2020

NORMA®

Große Putzwoche

über **50 Artikel** – jetzt in Ihrer Filiale, z.B.



Power WC-Gel
Ocean oder Citrus
1-l-Flasche je Flasche



WEITERER ARTIKEL

WC-Steine
55-g-Packung: 1,09
(100 g = 1,98)

33% gratis

1,35*

multiTEC Müllbeutel mit Duft
mit Zugband oder Tragegriff
mit Zitrusduft 30x20-Liter-Rolle, Apfelduft
25x30-Liter-Rolle oder Mangoduft 38x35-Liter-Rolle
je Rolle



mit Duft
1,79*

Saubermax Feuchte Reinigungstücher
Glas- oder Hygiene-
reinigungstücher
Classic oder Citrus
2x30-Tücher-Packung
je 2er-Pack



2,45*

SAGROTAN Desinfektion Reiniger
500-ml-Flasche (1 l = 5,98)
je Flasche



UVP 3,45
13% billiger
2,99*



Bioproducte vorsichtig verwenden.
Vor Gebrauch stets Etikett und
Produktinformationen lesen.

ab Montag, 17. Februar

Clementinen 750 g
leicht schälbare Sorten
Spanien, Kl. I
(1 kg = 2,12)
je Packung



Sonderpreis
1,59*

11% billiger

Gültig bis 23. Februar

Strauchtomaten lose
Niederlande/Belgien, Kl. I;
je kg



das ist billig

Sonderpreis
1,99*

Gültig bis 23. Februar

Gurken
Griechenland/Spanien,
Kl. I; je Stück



40% billiger

Sonderpreis
-,59*

Gültig bis 23. Februar

1-2-3 fertig!

Erasco® Komplett-Menü
versch.
Sorten z.B.:
Paprikagulasch
460-g-Packung
(1 kg = 4,83)
je Packung

25% billiger
UVP 2,99
2,22*

Hüttenschmaus
versch. Sorten z. B.:
Emmentaler-
Makkaroni
151-g-Beutel (100 g = -79)
je Beutel

UVP 1,49
20% billiger
1,19*

10 Münchner Weißwürste
inkl. Senf &
Weißwurst-Fibel
600-g-Packung
(1 kg = 6,65)

Im Aktionskühlregal:

3,99*
600 g
Senf & Weißwurst-Fibel gratis

**Fisch-/Back-
fischstäbchen** 100% Filet,
Backfischstäbchen 364-g-Packung
(1 kg = 6,02) oder Fischstäbchen 450-g-Packung
(1 kg = 4,87)
je Packung

UVP 3,39
35% billiger
2,19*

In der Tiefkühltruhe:

trendstabil® DESIGN BAD-MÖBEL-SERIE
„Lena“ 3 Jahre Garantie

Hochschrank B/H/T ca. 35 x 188 x 33 cm
Waschbeckenunterschrank B/H/T ca. 57 x 63 x 33 cm
Schubkastenkommode B/H/T ca. 35 x 89 x 33 cm

Made in EU

Unterschrank **34,99***
Kommode **49,99***
Hochschrank **79,99***

Auch online

Mit höhenverstellbaren Füßen ca. 8 – 10 cm

Hochwertige Frottierwaren
• 100% Baumwolle • Mit praktischer Aufhängekordel

Duschtuch extra groß ca. 100 x 150 cm
Waschhandschuh 6er-Set je ca. 16 x 21 cm
Handtuch 2er-Set je ca. 50 x 100 cm
Gästehandtuch 3er-Set je ca. 30 x 50 cm

NEUE Trendfarben

je Gästehandtuch 3er-Set oder Waschhandschuh 6er-Set **2,99***
je Handtuch 2er-Set **4,99***
je Duschtuch **7,99***

Hochwertiger WC-Sitz aus Duroplast, mit Absenkautomatik
Passend für alle handelsüblichen WCs
3 Jahre Garantie

Zen Garten Karibik-Strand
Seestern Kirschblüte
Wassertropfen Goldfisch

Weiß je Motiv **12,99*** **16,99***

Auch online (Modellbeispiele)

bella casa 3D-Digitaldruck-Tischwäsche
Tischband ca. 25 x 160 cm, Mitteldecke ca. 80 x 80 cm
oder Tischläufer ca. 40 x 140 cm • 100% Polyester

NEUE Designs

je Ausführung **3,99***

Hochwertige Tieffußbett-Pantoletten
• Gepolsterte Decksohle aus Rindsvelours-Leder
• Anatomisch vorgeformtes Komfortfußbett mit integriertem Dämpfungskissen im Fersenbereich
• Leichte EVA-Laufsohle
• Damen-Größen 37 – 41
• Herren-Größen 41 – 45
je Paar

DECKSOHLE ECHTES LEDER

Aqua Braun Schwarz Navy Grau Denim Schwarz Hellblau/Navy

8,99*

KRAFT WERKZEUGE Fräseinsatz-Set
3 Jahre Garantie

Hochwertiger Karbon-Stahl – sehr widerstandsfähig und verschleißfest

29,99*
25 teilig

KRAFT WERKZEUGE HSS-Bohrerset
• Titaniumbeschichtung
• 1 – 13 mm 3 Jahre Garantie

29,99*
202 teilig

Auch online

* Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung.

24 Artikel mit „Auch online“ sind ab sofort in dieser oder anderer Ausführung unter www.norma24.de bestellbar (Preis inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten)

NORMA®
www.norma-online.de

03.02.2020
! Neueröffnung !
nach Umzug und Neubau
Ihre NORMA®-Filiale
in Gelnhausen-Meerholz, Wingertstraße 6
Öffnungszeiten: Mo – Sa, 7.00 – 21.00 Uhr
NORMA Lebensmittelbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg

Wer braucht welches Kissen?

Richtig betten und besser liegen

In Keil- und Kugelform, mit eingebautem Lautsprecher, für Allergiker oder Rückenpatienten: Ein gutes Kissen zu kaufen, scheint angesichts der vielen möglichen Formen und Extras eine Wissenschaft für sich. Experten sagen jedoch: Alles gar nicht so wichtig – Hauptsache bequem.

Ein Kissen muss vor allem drei Dinge leisten, erklärt Prof. Peter Young, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). „Es muss einen schmerzfreien Schlaf ermöglichen, es darf keine Haltung erzwingen, und es muss sich subjektiv gut anfühlen. Denn wenn Sie gestresst und gerädert aufwachen, ist das ja auch für den Rücken und die Wirbelsäule nicht gut“, sagt Prof. Bernd Kladny, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU).

Aus Sicht des Orthopäden ist der Schlaf vor allem für die Wirbelsäule wichtig: „Sie muss tagsüber den Körper tragen und nachts regene-

rieren.“ Damit das gelingt, müssen die Bandscheiben leicht aufquellen können, weil sie sich mit Nährstoffen vollsaugen. „Und das geht nur dann, wenn die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form ist und nicht gequetscht oder überdehnt ist“, sagt Kladny.

Ein neues Kissen sollte man daher möglichst ausprobieren. Rückengesunde Menschen könnten an sich selbst gut beobachten, welches Kissen ideal sei, sagt Kladny. Wer ohnehin Rücken- oder Nackenprobleme hat, braucht aber eventuell Beratung. Nur zu groß sollte das Kissen nie sein: „Wichtig ist gerade bei Bauch- und Rückenschläfern, dass nur der Kopf auf dem Kissen liegt“, sagt Kladny. „Deshalb ist die normale Kissengröße von 80 mal 80 Zentimetern da nicht so geeignet.“

Geht es nicht um die Wirbelsäule, kennen Experten aber doch ein paar Unterschiede zwischen den Liegepositionen: „Wer schnarcht, schläft oft auf dem Rücken oder auf der rechten Seite“, sagt Prof.

Kneginja Richter. Sie leitet die Schlafprechstunde an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Paracelsus Medizinische Privatuniversität (PMU) Nürnberg. „Die gesündeste Lage zum Schlafen ist die linke Seite, weil so auch das Herz entlastet wird. Auf dem Bauch zu schlafen, kann dagegen mehr Falten verursachen“, erklärt die Expertin. Diese Vorliebe zu verändern, dauere lange und sei damit die Mühe kaum wert. „Eine Ausnahme sind höchstens Kissens, die den Rückenschlaf verhindern sollen“, sagt Schlafexperte Young.

Die brauchen etwa Patienten mit Apnoe, Atemaussetzern also, die nur in Rückenlage auf-treten.

Gleiches gilt seiner Meinung auch für andere Extras im

Kissen – integrierte Musik etwa: Erlaubt ist, was gut schlafen lässt. Pflicht sind die aber nicht, denn ihre Wirksamkeit ist nicht erwiesen. „Im Einzelfall kann das sinnvoll sein – es kann aber beim Menschen mit Ein- und Durchschlafstörung auch dazu führen, dass sie erst richtig auf die Probleme fokussieren“, sagt Young.

Foto: Christin Klose/dpa-mag



Keine Tüten und Krümel

So bleibt Brot länger frisch

Brot ist besonders anfällig für Schimmel. Um dem vorzubeugen, sollte man Arbeitsflächen, Schneidebretter oder Behälter sehr sauber halten. Sie liefern einen optimalen Nährboden für Keime, die sich schnell vermehren, erklärt die Initiative „Zu gut für die Tonne!“ des Bundesministeriums für Ernährung.

Es gelte, Brotreste und Krümel regelmäßig zu entfernen und den Brotbehälter einmal pro Woche gründlich mit Wasser und Essig zu reinigen. Zur Lagerung seien Brottöpfe aus Keramik oder Ton ideal. Sie sind atmungsaktiv, sorgen für einen guten Austausch von Luft und Feuchtigkeit und verhindern auf diese Weise sowohl das Entstehen von Schimmel als auch ein vorzeitiges Austrocknen. Zudem sollte angeschnittenes Brot immer mit der Schnittseite nach unten aufbewahrt werden. So bleibt es länger frisch.

Plastiktüten sind dagegen völlig ungeeignet. In ihnen kann die Luft nicht zirkulieren, und es steigt die Gefahr, dass sich Wasser ansam-



melt und Schimmel bildet. Auch die Feuchtigkeit aus dem Brot wandert aus dem Inneren des Brotes nach außen, wo es normalerweise verdunstet. Kann es das durch die Tüte nicht, bilden sich schnell Keime. Auch handelsübliche Papierbeutel seien nicht ideal. Sie entziehen dem Brot Feuchtigkeit und lassen es schneller altern.

Foto: Robert Günther/dpa-mag

„Weniger süß“ und Co.

Werbeversprechen rund um Zucker

Obst statt Schokoriegel, Knäckebrot statt Kekse: Viele Eltern wollen ihre Kinder so zuckerarm wie möglich ernähren. Doch in der Praxis ist das oft gar nicht so einfach. Denn gerade rund um den Zucker gibt es jede Menge Trickserei, warnen Verbraucherschützer.

So gibt es zwar Packungsangaben, die genau definiert sind: „Zuckerarm“ etwa heißt, dass pro 100 Gramm nur 5 Gramm Zucker enthalten sein dürfen, erklärt die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Bei „zuckerfrei“ dürfen es nur noch 0,5 Gramm sein.

„Weniger süß“ dagegen ist eine reine Geschmacksangabe – verwendet zum Beispiel, weil statt Haushalts- der weniger süßende Traubenzucker zum Einsatz kommt. Und nur weil etwas „ohne Zuckerzusatz“ ist, kann es trotzdem Zucker enthalten – Fruchtzucker etwa.

Zucker hat oft Decknamen

Eltern bleibt daher nur der Blick

auf Zutatenliste und Nährwertta-belle. Doch auch der will gelernt sein, erklärt die Verbraucherzentrale Hamburg: Oft tarnen die Hersteller Zucker mit Begriffen wie „Glukose-Fruktose-Sirup“ oder „Molkeerzeugnis“. Und gerade bei Getränken arbeiten Hersteller oft mit eher kleinen Portionsgrößen, um den Zuckergehalt kleinzurechnen.

Mit Vorsicht zu genießen sind auch spezielle Kinderlebensmittel mit bunter Verpackung und noch bunteren Werbeversprechen. Häufig enthalten solche Cerealien, Joghurts oder Getränke sogar besonders viel Zucker, Fett oder Zusatzstoffe, warnt die Verbraucherzentrale NRW – und empfiehlt daher keines der Produkte.

Auch scheinbar sinnvolle Nahrungszusätze wie Calcium oder Vitamine seien in der Regel überflüssig, so die Experten. Eine gesunde Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln deckt den Bedarf nach Nährstoffen in der Regel von alleine – auch bei Kindern.

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.

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



Allergie gegen Histamine

Unverträglichkeit: Wenn reifer Käse Kopfschmerzen macht

Übelkeit, Atembeschwerden oder rote, juckende Haut – diese Symptome könnten auf eine Histaminunverträglichkeit hinweisen. Histamin ist ein Eiweißstoff, der in vielen Lebensmitteln vorkommt. Normalerweise baut der Körper überschüssiges Histamin problemlos ab. Bei manchen Menschen funktioniert das allerdings nicht gut, sie haben dann zu viel Histamin im Körper, was zu allergieähnlichen Symptomen führen kann. Diese bessern sich zumeist, wenn auf eine histaminarme Ernährung geachtet wird.

Histamine fungieren im Körper als Wächter. So dienen sie in erster Linie der Immunabwehr, regulieren den Blutdruck, regen die Magensaftproduktion an, steigern die Darmaktivität und sorgen für einen ausgeglichenen Schlaf-Wach-Rhythmus. Normalerweise wird der Körper auch mit größeren Mengen an Histamin – zum Beispiel nach dem Essen – fertig. Es wird mithilfe des Enzyms Diaminoxidase (DAO) im Dünndarm ab-



Reife Käse enthalten hohe Histaminmengen und sollten bei Histaminunverträglichkeit gemieden werden. Werkfoto: AOK

gebaut. Bei gesunden Menschen kommt es nur zu Problemen, wenn die aufgenommene Histaminmenge sehr groß ist – zum Beispiel, wenn sie verdorbene Meeresfrüchte gegessen haben.

Unverträglichkeit

Liegt aber eine Unverträglichkeit vor, können schon kleinere Mengen an Histamin unangenehme Symptome hervorrufen. Entzündungen,

Magen-Darm-Erkrankungen und Medikamente, aber auch Alkohol, können die körpereigene Freisetzung von Histamin verstärken.

Auch bestimmte Lebensmittel wie Schokolade oder reifer Käse enthalten größere Mengen an Histamin und können bei empfindlichen Menschen Unverträglichkeitsreaktionen auslösen. Meist treten die Beschwerden direkt nach dem Essen auf, manchmal auch noch bis zu 24 Stunden später.

Bisher gibt es noch kein allgemeingültiges Testverfahren, mit dem man die Unverträglichkeit eindeutig feststellen kann.

Bei Verdacht auf eine Histaminintoleranz ist es deshalb sinnvoll, erst einmal ein Ernährungs- und Symptomtagebuch zu führen. Mindestens zwei Wochen lang sollten Betroffene nur histaminarme Lebensmittel zu sich nehmen.

Geht es ihnen nach dieser Zeit besser, handelt es sich vermutlich tatsächlich um eine Intoleranz.

Spinat-Alternative

Mangold vor dem Füllen blanchieren

Geht es um grünes Blattgemüse, hat in der Küche oft Spinat die Nase vorne. Mangold kann eine gute Alternative sein. Wer das mit Futter- und Zuckerrü-

ben verwandte Gemüse beim Kochen verwenden möchte, kann die Blattstiele, die Rippen und die Blätter nutzen, heißt es in der Zeitschrift «Slow Food» (Ausgabe 05/2019).

Vor der Verwendung sollten Verbraucher die Stiele am Strunk voneinander trennen und die einzelnen Mangoldblätter gründlich waschen. Zum Teil sind sie auch lose erhältlich.

Die Garzeit von Stiel und Blatt unterscheidet sich.

Deshalb schneidet man die Stängel am besten keilförmig aus den Blättern heraus und kann sie dann, je nach Rezept, im Ganzen, in Streifen oder Würfeln weiterverwenden.

Mangold nach dem Einkauf schnell verarbeiten

Die Blätter lassen sich ähnlich wie Spinat – in breiten Streifen oder grob gerupft – garen. Wer Mangold füllen möchte, lässt die Blätter mitsamt Stiel ganz und blanchiert sie kurz in kochendem Salzwasser. Besser wickelt es sich, wenn man dicke Stiele etwas flacher schneidet. Grundsätzlich sollte Mangold nach dem Einkauf schnell verarbeitet werden, sonst welken die Blätter.

In ein feuchtes Tuch gelagert hält er sich nach Informationen der Zeitschrift ein bis zwei Tage im Kühlschrank.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag



Tipp

Fleisch richtig ersetzen

Wer öfter Fleisch durch Tofu ersetzen will, sollte bedenken, dass in einer 200 Gramm schweren Fleischportion zwar so viel Eiweiß steckt wie in 500 Gramm Tofu. Doch das heißt nicht, dass man mehr als doppelt so viel Tofu essen sollte. Denn eine 500 Gramm schwere Tofu-Portion enthält etwa die doppelte Energiemenge einer 200-Gramm-Portion Fleisch, erklärt das Bundeszentrum für Ernährung. Wer also auf sein Gewicht achten möchte, sollte eine etwas kleinere Tofu-Menge (etwa 200 bis 300 Gramm) wählen, empfehlen die Experten. Damit Vegetarier auf eine ausreichende Eiweißmenge kommen, sollten sie mehrmals pro Woche Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen und daraus hergestellte Produkte essen.

Positiv denken

Ist Gesundheit wirklich Kopfsache?

Ich muss nur positiv denken, und schon lässt meine Arthritis oder meine Grippe nach? Bei der Frage muss der Neurowissenschaftler Prof. Manfred Schedlowski von der Uniklinik Essen lachen: „So einfach ist das nicht! Das können wir aus wissenschaftlicher Sicht nicht beantworten.“

Und was ist mit negativen Gedanken – können sie Körperprozesse beeinflussen? Das beantwortet die Wissenschaft mit einem „Ja“. Schedlowski erklärt: „Wir können den Stress der Menschen messen, also die psychosoziale Belastung im weitesten Sinne.“ Das Ausmaß positiver Emotionen ist dagegen ein individueller Aspekt. „Denn was für den einen positiv ist, mag für den anderen negativ sein.“

An dem Tipp „Nur positiv denken“ stört sich auch Imad Maatouk, Leiter der psychoonkologischen Ambulanz am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen in Heidelberg. Denn der vermeintlich harmlose Ratschlag sei mit Risiken behaftet: „Damit schürt man bei Patienten, die an einer schweren Erkrankung

Krebs leiden, falsche Hoffnungen, die man nicht erfüllen kann.“

Kehrseite des positiven Denkens

Außerdem setze man die Patienten so unter Druck. „Sie haben dann das Gefühl, nicht alles richtig zu machen, wenn sie sich schlecht fühlen“, sagt Maatouk. „Sie verbieten sich sogar oft, schwierige Gedanken und Gefühle anzusprechen.“ Das kann zusätzlichen psychischen Stress verursachen.

Und Stress ist ungesund, so viel steht fest. „Vermeiden wir Stress im weitesten Sinne, hat das durchaus einen positiven Einfluss auf die Physiologie, also auf die Hormonausschüttung und damit auf die Funktionsweise des Immunsystems“, sagt Schedlowski. Das beweise der Placeboeffekt: „Hier sehen wir, dass die Erwartung die Wirkung beeinflussen kann und damit auch den Krankheitsverlauf.“

Placebo- und Nocebo-Effekte

Versichert der Arzt dem Pa-

tienten, dass ein bestimmtes Medikament ihm sehr gut helfen und die Symptome lindern werde, hat der Patient entsprechend positive Erwartungen. „Das verändert dann die Neurochemie im Gehirn“, erklärt Schedlowski. Und das wiederum hat einen Einfluss auf die Wirkung von beispielsweise Schmerzmedikamenten, die so besser wirken können.

Die umgekehrte Variante des Placebo-Effekts heißt Nocebo: Hier wird bei einem Patienten durch eine Behandlung oder ein Medikament die Befürchtung aufgebaut, noch kränker zu werden. „Das passiert oft, wenn wir den Beipackzettel lesen“, erklärt Schedlowski. „Daraus folgt, dass man sich Krankheiten tatsächlich einbilden kann.“

Eingefahrene Denkmuster verändern

Ist es also doch gut, nur positiv zu denken – oder darf auch mal Negatives mitschwingen? Hier verweist Schedlowski auf die Lebenserfahrung: „In den seltensten Fällen ist alles nur positiv. Man sollte realistische Vorstellungen entwickeln.“ Er spreche deswegen nicht gerne von positiven oder negativen Gedanken, sondern von realistischen Erwartungen. Diese kann man sich auch erarbeiten.

Hierbei gilt es, die Denkmuster zu ändern, die man im Laufe seines Lebens gelernt hat. Diese haben sich zwar in den neurochemischen Schaltkreisen im Gehirn festgesetzt – doch es gibt Trainings, die solche festgefahrenen Muster lösen können. Stellt man sich etwas intensiv vor, kommt es zu neuen Synapsen-Verbindungen im Kopf, erklärt Pathologin und Buchautorin Katharina Schmid. Dieser Vorgang funktioniert allerdings nur, wenn der Patient nicht unter Stress steht. Und er kann selbst dann Monate dauern.

Foto: Franziska Gabbert/
dpa-mag

Tipps

Gegen Knibbel-Sucht

Knibbeln und Kratzen an der Haut, Nägelkauen und Haare reißen: Solche Angewohnheiten sind erst einmal harmlos, können jedoch auch zur Sucht werden. Wer sich davor schützen will, kann das Verhalten erst einmal beobachten, schreibt die „Apotheken Umschau“. Das geht zum Beispiel mit einer Art Tagebuch oder einer Strichliste: Wie oft knibbele ich, und in welcher Situation? Mit diesen Daten können Betroffene dann einen Arzt um Rat fragen. Eventuell hilft es aber auch schon, Kratz- und Knibbelgelegenheiten zu vermeiden. Wer immer am Computer Nägel kaut, kann zum Beispiel Handschuhe tragen oder sich mit einem kleinen Gummiball ablenken. Eincremen verhindert vielleicht die Kratzerei, Kaugummi stoppt Lippenbeißer. *dpa*

Luft fürs Training

Ohne Atmung geht es nicht – gerade beim Sport. Doch wie atmet man am besten, um nicht aus der Puste zu kommen? Prof. Ingo Froböse leitet das Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. Er rät: Am besten nicht so viel darüber nachdenken: „Wenn man das nicht akademisiert, macht man es in der Regel richtig.“ Beispiel Joggen: Alleine durch die Bewegung des Körpers kommt das Zwerchfell in Bewegung, ein Atemrhythmus entsteht so fast automatisch. Wichtig ist nur, dass der Läufer sich entspannt: „Nicht zu verkrampfen, ist beim Laufen ohnehin entscheidend“, sagt Froböse. Etwas komplexer wird es bei Sportarten ohne anhaltend gleichmäßige Belastung – Fußball zum Beispiel, oder beim Zirkeltraining im Fitnessstudio. Froböse rät, auf den Körper zu hören. Zum Beispiel, wenn der eine Atempause braucht: „Das sollte man dann auch zulassen.“ Genauso kann es sinnvoll sein, bei kurzfristig sehr intensiven Belastungen gepresst zu atmen oder die Luft sogar ganz anzuhalten. *dpa*



Vom Ohr zum Mund

Warum gutes Hören für Kinder so wichtig ist

Sehen können Neugeborene kaum – hören aber schon sehr gut. Und das ist auch gut so. Denn das ist der erste Schritt zur Sprache. Deshalb gibt es in Deutschland schon für die Kleinsten einen Hörtest. Doch was, wenn das eigene Kind damit Probleme hat? Dann ist das noch kein Grund zur Panik: Bei rechtzeitiger Behandlung lassen sich viele Hörschäden ausgleichen, sagt Dorothe Veraguth. Sie leitet die Abteilung Audiologie der Klinik für Ohrenchirurgie am Universitäts-Spital Zürich.

Wie wichtig ist gutes Hören für Kinder?

Nur wer gut hört, kann auch eine normale Lautsprache entwickeln. Gerade in den ersten zwei Lebensjahren ist das sehr wichtig. Denn die Verbindung vom Ohr zum Gehirn, die dann das Gehörte in formbare Sprache übersetzt, entwickelt sich in dieser Zeit erst. Wenn ein Kind nicht hört, funktioniert diese Entwicklung nicht.

Wie merkt man ob ein Baby richtig hört?

Das ist bei ganz kleinen Kindern natürlich schwierig. Deshalb gibt es in Europa und den USA etwa seit 1999 ein allgemeines Hörscreening, bei Neugeborenen schon. In Deutschland erfolgt das zum Beispiel im Rahmen der nor-



malen Vorsorgeuntersuchungen. Dabei wird eine Sonde ins Ohr geführt, die einen Ton aussendet. Funktioniert das Gehör normal, sollte der Ton im Ohr ein Echo verursachen – und dieses Echo können wir wiederum messen.

Können Eltern nach dem Hörscreening davon ausgehen, dass alles in Ordnung ist?

Erstmal ja. Es ist natürlich möglich, dass später noch ein Hörschaden entsteht – durch Verletzungen

etwa oder durch eine Mittelohrentzündung, die zu spät erkannt oder ungenügend behandelt wird. Und natürlich ist es wichtig, dass Kinder nicht übermäßigem Lärm ausgesetzt sind, lauter Musik aus Kopfhörern etwa. Das ist aber oft erst bei etwas älteren Kindern ein Thema.

Ist das Kindergehör bei Lärm empfindlicher?

Eigentlich nicht. Es kann aber sein, dass die Kinder nicht so gut darin sind, das selber zu regulieren – weil sie zum Beispiel nicht merken, dass Musik gerade ihre Schmerzgrenze überschreitet.

Wie gut sind denn die Behandlungsmöglichkeiten?

Die Möglichkeiten sind inzwischen sehr gut. Babys bekommen heute schon sehr früh Hörgeräte – oder Implantate bei schweren Hörschäden.

Das Ziel ist heute, dass das schon vor dem ersten Geburtstag passiert. Und dann sind die Aussichten auf eine gute Entwicklung einer normalen Lautsprache sehr gut.

Diese typische Schwerhörigen-sprache, bei der zum Beispiel die Konsonanten nicht ganz richtig geformt werden, entwickelt sich dann oft nicht mehr.

Foto: Julia Vogel/dpa/dpa-mag

Ab in die Trockenbox

Hörgeräte richtig pflegen

So wie Brillen sind auch Hörgeräte oft für ihre Träger unentbehrlich. Umso wichtiger ist daher die richtige Reinigung und Pflege. Über Nacht sollten Besitzer ihre Hörhilfe in eine Trockenbox legen, rät die „Apotheken Umschau“. Das erhöhe die Lebensdauer des Geräts deutlich. Verschiedene Trockenbox-Varianten wie solche mit UV-Licht oder Ventilatoren erfüllen demnach ihre Aufgabe gleichermaßen.

Die Grundreinigung sollte ein oder zweimal pro Woche auf dem Programm stehen. Zum Entfernen sichtbarer Rückstände eignen sich sowohl Reinigungstücher als auch



ein desinfizierendes Reinigungsspray samt Pinsel. Zusätzlich kön-

nen Besitzer ihrem Hörgerät auch ein Reinigungsbad gönnen.

Wichtig dabei: Nur Teile der Hörhilfe, bei denen die Elektronik nicht nach außen reicht, sollten so gesäubert werden – also das Formpass-Stück oder das Schirmchen. Auch hierbei gibt es zwei Varianten: Das Ultraschallbad entfernt Ablagerungen durch schnelle Schwingungen, während ein Reinigungsbad mit speziellen Tabs chemisch wirkt.

Batterien wie Knopfzellen sollten bei täglicher Nutzung etwa einmal pro Woche ausgetauscht werden. Tipp: dafür einen Wochentag festlegen und vor dem Schlafengehen die Batterie auswechseln.

Foto: Alexander Heini/dpa-mag

Grünes auf Augenhöhe

Hängender Zimmergarten als Hingucker

Zimmerpflanzen müssen nicht auf Fensterbrett, Kommode oder Boden stehen. Warum lässt man sie nicht stattdessen mal von der Decke hängen? Das sorgt für Akzente und rückt Farne, Kakteen und Co. in ein ganz neues Licht.

„Das Schöne an hängenden Pflanzen ist, dass man das Grün auf Augenhöhe hat“, sagt Wolfgang Bohlsen von der Zeitschrift „Mein schöner Garten“. Und Zimmer lassen sich damit gliedern. „Eine größere Pflanze, die gut runterwächst, kann man als Raumteiler einsetzen.“

Für den hängenden Zimmergarten kommen viele Pflanzen in Frage. Geeignet ist natürlich alles, was herunterhängt, aber auch vieles, was breit und üppig wächst, erklärt Olaf Beier, Vorstandsmitglied im Bundesverband Einzelhandelsgärtner. „Ein Schwertfarn oder auch ein Geweihfarn sieht zum Beispiel in einer Ampel sehr schön aus.“

Von Korallenkaktus bis Grünlilie

Ein weiterer Tipp ist der Korallenkaktus. Das sei eine ganz pflegeleichte Pflanze, die wenig Wasser brauche, so Beier. „Da hängen lange, fleischige Triebe, so dick wie Schnürsenkel, herab.“ Genügsam sei auch das Zebrakraut – und mit seinen silbrig-weißen Streifen auf grünem Grund zugleich ein dekorativer Blickfang. Ebenso geeignet als hängende Pflanze ist die Grünlilie.

Soll es etwas bunter sein, rät Bohlsen etwa zu Wachsblumen oder bestimmten Kakteen: „Da gibt es Weihnachts- und Osterkakteen, je nach Blütezeit, die wachsen überhängend und bringen Blüten ins Spiel.“

Hängeampeln in Gruppen aufhängen

Nicht nur im Wohnzimmer kommen Hängeampeln gut zur Geltung. Simone Knauss von der Zeitschrift „Schöner Wohnen“ gefallen sie auch in der Küche. „Wenn man die Arbeitsflächen freihalten will, kann man sich die Kräutertöpfchen aufhängen“, schlägt sie vor. Knauss empfiehlt generell, hängende Pflanzen in Gruppen zu arrangieren: „Nicht in jeder Ecke ei-



ne einzelne Blumenampel, sondern mehrere zusammen“, erklärt sie und rät zum Experimentieren: „Man kann dabei mit verschiedenen Höhen oder Topfgrößen spielen und mit verschiedenen Pflanzen, mit Blattfärbungen und Formen.“

Untergebracht werden die Pflanzen gerne in Makramee-Blumenampeln. Diese waren in den 70ern aus keinem Wohnzimmer wegzudenken und sind jetzt wieder gefragt. „In diese geknüpften Seiltaschen kann man jede Art von Übertopf reinstellen“, erläutert Beier. Sie gibt es nicht nur naturbelassen mit Holzperlen, sondern auch farbig. „Zum Beispiel aus Tauen, wie man sie aus dem Seglerbedarf kennt. Das kann man auf den Look der Wohnung abstimmen“, erklärt Knauss.

Wenn die Pflanze kopfüber hängt

Eine ungewöhnlichere Art des



Auch die Wände und Decken werden inzwischen für die Begrünung mit Zimmerpflanzen entdeckt.

Aufhängens ist der sogenannte Sky Planter. Gefäß und Pflanze hängen dabei kopfüber, beschreibt Knauss. „Gegossen wird von oben, nach unten ist der Topf abgedichtet.“ Eine weitere exotische Form sind Mossbälle, Kokedama genannt: Für die aus Japan stammende Technik muss man laut Beier etwas geübt sein oder bereits vorgearbeitetes Material verwenden.

Wer Blumenampeln in der Wohnung befestigt, sollte die Deckenkonstruktion im Blick haben. „Habe ich eine Betondecke, muss ich einen Dübel nehmen“, sagt Beier, „bei einer Holzdecke reicht ein Schraubhaken.“ Wichtig ist eine praktische Gießhöhe, auch wenn es im Handel inzwischen sogar Flaschenzüge für Hängeampeln gibt.

Gießen und Düngen auf Vorrat

Beier rät, in einen möglichst großen, wasserdichten Übertopf unten ein Granulat wie Blähton einzufüllen. So kann man auf Vorrat gießen, ohne dass die Pflanze im Wasser steht und Wurzelfäule droht. „Die Wurzel wächst aus dem Plastiktopf in den Blähtonbereich hinein, wo sie ein zusätzliches Wasserreservoir findet.“

Beim Düngen bietet sich wie beim Gießen ein Vorratsprinzip an: „Man sagt ja, man sollte Zimmerpflanzen alle ein bis zwei Wochen flüssig düngen“, so Bohlsen. „Für Hängepflanzen bieten sich aber Düngekegel oder -stäbchen an, die die Nährstoffe nach und nach abgeben.“

Tipps

Blattläuse oder Milben

Auch wenn Pflanzen mit Blattläusen oder Milben befallen sind, dürfen sie in der Biotonne entsorgt werden. Darauf macht der Verband kommunaler Unternehmen aufmerksam, der unter anderem die Entsorger vertritt. Denn durch die Kompostierung und Vergärung der kommunalen Sammlung werden Schädlinge und Pilze entfernt. Doch was gilt bei Pflanzen, die zum Beispiel von Raupen des Eichenprozessionsspinners befallen sind? Unter Umständen sollten Betroffene dies den Behörden melden. Zudem gilt: Sind Pflanzen oder Erde von gesundheitsschädlichen oder umweltgefährdenden Schädlingen befallen, gehören sie in den Restmüll. Das gilt auch, wenn die Pflanzen selbst gesundheitsschädlich sind wie zum Beispiel der Riesensärenklau oder die Beifuß-Ambrosie. *dpa*

Isolierlack

Wetter- und Witterungseinflüsse hinterlassen gerade auf weißen Flächen Spuren, die mühsame Pflegearbeiten mit sich bringen. Die Lösung: ein Multi-Isolier-Lack, der Grund-, Zwischen- und Schlussbeschichtung kombiniert. Der umweltfreundliche Alleskönner eignet sich ideal zur Bearbeitung von Holz im Außenbereich sowie anderen Untergründen. Er unterbindet das Austreten von Holzinhaltstoffen und wirkt rosthemmend für Schrauben und Nagelköpfe. Durch ihre Wetterbeständigkeit hat die Beschichtung nur eine sehr geringe Neigung zu Vergilbung und Verschmutzung.

Werkfoto: Remmers

Foto: Franziska Gabbert/dpa-mag

TICKETS

Top-Veranstaltungen
in der Region



aus dem Pressehaus

MUDDY WHAT?

„Blues For You“

Freitag, 28.02.2020, 20.00 Uhr
Wächtersbach, Kulturkeller

Ticket: € 15,00



ALTE BEKANNTE

„Das Leben ist schön“-Tour

Samstag, 29.02.2020, 20.00 Uhr
Gelnhausen-Meerholz, Sport- und Kulturhalle

Ticket: € 33,10



ACHTUNG BABY

U2-Tribute-Show

Samstag, 29.02.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 23,00



THEES UHLMANN & BAND

„Junkies & Scientologen“-Tour 2020

Dienstag, 03.03.2020, 20.00 Uhr
Aschaffenburg, Colos-Saal

Ticket: 39,50 Euro



INGO OSCHMANN

„Wunderbar – Es ist ja so!“

Donnerstag, 05.03.2020, 19.30 Uhr
Bad Soden-Salmünster, Spessart-Forum

Ticket: € 23,20 (ermäßigt € 19,90)



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



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



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)



LEONARD COHEN PROJECT

„Songs Of Love And Hate“ – Live

Samstag, 18.04.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: 23,00 Euro



RUE DE PARIS

„Musique du Monde“

Freitag, 24.04.2020, 20.00 Uhr
Wächtersbach, Kulturkeller

Ticket: € 15,00



ANDY OST

„Kunstpark Ost“

Samstag, 16.05.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 25,90

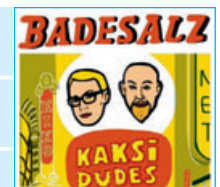


BADESALZ

„Kaksi Dudes“

Donnerstag, 04.06.2020, 20.00 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 26,30 bis € 32,90



HELGE SCHNEIDER

„Die Wiederkehr des blaugrünen Smaragdkäfers“

Samstag, 01.08.2020, 19.30 Uhr
Hanau, Amphitheater

Ticket: € 51,10 bis € 58,00



KONSTANTIN WECKER TRIO

Mit Fany Kammerlander & Jo Barnikel

Samstag, 15.08.2020, 19.00 Uhr
Hanau, Amphitheater

Ticket: € 48,80 bis € 74,10



KATIE MELUA

„Live in Concert 2020“

Mittwoch, 14.10.2020, 20.00 Uhr
Frankfurt, Alte Oper

Ticket: € 74,00 bis € 108,50



... auch als kostenloses
epaper



www.bote.de

Pkw Ankauf

Pkw-Ankauf! Mit oder ohne Mängel, auch ohne TÜV, Selbstabholung 24h, Barzahlung, WV & S Autohandel, GN, Altenhaßlauer Weg 3 ☎ 06051/470849, 0171/2760410

V&S Automobile - PKW Ankauf mit oder ohne Mängel, auch ohne TÜV oder Unfallschaden, Selbstabholung, Barzahlung, 63571 Gelnhausen, ☎ 0152/26315092 (24h)

Reisemobile

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
03944-36160 www.wm-aw.de Fa.

Gew. Vermietungen

Lager- oder Büroräume (gewerbl.), ca. 130 m² in Bgm.-Kassel, ab sofort zu vermieten. Miete kalt ca. 595 € (ca. 4,60 €/m²) Andreas Reitz ☎ 0172/6908364 andreas.reitz@reitz-gmbh.de

Bekanntschaften

Suche einen lieben Herrn bis 85 Jahre, nicht nur für die Feiertage! Christine, 73 Jahre, verwitwet, v. B. Krankenschwester, die das Herz am rechten Fleck hat. Mein Wunsch ist es durch diese Anzeige einen lieben Mann zu finden, der auch nicht mehr allein sein möchte. Bei Zuneigung wäre ich auch umzugsbereit. Ich würde es uns schon gemütlich machen, leckeres Essen kochen und den Haushalt in Ordnung halten. Bin schlank, natürlich, seit vielen Jahren Autofahrerin, höre gern Volksmusik, liebe die Natur, Gartenarbeit und lache lieber als zu streiten. Leider hat sich niemand auf meine letzte Anzeige gemeldet. Wenn es doch noch einen netten Mann gibt, mit dem ich nochmal glücklich werden kann, dann melden Sie sich bitte über Julie Rodenbach, ☎ 06184-5978965; Nr. 732335. www.pvjulie.de

Harald, 74 Jahre, Zahnarzt, NR, finde die Zeit zu kostbar, um auf ein Wunder zu warten! Deshalb versuche ich es mit dieser Anzeige. Ich habe die Arztpraxis vor 6 Jahren an meinen Sohn weitergegeben, bin jünger aussehend, gepflegt und natürlich; suche auf diesem Weg eine ehrliche und liebe Partnerin, gern auch älter, für die gemeinsame Freizeitgestaltung. Wir könnten Ausfahrten mit meinem PKW unternehmen, eine schöne Reise planen oder auch nur gemeinsam Essen gehen bzw. sich schön unterhalten. Wir sollten aber vorerst jeder unsere Wohnung behalten. Ich weiß, die Überwindung, den Hörer in die Hand zu nehmen, kostet viel Mut; aber wie sonst sollen wir uns kennen lernen. Julie Rodenbach, ☎ 06184-5978965; Nr. 719355. www.pvjulie.de

Einsam ist, wer für niemanden die Nr. 1 ist! Sei du es für mich! Optimistische Witwe, 63/168, frauliche Figur, liebevoll und zärtlich, sucht Ihn. PKS GmbH ☎ 0176/45869571

Bekanntschaften

Mandy, 46/164/57, verwitwet, nachdem ihr Mann an einer tückischen Krebserkrankung vor einem guten Jahr verstorben ist. Sie wäre gern einem guten und einfachen Mann wieder eine treue, liebende Frau. Mandy ist sehr hübsch, fleißig, zuverlässig und herzlich - mag Sauna, Natur, Rad fahren und Gartenarbeit. Hat ein Auto und ist gut versorgt. Doch Mandy ist einfach noch zu jung, um allein zu bleiben. Sie sehnt sich nach einem lieben Mann von 40 Jahren bis Anfang 50, den sie gerne umsorgen und mit ihren Kochkünsten verwöhnen möchte. Du brauchst weder schön noch reich zu sein, aber ehrlich und anständig. Freundschaftskreis GmbH Gießen, ☎ 0641-35099210

Andrea, 57/164, Witwe, fraulich-schlank Figur, hübsch, sehr lieb, anschmiegsam, eine super Hausfrau und kein verwöhntes Luxuspüppchen. Ich bin nicht ortsgelunden, würde gern zu einem lieben Mann ziehen, ihn mit Liebe und Zärtlichkeit verwöhnen. Haus - Hof - Garten sind für mich kein Problem, bin es gewohnt mit anzupacken. Bin mit meinem Auto mobil, mag Natur, Tiere und gemütliche Abende. Ich suche einen lieben, älteren Mann mit ehrlichen Absichten. Bitte melden Sie sich - ich freue mich auf Sie. Julie GmbH Gießen, ☎ 0641-35099391; Nr. 260595. www.pvjulie.de

Karsten, 47/186, Kfz-Meister bei einer bekannten Firma, leider verwitwet. Es ist sehr leise um mich geworden, meine 18-jährige Tochter geht jetzt ihren eigenen Weg und nun bin ich jeden Abend völlig allein. Dabei bin ich ein Familienmensch, mag Kinder über alles, bin aber auch tierlieb und sehr naturverbunden. So gern möchte ich Dich in meine starken Arme nehmen, und ich werde auch in stürmischen Zeiten nicht von Deiner Seite weichen. Lass uns gemeinsam in eine glückliche Zukunft gehen. Fass Dir ein Herz und ruf an. Freundschaftskreis GmbH Gießen, ☎ 0641-35099210

Ich, Günter, 65/180, bin ein gutaussehender Witwer. Beruflich als Polizeibeamter tätig (jetzt in Pension). Meine Stärken sind Zuverlässigkeit und Treue, ich bin humorvoll, zärtlich, kinderlieb und sehr allein. Ich mag Kurztrips und Ausflüge mit dem Auto, Reisen, Spaziergänge, Radtouren, schön Essen gehen, mal Kultur und die Natur. Leider hat sich auf meine 1. Anzeige niemand gemeldet. Ob ich nun mehr Glück habe? Du wirst es ganz sicher nicht bereuen. Melde Dich! Julie GmbH Gießen, ☎ 0641-35099391; Nr. 453882. www.pvjulie.de

Dagmar 73 J., Hausfrau hier aus der Gegend, bin schlank, vollbusig, sympathisch und natürlich, gute Hausfrau u. Köchin mit einem großen Herz, suche auf diesem Weg einen lieben Mann (Alter egal), bei getrenntem oder gemeinsamen Wohnen. Gerne würde ich dich zu mir einladen, damit wir uns näher kennen lernen können pv ☎ 0170-7950816

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, Messi- u. Problemwghen., 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

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

Suche und kaufe Pelze, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Perücken, Ferngläser, Bleikristall, Bilders, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernstein-schmuck, Goldschmuck, Münzen, Teppiche, Porzellan, Silber, Nähmaschinen, Korallen, Krüge, alte Musikinstrumente, Armband-Uhren, Taschenuhren, Militärsachen, Gobelin, Möbel, Gardinen uvm. sowie Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle Höchstpreise! 100 % seriös u. diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo. - So. 8 - 20.30 Uhr, ☎ 069-20835105

Ankauf von Pelzen und Nerzen aller Art, Gardinen, Möbel, Bleikristall, Gobeline, Nähmaschinen, Figuren, Puppen, Perücken, Zinn, Bernstein, Goldschmuck, Zahngold, Silber, Modeschmuck, Silberbesteck, Armbanduhren, 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

Daniel kauft Pelze u. Nerze aller Art, Gardinen, Möbel, Bleikristall, Gobeline, Nähmaschinen, Figuren, Puppen, Perücken, Zinn, Bernstein, Goldschmuck, Zahngold, Bruchgold, Silber, Modeschmuck, Silberbesteck, Armbanduhren, Taschenuhren, Silber-/Goldmünzen, Orientteppiche, Porzellan, Krüge uvm. Absolute Höchstpreise und Wertschätzung. Kostenlose Beratung sowie Anfahrt. Mo. - So., von 7.30 - 21 Uhr. ☎ 069/4609562

1A Bares für Bares. Kaufe Pelze aller Art, Zinn, Münzen, Uhren aller Art auch defekt, Mode, Goldschmuck, Militaria, Zahngold, Bilder, Porzellan, Möbel, Kristall, Eisenbahn, Puppen, Ferngläser, Silber aller Art, Bierkrüge, Modellautos, Blechspielzeuge, Taschen. Entrümpelung und Haushaltsauflösung, zahle bar und fair. ☎ 06181/3022279

1 Info, Info: Kaufe Pelze aller Art, Zinn, Silberbesteck, Goldmünzen aller Art, Uhren, Militärsachen, Kamearas, Bierkrüge, Modeschmuck, Goldschmuck, Porzellan, Puppen, Bilder, Bronze, Holzfiguren, Ferngläser, Korallen, Musikinstrumente, Teppiche, Hummelfiguren, Bernstein. Auch am WE kostenlose Hausbesuche. ☎ 06181/4355366

Kaufgesuch

Info! Timo su. Pelze aller Silber, Gold, Modeschm., Münzen, def. Uhren, Bernsteine, Flohmarktsa., Militärs., zahle bar u. fair auch am WE. ☎ 06181/302

Tierbestattung

Ein Abschied in Würde. Tierarium Mittelhessen, zwischburg und Gießen, 35315 Ohm. ☎ 06633/64358-0 www.tierkrematorium-mittelhessen.de

Ihr Tier in guten Händen! Tierstung Sonnenau, Weiher, 63477 Maintal ☎ 06181/42

Umzug

Professioneller Umzugsser Kleintransporte, Entrümp Preiswert, schnell, zuverlässig kostenfrei! Robinson U ☎ 06051/889736, 06184 od. 0173/3247501

Verkäufe

Unsere Blitz-Angebote aus - die schnellsten Küchen + fort! Die schnellsten verfügb stermöbel, Küchen, Ein Esstische + Stühle sowie zelmöbel aus den Möbe Neuberg. Heute gekauft - s rem Besitz! Alles Qualität u Hallen sofort zu besichte landhallen 63543 Neuberg, feld 2, Mo.-Sa. 9.30-18 Station RMV vor de ☎ 06183/8991911

100 % Qualitätsküchen g individuell nach Ihren Wün Ausmaß und Beratungsser bei Fragen zu Ihrer Altkü berger Küchen direkt ab 63543 Neuberg, Im Unterfe Sa. 9.30-18.00 Uhr, B-Statitüre. ☎ 06183/913216

Kobold VK 200 Handstaub Kombination mit EB 400 Elektrobürste m. Zubehö, benutzt, also fast neu, f ☎ 06002/92242

"Rindfleisch aus Vogelsbe dehaltung". Abgabe gemis ket: 15-18 kg oder 25-28 rung nach Absprache. ☎ 0171/5389482

Kontakte



Erotik

Lustvolle Sie (34) privat 0152

DER NEUE **MARK**

Anzeigen auf anzeigenabteilung@g



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



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



Strom, Wasser, Gas

Bauherren können Erschließungskosten senken

Beim Hausbau sind nicht nur Grundstück und Material zu zahlen. Auch für die Erschließung müssen Bauherren in die Tasche greifen. Dabei geht es nicht nur um die Kosten einer neuen Straße vor der Haustür, erklärt Evelyn Wernecke, Beraterin im Bauherren-Schutzbund.

Auf welche Erschließungskosten müssen sich Bauherren einstellen?

Evelyn Wernecke: Die Kosten sind je nach Region und Grundstück sehr unterschiedlich. Wichtig ist, zu wissen: Es gibt eine äußere Erschließung des Baugebiets und eine sogenannte innere Erschließung, den Anschluss des Grundstücks und Gebäudes.

Die Kosten für die Erschließung des Gebiets können Versorgungsträger oder Kommune teilweise auf die Bauherren umlegen. Fertige Baugrundstücke in Baugebieten sind dagegen in der Regel erschlossen und die Kosten schon beim Grundstückskauf eingepreist.



Bei der inneren Erschließung werden entweder die Anschlüsse von der Straße hin auf das Grundstück verlegt. Oder auf Antrag des Bauherren werden sie direkt ins Gebäude gelegt. Das sind die Anschlüsse für Strom, Gas, Wasser, Elektro, Telefonanschluss und – je nach Region und Notwendigkeit – auch zur Entwässerung. Beim Abwasserzweckverband kann eingesehen werden, was dabei gilt.

Wie können Bauherren bei der Erschließung sparen?

Wernecke: Wie teuer es wird, richtet sich zum Beispiel nach den Versorgungsträgern, den Anforderun-

gen und dem Aufwand, der für die Arbeiten nötig ist – muss etwa Asphalt aufgeschnitten werden, um Leitungen unter einer Straße zu verlegen? Das muss man immer mit den örtlich Zuständigen abklären.

Bauherren können Kosten sparen, wenn sie selbst den Schacht graben – jedoch lediglich auf dem eigenen Grundstück. Bei den Hausanschlüssen wird von der Mitte der Straße aus die erforderliche Anschlusslänge errechnet, die bis zum Haus noch geschachtet werden muss. Den Anschluss an sich dürfen aber nur bestimmte Unternehmen herstellen, die zum Beispiel für die jeweiligen Wasserver-

bände im speziellen Gebiet zugelassen sind.

Und wenn ein Haus mit zwei Wohnungen und einem gemeinsamen Anschlussraum zur Unterverteilung gebaut wird, sind nur einmal Anschlusskosten zu zahlen. Bauen zwei Bauherren ein Doppelhaus, zahlt dagegen jeder für seinen Anschluss.

Können nachträglich Kosten dazukommen?

Wernecke: Wenn man nach einem Umbau einen neuen Bauantrag stellen muss, kann es sein, dass ein neuer Anschluss notwendig wird, zum Beispiel weil der bisherige veraltet ist. Ich kann nur empfehlen, sich vorher beim örtlichen Anbieter zu erkundigen, wie teuer es wird, um besser planen zu können.

Verbessert die Stadt oder Gemeinde eine Straße, die am Grundstück vorbeiläuft, kann sie dafür außerdem in manchen Bundesländern einen Straßenausbaubeitrag erheben.

Foto: Florian Schuh/dpa-mag

Einfacher Brennholz machen

Hackklotz an Körpergröße anpassen



Holzhacken geht ins Kreuz. Leichter und erträglicher für den Rücken wird die Arbeit, wenn der Hackklotz eine auf den Körper abgestimmte Höhe hat. Konkret: Er sollte so hoch sein, dass der Stiel der Axt parallel zum Boden verläuft, wenn die Klinge das Holz

trifft. Dazu rät die Heimwerkerschule DIY Academy in Köln. Ist der Hackklotz kleiner, trifft die Axt das Holz nur mit der Spitze. Die Schlagenergie wird so nicht voll ausgenutzt, da sie nicht mehr genau nach unten wirkt.

Foto: Daniel Karmann/dpa-mag

Kunde muss nicht warten

Wenn sich der Handwerker verspätet

Noch schnell den Klempner in die Wohnung lassen und dann zur Arbeit oder die Kinder abholen: Wenn sich der Handwerker verspätet, müssen Auftraggeber nicht unbegrenzt warten, erklärt der Bauherren-Schutzbund (BSB). Nach einer zumutbaren Wartezeit können sie gehen. Steht der Handwerker dann vor verschlossener Tür, darf er die Kosten für An- und Abfahrt nicht in Rechnung stellen. Ist ein Termin fest vereinbart, müssen Kunden normalerweise den Zeitaufwand für die zusätzliche Anfahrt bezahlen, wenn sie nicht da sind. Ungefähr eine halbe Stunde zu warten, sei im Alltag zumutbar, schätzt Erik Stange vom BSB. „Aber in der Praxis muss man sich heutzutage überlegen, ob man die Verspätung nicht akzeptieren sollte. Bei der aktuellen Auftragslage und dem Fachkräftemangel ist es ja sehr schwer, einen Ersatzhandwerker zu finden“, so Stange.

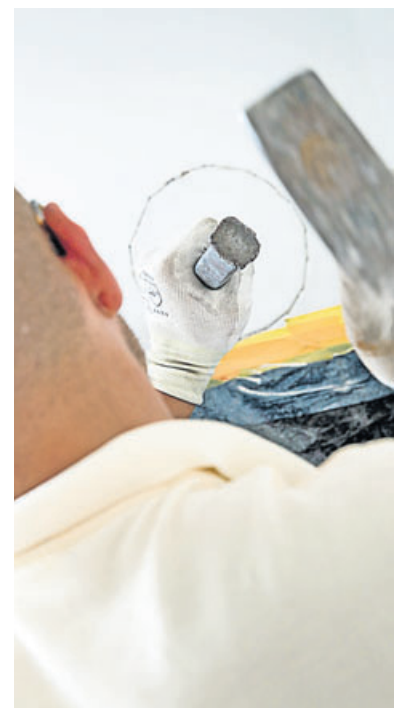


Foto: Florian Schuh/dpa-mag



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.

Antwerpen - Gent - Brügge - Maastricht

***LINDNER Hotel & City Lounge Antwerpen

LEISTUNGEN

- Reise im ***STEWA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM
- 2x ÜN/Frühstücksbuffet im ***LINDNER Hotel & City Lounge Antwerpen
- Stadtführungen Antwerpen und Gent mit qualifizierter Reiseleitung
- Stadtbesichtigung Maastricht mit qualifizierter Reiseleitung
- Freizeit in Brügge und Möglichkeit zum Stadtrundgang

Weitere Infos unter www.stewa.de

Eintrittsgelder nicht im Preis enthalten. Gültiger Bundespersonalausweis erforderlich.



Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen, STEWA-Absagefrist: 14 Tage vor Abreise.

- Aufpreis p. P., bitte gleich mitbuchen:**
- Business Class Doppelzimmer (34 qm) mit Nespresso Kaffeeautomat, Badewanne, Bademantel und Hausschuhe € 30,-
 - Stadtrundgang Brügge € 10,-*, Mindestteilnehmer: 20 Personen.
 - *Vor-Ort-Preis + 10%.



Internet-Code: A20AEN

Tag	Termin	Schnellbucherpreis p.P.*	anstatt Reisepreis	EZZ
3	Fr 10.04. - So 12.04.2020	€ 339,-	€ 369,-	€ 110,-
3	Fr 01.05. - So 03.05.2020	€ 339,-	€ 369,-	€ 110,-
3	Do 21.05. - Sa 23.05.2020	€ 339,-	€ 369,-	€ 110,-
3	Fr 05.06. - So 07.06.2020	€ 339,-	€ 369,-	€ 110,-
3	Fr 19.06. - So 21.06.2020	€ 319,-	€ 349,-	€ 110,-
3	Fr 03.07. - So 05.07.2020	€ 299,-	€ 329,-	€ 110,-
3	Fr 10.07. - So 12.07.2020	€ 299,-	€ 329,-	€ 110,-
3	Fr 14.08. - So 16.08.2020	€ 299,-	€ 329,-	€ 110,-
3	Fr 28.08. - So 30.08.2020	€ 299,-	€ 329,-	€ 110,-
3	Fr 18.09. - So 20.09.2020	€ 319,-	€ 349,-	€ 110,-

*Limitiertes Kontingent

Lago Maggiore Ortasee und Zitrusfrüchte-Park

LEISTUNGEN

- Reise im ***STEWA-Hochdecker-Bus mit Speise- und Getränkeservice (ohne Bistro) ohne Begrüßungsfrühstück
- 3x ÜN/HP im ***sup Hotel Vittoria in Premeno (Frühstücksbuffet, 2x 3-Gang-Wahlmenü, 1x Candle-Light-Dinner)
- DVD-Abend mit Überraschung für alle Gäste
- Tanzabend mit Musik
- sämtliche Ausflüge mit qualifizierter Reiseleitung
- Spaziergang zum Aussichtspunkt San Salvatore
- Stadtrundgang Premeno
- Ausflug Orta inkl. Bootsfahrt zur Insel St. Julius mit Besichtigung & Freizeit in Stresa
- Ausflug Cannero Riviera inkl.



Rundgang, Besichtigung des Zitrusfrüchte-Parks, Verkostung lokaler Spezialitäten, Katamaranfahrt, Mittagessen in einem Restaurant & Freizeit in Verbania

• Ortstaxe

Weitere Infos unter www.stewa.de

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



**Für Schnellbucher
Limitiertes Kontingent**
Do 19.03. - So 22.03.2020
4 Tage
EZZ € 50,-
€ 419,- p.P.
anstatt € 459,-
Internet-Code: A20AELM

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: Südeuropa

Di 18.02.20	15 Uhr	Kanaren Ref.: M. Murza
Di 18.02.20	19 Uhr	Mallorca Ref.: M. Murza
Mi 19.02.20	15 & 19 Uhr	Portugal Ref.: M. Murza
Do 20.02.20	15 Uhr	DCS Flusskreuzfahrten Ref.: Prechtl

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 Kleinstostheim
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.