

# DER NEUE MARKT.



C · Ausgabe 1086 · Samstag, 22. Februar 2020

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

## Glitzer, Linsen und Kostüme Tipps rund um die fünfte Jahreszeit

Die Hochphase der Fastnacht ist im vollen Gang und die Narren können sich über einige Tipps zur fünften Jahreszeit freuen.

Piratenbraut, Teufelchen, Clown, Cowboy: Mit Liebe zum Detail wirken Kostüme besonders gut. Doch bevor Jecken Perücken, Masken, Plastik-Schwerter oder Klebe-Tattoos verwenden, sollten sie ihre Nase einsetzen, rät die Verbraucherzentrale NRW.

Utensilien aus Kunststoff können Lösemittel, Weichmacher oder Schadstoffe enthalten. Zum Teil ist dies schon am Geruch erkennbar. Riechen bunte Accessoires nach Chemie oder Kunststoff, sollte man besser auf sie verzichten – sie können Haut und Schleimhäute reizen.

### Eine Schicht drunter

Gekaufte Kostüme sollten Jecken zunächst einmal waschen. Zusätzlich können sie T-Shirts und Leggings unter die Verkleidung ziehen – und so einen direkten Hautkontakt vermeiden. Schöner Nebeneffekt: Die Extraschicht hält draußen warm.

Ob Katze, Kobold oder Vampir: Wer Kontaktlinsen benutzen will, sollte unbedingt auf Hygiene achten, um Infektionen zu vermeiden. Zudem empfehlen die Verbraucherschützer, die Linsen nur kurzfristig zu tragen – damit Sauerstoffmangel der Hornhaut nicht schadet. Wichtig für Autofahrer: Manche Linsen können das Sichtfeld beschränken.

### Auf Umwelt achten

Aus Sicht der Verbraucherschützer ist Aquafarbe hautschonender als Farben auf Fettbasis, da sie im Vergleich die Poren nicht so sehr verstopfen und mit Wasser und Seife leichter zu entfer-

nen sind. Wer nicht nur seine Haut, sondern auch die Umwelt schonen will, sollte Glitzer und Schminke nicht einfach abwischen. Besser mit einem Papiertuch abwischen und im Müll entsorgen. Denn die kleinen Teilchen können in Form von Mikroplastik im Wasser landen. Auch Biokunststoff etwa aus Polymilchsäure, kurz PLA, gilt zwar als biologisch abbaubar – doch dies kann sehr lange dauern.

### Blau mit Alaaf und Helau

Neben der Schminke ist vor allem eines wichtig: Finger weg vom Auto. Denn wer die fünfte Jahreszeit mit Alkohol feiern will, lässt danach besser immer das Auto stehen. Das rät die Prüforga- nisation KÜS. Für Fahrer unter 21 Jahren und

Fahranfänger in der Probezeit gilt sowieso die 0,0-Promille-Grenze. Den anderen ist Alkohol am Steuer zwar nicht grundsätzlich verboten, doch rät die Sachverständigenorganisation davon ab. Denn bereits erlaubte kleine Mengen können hinter dem Steuer enthemmen und die Fahrsicherheit beeinträchtigen.

Und auch am nächsten Morgen ist die Luft manchmal noch nicht rein. Die KÜS rät, nicht nur direkt nach der Feier zur Heimreise zu Fuß, mit Bus, Bahn, Taxi oder öffentlichem Nahverkehr. Eine kritische Menge Alkohol kann auch noch am nächsten Morgen noch im Blut sein.



### Beilagen in Teilausgaben

expert klein  
tegut... gute Lebensmittel  
HERKULES  
HIT SONDERPREIS! Baumarkt  
globus  
BAUMARKT  
dänisches SEFTENLÄGER  
Qualität sehr preiswert.  
ROLLER MIX Markt  
NORMA toom! Fischer-Schädler  
PENNY REWE  
OBI Kaufhaus BENZING  
MEDIMAX Netto Marken-Discount  
Philipps nahkauf  
nah & gut Hof Wiegand  
LIDL EDEKA ALDI SÜD



Wer Alkohol trinken will, lässt danach die Finger vom Steuer, um andere und sich nicht zu gefährden.

Foto: Franziska Gabbert/dpa-mag

## „Moin“ statt „Helau“ Tipps für Fastnachtsflüchtlinge im Norden

Viele Menschen lieben das bunte Treiben an Fastnacht, aber es gibt auch diejenigen, die dem Spektakel lieber entkommen und es etwas ruhiger mögen. Fastnachtsmuffel sind im Norden bestens aufgehoben, denn hier gibt es jede Menge Angebote für ein paar freie Tage. Die Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH weiß, wo Prinz und Tanzmariechen sich wohl kaum tummeln werden.

### „Do it yourself“ in der Künstlerstadt Friedrichstadt

Eine kreative Alternative zur Fastnacht bietet Friedrichstadt mit seinen „Winterateliers“ bis 15. März. Kreative Köpfe aus Friedrichstadt riefen das Projekt ins Leben, um Gästen das kreative Schaffen in der kleinen Holmländerstadt näher zu bringen. Wer mag, probiert in den einzelnen Kursen Musik, Malerei, Fotografie, Keramik und kreatives Schreiben unter fachkundiger Anleitung aus. Anmeldungen für die Workshops nehmen die jeweiligen Dozenten per E-Mail an. Weitere Informationen sowie Kontaktdaten zu den Künstlern finden sich hier: [www.spo-eiderstedt.de/event/winterateliers-kreatives-arbeiten-mit-den-profis](http://www.spo-eiderstedt.de/event/winterateliers-kreatives-arbeiten-mit-den-profis)

### Wellness in Sankt Peter-Ording

Wer lieber ausspannen möchte, wird sich in Sankt Peter-Ording rundum wohlfühlen. Eine salzige Brise, Möwenschreien und der Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer erwarten Naturfreunde bei Spaziergängen am scheinbar endlosen Strand. Anschließend wärmen sich Wellnesshungrige in der Dünen-Therme in Sankt Peter-Ording wieder auf. Das Freizeit- und Erlebnisbad bietet auf über 1.000 Quadratmetern eine vielfältige Saunalandschaft, ein temperiertes Meerwasserwellenbecken sowie ein breites Angebot an Wohlfühlbehandlungen von Ayurveda bis Thalasso. [www.st-peter-ording.de/](http://www.st-peter-ording.de/)

### Die Ostsee ist „Winterschön“!

Rauskommen, durchatmen, die Akkus neu laden - dank vieler

winterschöner Wellness-Angebote ist das an der Ostsee kein Problem. Zahlreiche Hotels zwischen Glücksburg und Travemünde sowie in der Holsteinischen Schweiz bieten besondere Arrangements in den Wintermonaten an. Die Palette reicht von einer einzelnen Nacht bis hin zu mehrtägigen Wellness-Paketen für Paare oder Freunde. An den leeren und weiten Stränden lassen sich die Gäste in Vorfreude auf anschließende Wellnessmomente kräftig durchpusten. Wer auf abendliches Programm



nicht verzichten möchte, besucht die vielen kleinen Veranstaltungen wie etwa Poetry Slams, Strandfeuer oder Fackelwanderungen. Nähere Informationen finden sich unter [www.winterschon.de](http://www.winterschon.de).

### Kiel: Einstieg in die Fastenzeit mal anders

Anlässlich des Kieler Umschlags vom 27. Februar bis 1. März unternimmt die einstige Hansestadt und heutige Landeshauptstadt Kiel eine Zeitreise vom frühen Mittelalter über das Zeitalter der Piraten bis in die Gegenwart. Wem der Sinn also doch nach Feiern steht, erlebt in Kiel eine Portion Fastnachtsstimmung mit Meeresbrise. Historische Figuren in kreativen Kostümen, verwandelte Stadtansichten, Geschichten und Speisen aus vergangenen Zeiten sowie ein buntes Bühnen- und Kinderprogramm - das ist der Kieler Umschlag, übrigens das älteste Volksfest Kiels! [www.kiel-sailing-city.de/kielerumschlag](http://www.kiel-sailing-city.de/kielerumschlag)

### Plön: Von Fackeln, Punsch, und dem Plöner Prinzen

Ruhige statt tolle Tage - das erwartet Besucher der Holsteinischen Schweiz im Frühjahr. Etwa bei einer winterlichen Fackelwanderung durch das abendliche Schlossgebiet in Plön. Der warme Fackelschein lässt die historischen Häuser geheimnisvoll leuchten während die Stadtführerin Wissenswertes und Amüsantes zu den wichtigsten Gebäuden im Plöner Schlossgebiet erzählt. Wer mag, genießt nach der Tour einen aromatischen Punsch am Restaurant „Alte Schwimhalle“. [www.holsteinischeschweiz.de/fackelwanderung-winter](http://www.holsteinischeschweiz.de/fackelwanderung-winter)

Natürlich lohnt Plön auch bei Tage mehr als einen Besuch: Auf den Spuren der Prinzen wandeln Gäste bei einem einstündigen Spaziergang rund um die Prinzeninsel. Weitblicke auf den Großen Plöner See lassen schnell errahnen, warum die Söhne des deutschen Kaisers Wilhelm II. sowie seine Frau Kaiserin Auguste Victoria hier so gern verweilten. Zahlreiche historische Exponate aus der Kaiserzeit erinnern an frühere Zeiten. Zum Abschluss gibt es ein Stelldichein im Plöner Seepinz: Direkt am See in der Innenstadt gelegen, dürfen sich Gäste auf Fondue, winterliche Suppen oder auch selbstgebackenen Kuchen bei knisterndem Kaminfeuer freuen. [www.holsteinischeschweiz.de/ploen-im-winter](http://www.holsteinischeschweiz.de/ploen-im-winter); <https://seeprinz-ploen.de/>

### Jugendherbergen in Schleswig-Holstein

Statt Narren lieber nähern: Wer die fünfte Jahreszeit gern zum Kreativsein nutzt, vertieft sich in seine neuesten Nähprojekte beim Nähcamp in der Jugendherberge Ratzeburg. Mit Blick auf den Ratzeburger See verbringen hier Nähbegeisterte ab 16 Jahren ein kreatives Wochenende. Abends entspannen die Teilnehmer in der hauseigenen Sauna. [www.nordmark.jugendherberge.de/jugendherbergen/ratzeburg-732/reisen/individuelle-gaeste/5728/](http://www.nordmark.jugendherberge.de/jugendherbergen/ratzeburg-732/reisen/individuelle-gaeste/5728/)

Foto: TSMH husum-tourismus.de

## Leute

### Tim Fischer vermisst manchmal die Menschlichkeit



Chansonnier und Schauspieler Tim Fischer (46) hat wenig Verständnis dafür, wenn Freunde sich kritisch über Flüchtlinge äußern. „Das transportiert dann oft so eine Unmenschlichkeit, dass ich denke: Mensch, wir kennen uns doch so gut und ich dachte, wir wären voll auf einer Wellenlänge. Und nun hackst du auf Flüchtlingen rum?“, sagte Fischer der Deutschen Presse-Agentur. „Was wird dir denn konkret weggenommen, dadurch dass anderen vielleicht geholfen wird?“ Da spüre man dann auf einmal einen großen Graben zwischen sich.

Foto: Maurizio Gambarini/dpa/dpa-mag

### Schauspieler Luke Evans gibt Anzug-Tipps

Für Schauspieler Luke Evans (40, „Die Schöne und das Biest“) ist nach eigenen Angaben ein schlecht geschnittener Anzug die schlimmste Modesünde. Die wichtigste Regel sei: „Sei dir sicher, dass dein Anzug richtig sitzt. Und zwar richtig gut. Wenn man eine gute Figur hat, sollte der Anzug das auch abbilden“, sagte Evans der Männerzeitschrift „GQ“. Der Brite trägt auch privat gerne Anzug und gibt Styling-Tipps: „Ein gut geschnittener Zweireiher ist der maskulinste Anzug, den ein Mann tragen kann.“ Den trage er auch oft. Evans nennt sich aber auch „experimentierfreudig“. Er breche mit Einstecktüchern, Broschen oder Rollkragen gerne den klassischen Anzug-Look. *dpa*

# Jucken, Nässen - Hämorrhoiden

## Diese Arzneitropfen bekämpfen das Problem von innen!

Was viele nicht wissen: Jeder hat Hämorrhoiden! Hämorrhoiden sind Gefäßpolster, die zusammen mit den Schließmuskeln den Darmausgang abdichten. Vergrößern sich die Hämorrhoiden dauerhaft, weil sich Blut in ihnen staut, sprechen Mediziner vom Hämorrhoidalleiden – im Volksmund oft nur „Hämorrhoiden“ genannt. Eine Ursache hierfür kann zum Beispiel regelmäßiges zu starkes Pressen beim Stuhlgang sein. Sind die Hämorrhoiden vergrößert, reibt der Stuhl daran. Dies führt zu Entzündungen. In der Folge treten unangenehme Symptome wie Brennen, Juckreiz, Nässen bis hin zu leichten Blutungen auf. Viele Betroffene behandeln ihr Hämorrhoidalleiden mit Salben. Doch es gibt ein Arzneimittel namens Lindaven (Apotheke, rezeptfrei), das



Juckreiz oder Schmerzen sind häufig Symptome bei Hämorrhoiden

die Beschwerden von innen bekämpft.

### Hämorrhoiden anders bekämpfen

Die einzigartigen Arzneitropfen Lindaven bekämpfen Hämorrhoiden wirksam dort, wo sie entstehen: im Körperinneren. So kann z. B. der enthaltene Wirkstoff Hamamelis virginiana Entzündungen hemmen. Außerdem trägt er dazu bei, dass sich die Blutgefäße wieder zusammenziehen, wodurch die Vergrößerung der Hämorrhoiden zurückgehen kann. Mehr noch: Lindaven behandelt zudem die lästigen Symptome bei Hämorrhoiden! Es enthält u. a. Sulfur, welches laut Arzneimittelbild erfolgreich bei heftigem Brennen und Jucken eingesetzt wird. **Genial:** Die Arzneitropfen haben keine Nebenwirkungen oder



Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Somit kann Lindaven auch ergänzend zu Salben verwendet werden. Sie werden einfach in einem halben Glas Wasser eingenommen und sind somit praktisch und diskret in der Anwendung.

Natürlich wirksam von innen!

Für Ihren Apotheker:

**Lindaven**  
(PZN 14264889)



Abbildung Betroffenen nachempfunden

LINDAVEN: Wirkstoffe: Aesculus hippocastanum Dtl. D3, Collinsonia canadensis Dtl. D3, Hamamelis virginiana Dtl. D2, Lycopodium clavatum Dtl. D5, Sulfur Dtl. D5. Homöopathisches Arzneimittel bei Hämorrhoiden. www.lindaven.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit oder in Kombination sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

## Frisch statt verschmiert

### So hält die Karnevalsschminke länger



Da hat man sich so viel Mühe gegeben, und schon nach wenigen Stunden ist die Karnevalsschminke weggeschmolzen. Länger frisch bleibt das Make-up mit guter Grundlage, erklärt Nathalie Fischer, Expertin für den VKE-Kos-

me-  
tikver-  
band in Berlin.

**Schritt 1:**  
Cremen mit  
hochkonzentrierten  
Wirkstoffen

In Ampullen stecken hochkonzent-

trierte Wirkstoffkombinationen für die Gesichtshaut, die aufgrund ihrer Textur besser als übliche Cremes in tiefere Hautschichten eindringen können. Sie sind also eine Art Kur für die Haut, die besonders viel Feuchtigkeit in die Haut spült. Außerdem können ultrafeine Pigmente die Haut zusätzlich strahlen lassen, erläutert Fischer.

**Schritt 2:**  
Unterlage für das  
Make-up auftragen

„Anschließend deckt ein multifunktionaler Primer für Augen und Lippen Unregelmäßigkeiten und leichte Rötungen perfekt ab,

so dass die das Make-up gut zur Geltung kommt“, ergänzt die Visagistin.

Primer, auch oft Base genannt, gehören zur üblichen Make-up-Palette in Drogerien und im Kosmetik-Fachhandel. Sie legen sich wie ein Film auf die Haut und bleibt auch dort - ziehen also nicht ein wie etwa eine Creme. Daher bilden den Primer eine Unterlage für die eigentliche Schminke, die dadurch länger hält. Ein weitere Vorteil: Der Film polstert zum Beispiel kleine Falten auf.

**Schritt 3: Pudern  
gegen das Schwitzen**

Nach dem Schminken für die Karnevalsparty oder den -zug sollte man das Make-up abschließend mit einem transparenten, lang anhaltenden Puder fixieren, rät Fischer. „Ganz praktisch für Karneval: Wisch- und schwitzfest ist der Puder auch.“

Foto: Federico Gambarini/  
dpa/dpa-mag

# Schminke für Kinderpartys

## Qualität ist keine Preisfrage

Bunte Schminke darf auf Kinderfesten und Mottopartys nicht fehlen. Diese Schminke setzt sich aber dick auf die Hautporen. Vor allem Menschen mit sensibler Haut und Kinder bekommen dadurch leicht Problemen. Sie sollten daher vor allem bei bereits bekannten Allergien die Liste der Inhaltsstoffe genau prüfen, rät Greta Dau, Lebensmittelchemikerin vom Tüv Rheinland. Außerdem sollten sie sich nicht auf Aussagen der Hersteller wie „dermatologisch getestet“ verlassen. Damit sei die Hautverträglichkeit nicht zwangsläufig gewährleistet. Außerdem werde nicht erwähnt, ob der Test gut verlaufen ist. Ebenso wenig sei der Preis ein Zeichen für Qualität. Was kann man tun? Die Liste der Inhaltsstoffe befindet sich in der Regel auf der Verpackung. Ist die

Verpackung zu klein für die Angaben muss der Händler die Informationen am Verkaufsregal bereitstellen. Ansonsten sollten Verbraucher im Geschäft fragen. Aber: Was in den Produkten steckt, wird Laien beim ersten Blick auf die

Liste oft nicht verständlich, denn es handelt sich um chemische Bezeichnungen. Nachschlagen lassen sich diese in der sogenannten INCI-Liste (International Nomenclature Cosmetic Ingredients). Das Register listet die häufigsten in kosmetischen Mitteln verwendeten Stoffe sowie ihre Wirkung auf. Unter [www.haut.de/inhaltsstoffe-inci](http://www.haut.de/inhaltsstoffe-inci) bietet zum Beispiel eine Übersicht.

Außerdem ist es wichtig, die Haut gut vorzubereiten. Expertin Dau empfiehlt, die Haut zunächst gründlich zu reinigen und als Grundierung eine fettige Creme aufzutragen. Zum Entfernen reicht Wasser, wenn die Schminke wasserbasiert ist – ob das der Fall ist, steht auf der Verpackung. Für fettbasierte Produkte benötigt man Reinigungsöl und einen Wattebausch oder Pads.

Foto: Christin Klose/dpa-mag



## Apps helfen

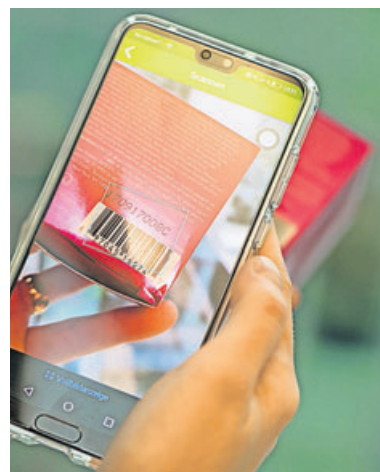
### Kosmetika mit umweltverträglichen Inhaltsstoffen kaufen

Kosmetika können Stoffe enthalten, die der Gesundheit und der Umwelt schaden. Zur Überprüfung der Inhaltsstoffe vor dem Kauf rät der Rat für Nachhaltige Entwicklung zu der App ToxFox des Bundes für Umwelt und Naturschutz Deutschland (Bund) oder der App Codecheck. Mit beiden lassen sich Barcodes scannen und weiterführende Informationen zu vielen Produkten beziehen. In ToxFox sind den Bund-Informationen zufolge Angaben zu mehr als 80.000 Körperpflegeprodukten und darin enthaltenen Schadstoffen hinterlegt. Codecheck beurteilt nach eigenen Angaben Kosmetika und Lebensmittel auf Basis unabhängiger Expertise – unter anderem von Greenpeace, WWF, Food Standard Agency, Verbraucher Initiative sowie Bund.

Grundsätzlich empfiehlt der Rat für Nachhaltige Entwicklung den Kauf von zertifizierter Naturkosmetik mit glaubwürdigem Siegel. Dazu zählt die Organisation das Label des Bundesverbands Deutscher Industrie- und Handelsunternehmen, welches tierversuchsfreie Naturkosmetika ohne synthetische Farb-, Duft- und naturfremde Konservierungsstoffe auszeichnet. Das NaTrue-Siegel gibt es in drei Varianten für Naturkosmetik, Naturkosmetik mit Bio-Anteil und Biokosmetik. Hier sind keine künstlichen Inhaltsstoffe zugelassen. Die mit dem Demeter-Label versehenen Kosmetika müssen mindestens 90 Prozent Demeter-Rohstoffe enthalten. Das schließt Nanopartikel, Mineralöle und Gentechnik aus. Auch das Fairtrade-Siegel wird

empfohlen: Es wird nur an Kosmetik vergeben, deren sämtliche Inhaltsstoffe als Fairtrade-Rohstoffe von der Organisation zertifiziert sind.

Foto: Robert Günther/dpa-mag



## Tipps

### Statt Wellness-Bad

Wer keine Badewanne hat, muss nicht auf eine wohltuende Aromatherapie verzichten. Man kann auch nur ein paar Tropfen der ätherischen Öle in die Duschkabine träufeln, rät Anita Bechloch, Autorin von „The Glow – Naturkosmetik selber machen“. „Der Duft verteilt sich dann im Dampf und hat genau die gleiche Wirkung wie bei einem Bad.“

### Alte Strumpfhosen

Alte und kaputte Kleidungsstücke können ein zweites Leben als Putzhilfen bekommen. So sollte man Strumpfhosen mit Perlon nicht wegwerfen. Wie ein Magnet ziehen sie Staub an, erläutert der Verband der Deutschen Parkettindustrie in Bad Honnef. Daher eignen sich die Strumpfhosen sowie Strümpfe für das trockene Reinigen eines Parkettbodens von Staubpartikeln. Man kann sie zum Beispiel über einen Wischmopp streifen und über den Holzboden ziehen. Ein weiteres modisches Hilfsmittel sind dicke Socken: Über die Füße von schweren Möbeln gezogen, verhindern sie, dass beim Verücken Kratzer im Boden entstehen.

### Outdoor-Kleidung

Wer viel draußen unterwegs ist, will bei Regen oder Schnee trocken bleiben. Beim Kauf von Funktionskleidung sollten Verbraucher auf ölabweisende Beschichtungen aber verzichten, rät die Deutsche Bundesstiftung Umwelt (DBU). Bei der Herstellung der Beschichtungen kommen den Angaben zufolge meist krebserregende, giftige oder gesundheitsgefährdende Verbindungen zum Einsatz. Die problematischen Chemikalien seien zwar nicht unbedingt in den Textilien zu finden, aber insbesondere sind sie eine Gefahr, wenn es keine hohen Standards für die Arbeitssicherheit sowie die Umwelt in den Produktionsstätten gibt und die Chemikalien etwa ungehindert in Gewässer gelangen.

## Pilsner Urquell

Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,26 € Pfand,  
1 l = 1,50 €

+ 2 Flaschen GRATIS!

- 26 %

**14.99**

Entspricht einem Kistenpreis von 13.63 €

### Lammsbräu Bio Bier\*

diverse Sorten,  
Kasten = 10 x 0,5 l,  
zzgl. 2,30 € Pfand,  
1 l = 2,00 €

~~10.99~~

**9.99**

### Radeberger Pilsner

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

- 25 %

**11.99**

### Keiler Bier

diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 5,10 € Pfand,  
1 l = 1,40 €

+ 4er-Träger  
GRATIS!

~~14.99~~

**13.99**

### Hofbräu Original, Hofbräuhaus Hell

Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,50 €

~~17.99~~

**14.99**

### Förstina Sprudel Premium, Eichenzeller

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

~~6.49~~

**5.49**

### Förstina Limonade

frisch & fruchtig, diverse Sorten,  
teilweise koffeinhaltig,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,61 €

- 21 %

**5.49**

### Förstina Schorle

diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,89 €

~~8.99~~

**7.99**

### Schweppes

diverse Sorten,  
teilweise chininhaltig,  
Kasten = 6 x 1,0 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
1 l = 1,33 €

- 20 %

**7.99**

### Flensburger Pilsener

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

~~13.99~~

**11.99**

### Rosbacher Mineralwasser

diverse Sorten,  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
1 l = 0,75 €

~~5.49~~

**4.49**

### TWENTYFOUR 7 Energy

koffeinhaltig,  
0,25-l-Dose,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
1 l = 2,36 €

~~0.69~~

**0.59**

### Coca Cola XXL\*

koffeinhaltig,  
2-l-Flasche,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
1 l = 0,60 €

- 20 %

**1.19**

### HansJakob Wein

diverse Sorten,  
1-l-Flasche,  
1 l = 3,99 €

~~4.49~~

**3.99**

### Bacardi

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

- 23 %

**9.99**

### Gordon's

London Dry Gin,  
Premium Pink,  
37,5 %, 0,7-l-Flasche,  
1 l = 14,27 €

- 23 %

**9.99**



# Verfilmung des Jack-London-Klassikers

## „Ruf der Wildnis“ mit Harrison Ford

Spezialeffekte-lastige Live-Action-Adaption des gleichnamigen Jack-London-Klassikers über einen Hund, der sich in der wilden Natur Kanadas durchschlagen muss. Nordamerika Ende des 19. Jahrhunderts:

Eigentlich führt Bernhardiner-Mix Buck ein beschauliches Leben in Kalifornien. Doch seine Lebensumstände ändern sich dramatisch, als er verschleppt und an kanadische Güterhändler verkauft wird. Wie wird sich Buck in den Wirren des Goldrauschs und vor allem in der kanadischen Wildnis schlagen?

Auf seinen Reisen trifft der große Bernhardiner-Mix auf den Goldjäger John Thornton (Harrison Ford) mit dem er fortan gemeinsam das wilde Unterholz entdeckt.

Thornton weiß, wie gefährlich die Wildnis sein kann und das Buck ohne Hilfe nicht überleben wird.



### Hintergrund

Dem Abenteuer-Film „Ruf der Wildnis“ zugrunde liegt der gleichnamige Roman des amerikanischen Schriftstellers Jack London, dessen Werk bereits vor über einem Jahrhundert veröffentlicht wurde. 1935 gab es eine erste Ver-

filmung, damals noch mit Clarke Gable in der Hauptrolle. 85 Jahre später erwartet den Kinobesucher eine neue Filmadaption, die als Live-Action-Movie mit modernster Spezialeffekte-Technik daherkommt.

Auch der Cast des Live-Action-Abenteuers kann sich sehen lassen: Harrison Ford („Blade Runner 2049“) ist als John Thornton zu sehen, außerdem dabei Hollywood-Stars Karen Gillan („Avengers: Endgame“), Omar Sy („Plötzlich Papa“) und Dan Stevens („Die Schöne und das Biest“). Als Modell für den durch CGI zum Leben erweckten Hund Buck stand Buckley zur Verfügung, ein aus dem Tierheim geretteter Hund. Genau wie in der Buchvorlage ist Buckley eine Mischung aus Bernhardiner und Collie und somit das ideale Vorbild für den Film.

Foto: Walt Disney

## Tipps

### Das läuft noch im Kino

#### „Brahms: The Boy 2“

In der Fortsetzung des Puppen-Horror zieht eine neue Familie in die Heelshire-Villa ein. Das ruhige Zusammenleben wird bald von einem ungebetenen Gast gestört...

#### „Lassie - Eine abenteuerliche Reise“

Deutsche Neuauflage der kindgerechten Abenteuer über den treuen wie berühmten Collie-Hund Lassie.

#### „Fantasy Island“

Horrorfilm, in dem auf einer traumhaften Insel die Sehnsüchte von Gästen erfüllt werden sollen, die sich schnell in Alpträume verwandeln.

ugs.: Haus-schuh	südeagl. Badeort	Verständigungs-mittel	orientalischer Waren-markt	ver-borgen, geheim	engl. Abk. für Weih-nachten	chemi-sches Element, Metall	Abk.: Altes Testa-ment	44. US-Präsident (Barack)	Himmels-färbung (schönes Wetter)	Nach-folger des Zivis (Kurzw.)	Unschit-barschein (Fern-sehen)	Reit- und Zugtier
Sohn Davids (A. T.)					Kartel-karten-reiter			Jazzstil				
ugs.: Töpel			veraltet: Haupt-stadt						Ausruf der Anstren-gung			
gerade-aus; sofort					Affe bei Wilhelm Busch	Haupt-stadt von Russland		Sohn von Schwes-ter oder Bruder				
Flagge			Vorn. des Sängers Presley † 1977	Ruf; Gerücht (lat.)				besitz-anzei-gendes Fürwort	Zigarren-sorte		schnell gehen	
Gruppe von Vögeln	Note beim Doktor-examen	ein Klima-phänomen (span. 2 Wörter)					Grund-form, Muster					
Ent-gegen-nahme, Empfang				altital. Volk		klang-voll, voll-tönend				alt-römi-sches Ober-gewand		Bewegung zur Musik
Flagge		Glück, Erfolg (franz.)	erzäh-lende Dicht-kunst				Satzung					
Bein-gelenk	morsch	niederl.: Fahrrad			erzäh-lende Dicht-kunst			entzwei, zer-brochen	arab. Männer-name		Ruhe-Polster-möbel	
Lied, Gesang (griech.)			leguan-artiges Schuppen-kriechtier		alpiner Hirten-gesang							
unter der Woche	Stadt-teil von München	Krank-heits-erreg	Schul-festsaal				Fluss zum Ouse	Stadt an der Yonne (Frank.)	TV-Moderator (Markus)			
Flagge					Ausweis							
niederl. Star-geiger (André)			Kunden-neuge-winnung									
zusätz-liche Bezeich-nung					Fett von Meeres-säu-gern, Fischen							
Aare-Zufluss in der Schweiz			zunächst									

**AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS**

■ A ■ J ■ E ■ R ■ T ■ E ■ L ■ L ■ A ■ V ■ A ■ P ■ A ■ T ■ U ■ E ■  
 ■ M ■ O ■ E ■ R ■ T ■ E ■ L ■ L ■ A ■ V ■ A ■ P ■ A ■ T ■ U ■ E ■  
 ■ A ■ N ■ A ■ A ■ N ■ O ■ N ■ Y ■ M ■ A ■ S ■ P ■ U ■ R ■ N ■  
 ■ L ■ A ■ N ■ D ■ R ■ A ■ T ■ M ■ E ■ G ■ A ■ S ■ I ■ T ■ Z ■  
 ■ F ■ L ■ E ■ H ■ E ■ N ■ H ■ F ■ R ■ I ■ S ■ E ■ U ■ S ■  
 ■ L ■ I ■ B ■ E ■ R ■ T ■ A ■ S ■ U ■ S ■ I ■ C ■ H ■ T ■ E ■ N ■  
 ■ E ■ E ■ U ■ S ■ S ■ T ■ E ■ T ■ H ■ A ■ R ■ R ■ I ■  
 ■ O ■ E ■ L ■ S ■ C ■ H ■ E ■ I ■ C ■ H ■ O ■ A ■ L ■ A ■ B ■  
 ■ F ■ L ■ E ■ H ■ E ■ N ■ H ■ F ■ R ■ I ■ S ■ E ■ U ■ S ■  
 ■ F ■ R ■ I ■ D ■ I ■ G ■ O ■ E ■ R ■ E ■ S ■ B ■ O ■ L ■  
 ■ G ■ E ■ S ■ O ■ N ■ D ■ E ■ R ■ T ■ E ■ K ■ E ■ G ■ E ■ L ■ N ■  
 ■ K ■ Y ■ L ■ I ■ E ■ J ■ I ■ L ■ I ■ P ■ A ■  
 ■ T ■ R ■ O ■ G ■ U ■ N ■ W ■ I ■ L ■ L ■ E ■  
 ■ E ■ E ■ G ■ O ■ R ■ G ■ M ■ O ■ O ■ S ■  
 ■ U ■ N ■ T ■ E ■ R ■ I ■ O ■ K ■ A ■ S ■ T ■ E ■

## IMPRESSUM

DER NEUE

MARKT.

DIE WOCHENENDAUSGABE DES MITTELHESSEN-BOTE

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

Geschäftsführer: **Oliver Naumann**  
 Jochen Grossmann  
 Thomas Welz

Chefredaktion: **Johanna Röder**  
 Anzeigen/Key-Account: **Johanna Röder**  
 Vertriebsleiter: **Ronald Schmidt**

**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, Gesamtauflage  
 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®

**275**  
DLG-Medaillen  
für höchste  
BIO-Kompetenz

**193x**

**72x**



**10x**



Alle Ergebnisse finden Sie unter [dlg.org/bioproducttest](http://dlg.org/bioproducttest)

Unsere Marke **BIO SONNE** wurde als „GREEN BRAND Germany 2019/2020“ ausgezeichnet!

GREEN BRANDS sind mit dem Gütesiegel ausgezeichnete Marken, die einen maßgeblichen Beitrag zum Schutz der Umwelt, der Natur und des Klimas leisten.



Kontrolliert durch DE-ÖKO-001

## BIO-GESAMTSIEGER!

Zur aktuellen DLG Bio Prüfung 2019/2020  
Zum 11. Mal in Folge

**Bio-Dinkelteigwaren**  
Bandnudeln oder Kräuselspätzle  
500-g-Beutel (1 kg = 3,58) je Beute



**1,79\***

**Bio-Bouillon**  
7-Kräuter, 540-g-Dose,  
ergibt 27 Liter (1 l = -,14)  
je Dose



**3,79\***  
540 g

**Bio-Kerne XXL** Kürbiskerne  
300-g-Beutel (1 kg = 7,63) oder  
Sonnenblumenkerne 1-kg-Beutel  
je Beutel



**16% billiger**  
zum Vergleich:  
z. B. Sonnenblumenkerne  
650-g-Beutel = 1,79  
**2,29\***

**Bio-Zitronensaft**  
direkt gepresst  
2x0,25-l-Flasche,  
ohne Pfand (1 l = 5,58)



**2,79\***  
DOPPEL  
PACK  
ZER-PACK

ab Montag, 24. Februar

**Clementinen 1,5 kg**  
leicht schälbare Sorten  
Spanien, Kl. I  
(1 kg = 1,73)  
je Packung

**Sonderpreis 2,59\*** **13% billiger**

**Orangen 4 kg**  
große Früchte  
Spanien, Kl. I  
(1 kg = 1,-)  
je Netz

**Sonderpreis 3,99\*** **16% billiger**

**Snacktomaten 500 g**  
Marokko/Spanien, Kl. I  
(1 kg = 3,58)  
je Eimer

**30% billiger**  
**Sonderpreis 1,79\***

Gültig bis 1. März

**1,5 kg!**

**4 kg!**

Gültig bis 1. März

Gültig bis 1. März

**Billiger!**

**UNICUM Anno 1790**  
Kräuterlikör Classic 40 % vol  
oder Zwetschke 34,5 % vol,  
0,7-l-Flasche (1 l = 17,13)  
je Flasche

**20% billiger**  
UVP 14,99  
**11,99\***

Spezialitäten aus **OSTEUROPA**

**KOMETA Echte ungarische Salami**  
Classic, 1-kg-Packung je Packung

**9,99\***  
1 kg **23% billiger**

**KRAKUS Original polnische Krakauer**  
320-g-Packung  
(1 kg = 10,28)

**3,29\*** **17% billiger**

**Red Bull Energy Drink**  
koffein- und taurinhaltiges  
Erfrischungsgetränk  
250-ml-Dose, zzgl. -,25 Pfand  
(100 ml = -,35)

**19% billiger**  
statt 1,09  
**-,88\***

Aktionszeitraum:  
24.02. bis 01.03.2020

**MATRIX Zug-/Kapp- und Gehrungssäge mit Laser** SMS 2200-340 LL-1

- Kraftvolle 1.800 Watt Dauerleistung • Drehtisch mit präziser Winklereinstellung von -45° bis +45° • Inkl. Hartmetallsägeblatt 216 x 30 mm und Tischverbreiterung
- Inkl. LED-Arbeitslicht

Für große Werkstücke bis 340 x 65 mm

**34% billiger**  
UVP 129,-  
**84,99\***

**24 Auch online**

**KRAFT Li-Ionen Akku-Bohrschrauber-Set 20V**, 2,0 Ah

- 2-Gang-Getriebe mit elektronischer Drehzahlregulierung (0-350 min<sup>-1</sup> und 1250 min<sup>-1</sup>)
- 19 Drehmomenteinstellungen, zuzüglich Bohrstufe
- Hohes Drehmoment 35 Nm • Inklusive hochwertigem Koffer 3 Jahre Garantie

Inklusive 13teiligem Bohrer-/Bitset

Inklusive 2x2,0Ah Akkus und Schnellladegerät

**59,99\*** **24 Auch online**

**KRAFT Universal-Schubkarren- oder Sackkarrenrad**

„pannensicher“ • Mit Achsadapter • Für alle gängigen Modelle geeignet

- Pannensicherer Laufbelag aus geschäumtem Polyurethan • Tragkraft ca. 100 kg
- 3 Jahre Garantie

**MIT ROBUSTER STAHLFELGE**

**19,99\*** **24 Auch online**

**9,99\*** **24 Auch online**

Auch für Bollerwagen geeignet

Ø ca. 380 mm, Radbreite ca. 88 mm

Ø ca. 260 mm, Radbreite ca. 74 mm, Achs-Ø ca. 20 mm

**Edle Renforcé-Bettwäsche in 3 Größen • 100% Baumwolle**

- Mit Marken-Reißverschluss
- Einlaufs geschützt durch SANFOR-Standard

Made in Germany

Paisley

(Teilweise nicht in allen Größen erhältlich)

1 Kissen ca. 80 x 80 cm, 1 Bezug ca. 135 x 200 cm **12,99\***

1 Kissen ca. 80 x 80 cm, 1 Bezug ca. 155 x 220 cm **14,99\***

2 Kissen ca. 80 x 80 cm, 1 Bezug ca. 200 x 200 cm **19,99\***

Structures Flower Field Triangle Green Stripes

**Jersey-Spannbettuch in 3 Größen • 100% Baumwolle**

- Langlebige Jersey-Qualität
- Steghöhe ca. 30 cm

• SANFOR KNIT •

ca. 90 x 200 cm - ca. 100 x 200 cm **4,99\***

ca. 140 x 200 cm - ca. 160 x 200 cm **7,99\***

ca. 180 x 200 cm - ca. 200 x 200 cm **9,99\***

Grün Silber Petrol Offwhite Anthrazit

**NEUE Farben**

**TESTSIEGER**

Stiftung Warentest **SEHR GUT (1,4)**  
test.de

Produkt Nr. # 40251  
MÜLLERLICHT H08S-LED  
Im Test: 3 LED-Birnen mit E27-Sockel (nicht dimmbar)  
1x SEHR GUT, 2x GUT  
Im Produktfinder: LED-Lampen  
Veröffentlicht am 26.07.2017  
[www.test.de](http://www.test.de)

**A+ Spektrum A++ bis E**

je Ausführung **2,99\*** **24 Auch online**

Birne E27 **806 Lumen, 10 Watt** oder **1050 Lumen, 12 Watt**  
Modellnr.: 22375, 22434

**Sehr hohe Farbwiedergabequalität RA 90** (Birne 10 Watt und Kerze RA > 95)

**JDR E14** **470 Lumen, 6 Watt**  
Modellnr.: 22378, 22379

**GU10** **470 Lumen, 6 Watt**  
Modellnr.: 22377, 22383

**Kerze E14** **420 Lumen, 5,5 Watt**  
Modellnr.: 22376

\* 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](http://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](http://www.norma24.de) bestellbar (Preis inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten)

**NORMA®**

[www.norma-online.de](http://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

# Permanente Aufzeichnung verboten

## Auto-Minikameras: Gute Dashcams schon ab 100 Euro



Rumms - da hat es auch schon gekracht. Bei Unfällen können Autofahrer zur Klärung der Schuldfrage unter Umständen auf Filme

aus Mini-Kameras zurückgreifen. Gute Modelle solcher Dashcams für die Windschutzscheibe gibt es ab etwa 100 Euro, zeigt ein Test von „Auto Bild“. Die Zeitschrift hat sieben Modelle von

rund 90 bis rund 180 Euro unter die Lupe genommen.

### Das teuerste Gerät hat die Nase vorn

Testsieger mit einem „Sehr gut“ ist die Nextbase 422 GW für rund 180 Euro. Die Tester loben sie unter anderem für ihre einfache Bedienung, „hervorragende Aufnahmen“ und die Sprachsteuerung mit Alexa. Auf dem zweiten Platz mit einem „Gut“: die rund 110 Euro teure Transcend Drivepro 230Q. Sie überzeugte mit ihren Aufnahmen sowie vielen Assistenzfunktionen und ist Preisleistungs-Sieger.

Dahinter kommt die Lamax T6 für rund 100 Euro auf den dritten Platz und wird wie noch ein weiteres Modell für rund 120 Euro mit

„gut“ bewertet. Positiv: kompakte Bauform und „solides Bild“. Zwei Modelle zwischen rund 100 bis rund 160 Euro sind „befriedigend“. Eines für rund 90 Euro ist nur „ausreichend“, auch weil im Test eigentlich gesperrte Aufnahmen überschrieben wurden.

### Was darf ich eigentlich aufnehmen?

Die Bilder aus den Dashcams hat der Bundesgerichtshof nur unter bestimmten Auflagen erlaubt. So dürfen die Kameras etwa nicht permanent aufzeichnen, sondern nur kleine Stücke filmen, die dann immer wieder automatisch überschrieben werden. Gespeichert wird so eine Schleife nur anlassbezogen, etwa auf Knopfdruck oder automatisch sensorgesteuert bei einem Unfall.

Foto: Marius Becker/dpa/dpa-mag

# Smart geschützt und gut versichert

## Steigende Schadenshöhe beim Fahrradklau

Nach einer Statistik der deutschen Versicherer haben Diebe 2018 rund 160.000 versicherte Räder gestohlen und einen Gesamtschaden von 100 Millionen Euro verursacht. Damit sinkt zwar die Anzahl der Diebstähle weiter, doch bleibt die Schadenssumme auf gleicher Höhe.

Für jedes gestohlene Fahrrad zahlten Versicherer im Schnitt 630 Euro und damit so viel wie nie zuvor. Der Trend zu teuren Velos als Diebesgut ist ungebrochen: Vor zehn Jahren betrug die Entschädigung für ein gestohlenen Rad im Schnitt noch 370 Euro, 2018 waren es 70 Prozent mehr.

Die Zahl der Diebstähle insgesamt - versicherte und nicht versicherte Räder - lag 2018 laut Polizeilicher Kriminalstatistik bei rund 292.000. Etwa drei Prozent weniger als im Jahr zuvor.

Da die meisten Diebstähle auf der Straße passieren, ist zu allererst ein stabiles Fahrrad Schloss empfehlenswert. Der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft empfiehlt, mindestens fünf bis zehn Prozent des Fahrradneupreises in ein Schloss zu investieren. Ein fest installiertes Rahmen-



schloss ist nicht nur kein Hindernis für Diebe, sondern gilt auch nicht als Diebstahlsicherung.

### Intelligente Systeme

Moderne Technik bietet zusätzliche Sicherheit: Möglichkeiten des modernen und wirksamen Diebstahlschutzes sind beispielsweise intelligente Systeme im Schloss, die Alarm schlagen, sobald sich jemand am Rad zu schaffen macht. Die integrierten Bewegungssensoren erkennen kleinste Erschütterungen und lösen ein schrilles

Warnsignal aus. Das Besondere: Die Sensoren unterscheiden zwischen herkömmlichem Hantieren beim Abschließen und übergriffigem Tun. Wenn Zweiräder oder Fahrradschlösser auf diese Weise Widerstand leisten, wird ein Diebstahl zeitaufwendig. In solchen Fällen nehmen Langfinger häufig Abstand von ihrem Vorhaben.

Moderne Smart Locks sichern das Fahrrad ohne Schlüssel. Nach dem Abstellen sperrt das intelligente Schloss das Rad via Smartphone automatisch ab und lässt sich nur mittels Autorisierung über die

entsprechende App wieder öffnen. Darüber hinaus gibt es Allrounder-Sensoren, die das Zweirad vor Diebstahl schützen sollen. Ist das vernetzte Vehikel abhandlungsgemacht, funkt das Gadget in einstellbaren Zeitintervallen via Mobilfunk Bewegungsinformationen und die Geo-Koordinaten auf das Smartphone. Über die entsprechende App kann der Routenverlauf live verfolgt werden.

Ein weiteres Gadget zur Fahrradversicherung ist das digitale, auch „schlaue“ Pedal. Der GPSSender ist hierbei im Pedal verbaut und das integrierte Movement-System informiert den Besitzer, sobald das Fahrrad unerlaubt bewegt wird.

Wenn das Fahrrad trotz aller Vorichtsmaßnahmen geklaut wird, ist es gut, eine Versicherung zu haben, die die Kosten für den entstandenen Schaden übernimmt. Grundsätzlich gibt es zwei Wege, das eigene Fahrrad zu versichern: Über die Hausratversicherung oder mit einer speziellen Fahrradversicherung. Je nach Umfang und Deckungslinie der Versicherung ist Fahrraddiebstahl mitversichert.

Werkfoto: Signal Iduna Gruppe

# Umkehren oder weitergehen?

## Fußgängerampel springt auf Rot

Fußgänger kennen das. Kaum bei Grün an der Ampel auf die Straße getreten, springt sie auf Rot um. Was tun? Zurück oder einfach weitergehen? „Sind Fußgänger bereits bei Grün auf die Fahrbahn getreten - und sei es auch nur einen Schritt - ist die Rechtslage eindeutig“, erklärt Philipp Kosok, Referent für Verkehrspolitik beim Verkehrsclub Deutschland (VCD). „Sie dürfen die Fahrbahn vollständig überqueren und müssen nicht zurückgehen.“ Die sogenannte Räumzeit

sorgt dafür, dass zwischen dem Rot für Fußgänger und dem Grün für die Autofahrer noch einige Sekunden vergehen. „Autofahrer müssen jedoch in jedem Fall Rücksicht nehmen und die Fußgänger ungestört queren lassen“, äußert sich Kosok. Die rechtliche Situation sei klar auf der Seite der Fußgänger.

Foto: Bodo Marks/dpa-mag



# Rundum-Service fürs Auto

## Autohaus Bischoff: Ihr Fachbetrieb in Schotten

Vertragsfreier Mercedes Benz Service und Partner von Auto-Service und Partner von Auto-Service: der Familienbetrieb Autohaus Bischoff in Schotten ist Ihr regionaler Ansprechpartner für sämtliche Fahrzeugfabrikate. Dabei greift das Unternehmen auf langjährige Erfahrung, Wissen und Kompetenz zurück. Über 50 Jahre als Servicepartner von Mercedes Benz tätig, hat das Autohaus Bischoff im Juni 2018 einen neuen Weg eingeschlagen und sich auf eigenen Wunsch vom Vertragspartner Mercedes getrennt. „Wir betreuen nach wie vor Fahrzeuge der Marke Mercedes Benz mit dem Mercedes Benz Diagnose-System und tragen weiterhin ins digitale Serviceheft ein“, sagt Andreas Bischoff. In der eigenen Werkstatt bietet das Familienunternehmen Wartungs-, Diagnose- und Reparaturarbeiten zu fairen Preisen an. Der Herstellergarantieanspruch bleibt bestehen. Als Automeister Partner hat der Betrieb Zugang zu sämtlichen Ersatzteilen und Werk-



stattinformationen. Neben dem Verkauf von Gebrauchtwagen und der Vermittlung von Jahreswagen gehört ein kostenloser Hol- und Bring-Service im Umkreis von 25 Kilometern dazu. „Bei uns im Autohaus werden Qualität, Service und eine ehrliche Bedienung großgeschrieben.“ Zusätzlich finden Sie beim Autohaus Bischoff die chinesischen Premiummarken Baic und DFSK. Überzeugen Sie sich selbst vom Angebot und schauen im Taubenweg 17 in Schotten vorbei. Weitere Infos erhalten Sie im Internet unter [www.autohaus-bischoff.de](http://www.autohaus-bischoff.de). (jad)

# Tief durchatmen

## Arbeitsweg mit Puffer spart Stress



Wer morgens nicht schon mit Frust in die Arbeit kommen möchte, sollte die Fahrzeit sinnvoll nutzen. Laut Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung legt ein Berufspendler in Deutschland durchschnittlich 16,8 Kilometer auf dem einfachen Weg von zu Hause in die Arbeit zurück. Ob mit dem Auto oder öffentlich: Wer einen langen Weg zur Arbeit hat, sollte auf jeden Fall einen großzügigen Puffer einplanen. Zähflüssiger Verkehr oder Verspätungen verlängern die Anfahrtszeit häufig. Steigt in diesen Situationen der Blutdruck, heißt es Ruhe bewahren und tief durchatmen. Entspannende Musik hebt die Laune. So hat Stress keine Chance. Bahnfahren schont die Umwelt und ist in der Regel sehr gut planbar. Wer rechtzeitig von zuhause losgeht, vermeidet Stress und erspart sich den Sprint zum Zug. Mitunter ist es sinnvoll, lieber eine längere Strecke ohne mehrmaliges Umsteigen zu wählen. So entfällt das Zittern um den Anschlusszug. *Werkfoto: TÜV Süd*

In Ballungsgebieten zeigt sich jeden Morgen dasselbe Bild. Unzählige Autofahrer reihen sich im Schrittempo auf den Straßen ein.



**AUTOMEISTER**  
Clever fahren. Clever sparen

Unser Service  
macht den  
Unterschied.

## KOMPETENTER RUNDUM-SERVICE FÜR ALLE MARKEN!

- Ölwechsel • HU+AU • Inspektions-Service
- Klima-Service • Fehlerdiagnose • Bremsen-Service
- Stoßdämpfer • Auspuff-Service • Unfall-Instandsetzung
- Tachoprüfung § 57b • u. v. m.

Autohaus Bischoff GmbH

Taubenweg 17 • 63679 Schotten  
Tel. 06044-2268 • Fax 06044-4335  
info@autohaus-bischoff.de  
[www.autohaus-bischoff.de](http://www.autohaus-bischoff.de)



Vertragsfreier  
Mercedes-Benz-Service

# SERVICE schreiben wir für Sie groß

## Autohaus am Stausee in Schotten ist Ihr Partner für VW und Fachbetrieb für Audi

Servicepartner für VW und Fachbetrieb für Audi sowie weitere Fahrzeugmarken – seit mehr als 38 Jahren ist das Autohaus am Stausee in Schotten für Sie und Ihre Anliegen erster Ansprechpartner in Mittelhessen. Mit Freundlichkeit, einem guten Service und dem nötigen Fachwissen erwartet Sie im Autohaus am Stausee ein großes Mitarbeiter-Team, das sich Ihrer Probleme annimmt und Ihnen persönliche Lösungen bietet. In der erst 2017 neu errichteten Vermessungshalle bietet Ihnen das Team modernste Diagnose- und Testgeräte sowie Werkstattausstattungen an, die zur gelebten Philosophie des Unternehmens dazugehören. Denn: Weiterbildung und Fortschritt sind für die beiden Geschäftsführer Klaus und Manuel Eckhardt ein wichtiger Bestandteil ihres Familienbetriebes. Im Mai 1980 wagte Klaus Eckhardt den Schritt in die Selbstständigkeit und legte den Grundstein für eine Schottener Erfolgsgeschichte



Die beiden Geschäftsführer Klaus und Manuel Eckhardt.

und eröffnete seine VW- sowie Audi-Vertragswerkstatt. Aus den Anfängen hat sich seitdem ein leistungsstarkes Unternehmen entwickelt, in dem der Service am Kunden noch großgeschrieben wird. „Unser Haus zeichnet sich durch eine freundliche und unkomplizierte Kundenberatung aus. Wir finden gemeinsam für jeden eine passende Lösung“, sagt Klaus Eck-

hardt.

Außer Neuwagen bietet Ihnen das Autohaus am Stausee zahlreiche hochwertige Gebrauchte- und Jahreswagen an, die Sie zu verschiedenen Leasing- und Finanzierungsmodellen erhalten. Ihr neues Lieblingsfahrzeug finden Sie dort im Handumdrehen. Gerne beraten Sie die kompetenten Verkäufer bei Ihrer Entscheidung.

In der hauseigenen Werkstatt helfen Ihnen die Fachkräfte schnell und zuverlässig. Bestens geschult, sorgt das Team dafür, dass Sie mobil bleiben. Im vielseitigen Serviceangebot erwarten Sie Inspektionen, Reparaturen sämtlicher Art, Reifenwechsel, ein Urlaubs-, Hol- und Bring- sowie Ersatzwagen-Service und vieles mehr. Sie sind mit Ihrem Wagen stehen geblieben? Kein Problem – auch hier wird das Autohaus am Stausee tätig: mit seinem Abschleppservice. Verschleißreparaturen, kleinere Wartungsarbeiten und den Einbau von Zubehör erledigen die Mitarbeiter mit ihrem Express-Service sofort. Im Geschäft erhalten Sie vor Ort sämtliches Zubehör für Ihr Fahrzeug.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich gerne von den Mitarbeitern beraten. Das Autohaus am Stausee hat montags bis freitags von 7.30 bis 18 Uhr und am Samstag von 8 bis 13 Uhr für Sie geöffnet. (jad)

## Fachanwalt in Anspruch nehmen

### Falschanschuldigungen im Straßenverkehr kommen vor

Wer sich an die Verkehrsregeln hält, muss weder Bußgeldbescheide noch Punkte in Flensburg oder den Führerscheinentzug fürchten – so die Theorie. In der Praxis kommen Falschanschuldigungen im Straßenverkehr vor: ob durch fehlerhafte Technik, übereifrige Ordnungshüter oder bloße Missverständnisse, so der Auto Club Europa (ACE).

Parkuhr korrekt eingestellt, Parkticket ordnungsgemäß gelöst und trotzdem einen Strafzettel kassiert? Nun lässt man am besten Beweismittel für sich sprechen: Fotos und Zeugen können helfen, gegen die unbegründete Zahlungsaufforderung vorzugehen. Wichtig ist, den Einspruch innerhalb von zwei Wochen nach Zustellung des „Knöllchens“ einzulegen. Aber Achtung: Viele Rechtsschutzversicherer übernehmen die Kosten nicht, wenn ein Verstoß im ruhenden Verkehr begangen worden sein soll. Bereits vor Vertragsabschluss sollte die Versicherungspolice daraufhin geprüft werden.



#### Einspruch einlegen

Zeigt das Blitzerfoto ein fremdes Fahrzeug oder einen anderen Fahrer, ist der Fall klar: Jetzt heißt es, zügig Einspruch einlegen. Wer tatsächlich hinterm Steuer saß, aber

zu Unrecht geblitzt wurde, kann dem ebenso widersprechen, sobald der Bußgeldbescheid vorliegt. Ist dieser noch unterwegs und der Beschuldigte abwesend, sollten Betroffene dafür sorgen, dass der Briefkasten regelmäßig geleert wird. Denn auch hier muss

innerhalb von zwei Wochen nach Zustellung reagiert werden.

Der Vorwurf des unerlaubten Entfernens vom Unfallort, beispielsweise nach einem angeblichen „Parkrempler“, kann nicht nur eine Geldstrafe, sondern gar eine Freiheitsstrafe von bis zu drei Jahren bedeuten. Wichtigster Grundsatz als Beschuldigter ist: Betroffene sollten keine Aussagen treffen und von ihrem Schweigerecht Gebrauch machen. Zudem sollte sich der Verkehrsteilnehmer anwaltliche Unterstützung suchen.

#### Anwalt konsultieren

Schuldig oder nicht, spätestens wenn Punkte in Flensburg oder gar der Führerschein auf dem Spiel stehen, empfiehlt der ACE Betroffenen, einen Fachanwalt für Verkehrsrecht hinzuzuziehen. Und auch finanziell können Autofahrer vorsorgen: Eine Verkehrsrechtsschutzversicherung schützt vor hohen Anwalts- und Prozesskosten vor allem bei langwierigen Verfahren. *Werkfoto: ACE*

Hier bekommen Sie  
Ihren neuen EU-Wagen



**VW Polo „Comfortline“ 1.0 TSI  
70 kW/95 PS DSG**

Klimaanlage, Einparkhilfe vorne/hinten, Nebelscheinwerfer mit Abbiegelicht, Radio „Composition Media“ mit Bluetooth, Multifunktions-Lederlenkrad, Vordersitze beheizbar

€ 17.890,-



**VW T-Cross Life 1.0 TSI 95 PS (70kW)  
5-Gang-Schaltgetriebe**

Scheinwerfer LED, Parksensoren vorn/hinten, Climatronic, Regensensor, Coming/Leaving Home, Multifunktions-Lederlenkrad, Alarmanlage, Radio „Composition Media“, Fußgängererkennung, LM-Felgen Belmont 16

€ 21.690,-



**VW Golf Sportsvan „Comfortline“ DSG**

Climatronic, PDC vorne/hinten, Radio „Composition Media“, Navigationssystem „Discover Media“, Bluetooth, ACC bis 210km/h „Front Assist“, Geschwindigkeitsregelanlage, Dachreling, ErgoActive Sitz mit Sitzheizung vorne, Licht- + Sichtpaket, Nebelscheinwerfer, Indiumgrey Metallic, nach Abgasverfahren WLTP2/EURO6 DG

brutto € 25.690,-



**VW T-Roc 1.5 TSI 110kW/150PS DSG**

Multifunktions-Lederlenkrad mit Schaltwippen, Sitzheizung vorne, Außenspiegel anklappbar, Radio „Composition Media“ mit Bluetooth, App Connect, Reserverad, Diebstahlalarmanlage, Mittelarmlehne vorne, Fernlichtassistent, ACC inkl. City-Notbremsfunktion und „Front Assist“, Climatronic, Licht- + Sichtpaket, Einparkhilfe vorne/hinten, Dachreling schwarz, Navigationssystem Discover Media, Winterpaket, LED-Scheinwerfer, Verkehrszeichenerkennung, Anhängerkupplung abnehmbar

€ 28.890,-



**VW Touran 1.5 TSI Maraton Edition  
110kW**

Anhängerkupplung elektrisch, Climatronic, Navigationssystem Discover Media, LED-Scheinwerfer, 7 Sitze, PDC vorne/hinten, ACC adaptiver Tempomat bis 210km/h, „Front Assist“, erweiterte Garantie 4 Jahre/80.000km, ergoActive-Sitz, Seitenscheiben hinten+Heckscheibe abgedunkelt, Multifunktions-Lederlenkrad, Dachreling silber eloxiert

€ 28.950,-



**VW Tiguan 1.5 TSI 150PS DSG  
Comfortline**

Fernlichtassistent, ACC bis 210km/h „Front Assist“ + City ANB, Verkehrszeichenerkennung, Diebstahlwarnanlage, Multifunktions-Lederlenkrad, Seitenscheiben + Heckscheibe abgedunkelt, „Keyless-Entry“, Climatronic, LED-Scheinwerfer, Alufelgen 17“, Navigationssystem Discover Media, Winterpaket, Spiegelpaket, Verkehrszeichenerkennung, Einparkhilfe vorne/hinten mit Rückfahrkamera, Parklenkassistent

brutto € 30.490,-

Weitere interessante Angebote unter [www.autohaus-stausee.de](http://www.autohaus-stausee.de)

Weitere Informationen zum offiziellen Kraftstoffverbrauch und den offiziellen spezifischen CO<sub>2</sub>-Emissionen neuer Personenkraftwagen können dem „Leitfaden über den Kraftstoffverbrauch, die CO<sub>2</sub>-Emissionen und den Stromverbrauch neuer Personenkraftwagen“ entnommen werden, der an allen Verkaufsstellen und bei der Deutschen Automobil Treuhand GmbH unter [www.dat.de](http://www.dat.de) unentgeltlich erhältlich ist. Alle Preise inkl. 19 % MwSt. Weitere Fahrzeuge zu Sonderpreisen auf Lager.

Ihr Servicepartner für VW und Fachbetrieb für Audi

**Autohaus am Stausee GmbH**

Taubenweg 15a · 63679 Schotten  
Tel. 06044 - 96170 · Fax 06044 - 961719

[info@autohaus-stausee.de](mailto:info@autohaus-stausee.de)

[www.autohaus-stausee.de](http://www.autohaus-stausee.de)



Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 7.30 Uhr-18.00 Uhr  
Sa. 8.00 Uhr-13.00 Uhr  
Sonntag kein Verkauf, keine Beratung

# Spiegelei-Münze oder Riffel

## Sammler zahlen für seltene Münzen

Zwei Euro sind nicht immer zwei Euro. Manche der Münzen sind mehr wert – Fehlprägungen. Solche seltenen Stücke tauchen immer wieder auf und werden auf Online-Marktplätzen zu teils astronomischen Preisen zum Kauf angeboten.

100 000 Euro will etwa ein Anbieter Ende 2019 für eine griechische Zwei-Euro-Münze aus dem Jahr 2002 haben, die „blättrige Erhöhungen“ aufweist. Ein anderer preist im Internet die Fehlprägung einer österreichischen Ein-Euro-Münze als „einmalige Rarität“ an und bietet sie für 80 000 Euro an. Über solche Angebote kann Michael Becker, Vorsitzender des Berufsverbands des Deutschen Münzenfachhandels, nur den Kopf

schütteln. „Das sind aberwitzige Fantasiepreise“, sagt der Fröndenberger Münzhändler. Immer wieder komme es vor, dass Verbraucher ihn mit solchen Online-Angeboten konfrontieren und ihn beschimpfen, wenn er als Fachmann den Wert anders einschätzt.

Ähnlich sieht der Crailsheimer Händler Guy Franquinet die hohen Beträge. Der vereidigte Sachverständige für deutsche Münzen rät davon ab, vermeintliche Fehlprägungen auf Online-Marktplätzen zu kaufen. „Da stecken nicht selten Betrüger hinter.“

**Falsches Material und Verschiebungen steigern den Wert**



Ein Foto kann helfen herauszufinden, ob es sich wirklich um eine Fehlprägung handelt.

Foto: Robert Günther/dpa-mag

Eine echte Fehlprägung ist rar, wie Becker sagt: „Normalerweise werden sie nach der Produktion aussortiert und vernichtet.“

Einige geraten dennoch in Umlauf – und lassen

Sammlerherzen höher schlagen.

Etwa Ein- oder Zwei-Euro-Münzen, die nicht aus zwei Materialien, sondern nur aus einem Material bestehen. „Händler zahlen dafür im Schnitt

bis zu 400 Euro“, so Franquinet. In etwa die gleiche Summe gibt es ihm zufolge für Münzen, in denen die Randinschrift zweimal auftaucht oder deren Rand nicht geriffelt ist.

Sammler begeistern sich auch für sogenannte Spiegelei-Münzen. „Bei solchen Stücken ist der innere Teil der Ein- oder Zwei-Euro-Münze verschoben, also nicht in der Mitte“, erläutert Franquinet. Der Verkauf könne mehrere hundert Euro bringen.

**Finder können Münzen verkaufen oder tauschen**

Wichtig zu wissen: Die Preise richten sich auch nach der Stärke der Fehlprägung und der Qualität. Generell gilt: „Die Fehlprägung muss so augenfällig wie möglich sein, wenn der Besitzer

der Münze sie gewinnbringend verkaufen will“, erklärt Franquinet. Eine Fehlprägung, die nur der Fachmann sieht, bringt

dagegen in aller Regel nichts. Auch wichtig: „Münzen, die

beschädigt sind, sind keine Sammlerstücke“.

Wer glaubt, im Besitz einer fehlgeprägten Ein- oder Zwei-Euro-Münze zu sein, kann einen oder mehrere Fachhändler kontaktieren.

Seriöse Unternehmen sind auf der Internetseite des Berufsverbands des Deutschen Münzenfachhandels gelistet. „Im Idealfall machen Kunden mit ihrem Smartphone ein Foto von der Fehlprägung und schicken es per Mail an den Händler ihres Vertrauens“, erklärt Becker. Damit sparen sich Verkaufswillige den Weg in den Laden.

Verkaufswillige holen am besten verschiedene Angebote ein, empfiehlt die Verbraucherzentrale NRW. Daneben steht ein anderer Weg offen: „Fehlprägungen können Verbraucher in allen Filialen der Deutschen Bundesbank zum Nennwert umtauschen“, sagt ein Bundesbank-Sprecher. Angaben zum Sammlerwert finden sie dort dagegen nicht: Die Bundesbank nimmt nicht am Münzhandel teil.

Foto: Guy Franquinet/dpa-mag

# Tipps zur Steuererklärung

## Zeit- und Sachspenden als Sonderausgaben absetzbar

Für den Herbstmarkt des Sportvereins basteln, beim Winterfest ehrenamtlich Punsch ausschenken: Auch Zeit- und Sachspenden können bei der Steuererklärung abgesetzt werden. Wichtig ist, deren Wert zu ermitteln, wie die Bundessteuerberaterkammer erklärt.

Steuerpflichtige, die ihre unentgeltliche Hilfe für eine steuerbegünstigte Organisation geltend machen wollen, sollten im Vorfeld schriftlich eine Vergütung verein-

baren, so der Rat. Später verzichten sie dann auf das Geld. Die nicht gezahlte Vergütung ist dann der Spendenbetrag.

**Bei Sachspenden wird der Marktwert angegeben**

Für Sachspenden kann dagegen der Marktwert angegeben werden. Ist der Gegenstand neu, entspricht dies dem Kaufpreis. Wer dagegen einen gebrauchten Schlafsack oder alte Kuscheltiere

spendet, muss herausfinden, welchen Preis er dafür bei einem Verkauf erzielt hätte. Dabei kommt es auf die Art des Gegenstandes, seinen Zustand und vor allem die Nachfrage an, so die Steuerberater. Eine Spendenquittung verlangt das Finanzamt für Spenden bis 200 Euro an eine gemeinnützige Organisation nicht grundsätzlich. Es kann aber jederzeit den Nachweis anfordern. Die Bundessteuerberaterkammer weist darauf hin, dass Steuerpflichtige

Nachweise bis zum Ende des Jahres nach Bekanntgabe des Steuerbescheids aufbewahren sollten.

Spenden an steuerbegünstigte und gemeinnützige Vereine können bis zu einer Höhe von 20 Prozent der gesamten Einkünfte als Sonderausgaben abgesetzt werden. Parteien sind besonders begünstigt. Ehrenamtliche können außerdem bis zu 720 Euro für eine nebenberufliche Tätigkeit erhalten, ohne dass darauf Steuern anfallen.

## Tipps

### Temperaturwahl

Einmal gegen die heiße Pfanne gestoßen – und schon brennt und zwickt es. Was nun? Zu kaltem Wasser oder gar Eis sollte man bei Verbrennungen nicht greifen, denn das schadet mehr als dass es nützt, wie die Zeitschrift „Good Health“ (Ausgabe 8/2019) erklärt. Denn dann bestehe die Gefahr einer Unterkühlung. Wer bei einer kleinflächigen Brandwunde Schmerzen lindern möchte, sollte stattdessen lieber mit lauwarmem Wasser kühlen. Darunter versteht man eine Fläche, die nicht größer ist als die Handfläche des Verletzten. Bei Kleinkindern und Verbrennungen am Kopf oder Rumpf sollte man hingegen gar nicht kühlen.

### Ohne Zusatzstoffe

Jetzt schnell etwas in die Mikrowelle, dann weiter. Für mehr reicht es im stressigen Alltag oft nicht. Fit macht diese Form des Essens aber dauerhaft nicht – im Gegenteil. Denn damit Fertiggerichte trotz des niedrigen Preises gut schmecken, enthalten sie oft Zutaten wie Süßstoffe und Zucker, Weißmehl und gesättigte Fettsäuren. Nährstoffe dagegen sind kaum oder gar nicht vorhanden, warnt Prof. Ingo Froböse. Er leitet das Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. Langfristig führt eine solche Ernährung sogar zu gesundheitlichen Problemen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wer dagegen vor allem naturbelassene Lebensmittel ohne künstliche Zusatzstoffe konsumiert und dabei etwas auf Abwechslung achtet, versorgt den Körper fast automatisch mit Ballaststoffen, Eiweiß, Vitaminen oder etwa Mineralstoffen. Das stärkt das Immunsystem und unterstützt den Körper. Finden lassen sich solche Lebensmittel mit einem Blick auf die Inhaltsstoffe der Produkte und dem sogenannten E-Trick: Je weniger E-Nummern dort zu finden sind, desto geringer ist die Zahl der Zusatzstoffe. Und generell schadet es nicht, wenn die Liste der Inhaltsstoffe eher kurz ist.

# Bewusst in jedem Moment

## Achtsamkeit kann trainiert werden wie ein Muskel

Ein Meeting jagt das nächste, das Handy klingelt unentwegt, am Abend noch ein schneller Blick in die Mails: Im Alltag stehen viele Menschen permanent unter Stress. Achtsamkeit gilt da als Patentrezept. Doch ist das nur ein Modewort – und was steckt eigentlich dahinter?

Achtsamkeitstrainer Mathias Gugel sagt: Ein achtsamer Umgang mit sich selbst kann Symptome und Beschwerden bei Stress lindern – er will allerdings auch gelernt sein. Ein Gespräch über bewusstes Duschen, ständige Smartphone-Ablenkungen und Zähneputzen für den Geist.

### Was ist Achtsamkeit?

Mathias Gugel: Achtsamkeit ist eine offene und nicht wertende Haltung im Leben von Moment zu Moment. Indem ich achtsam bin, kriege ich klarer mit, was in mir und in meiner Umwelt vor sich geht ohne diese Erfahrungen, auch die unangenehmen, sofort zu bewerten. So kann ich lernen, besser mit Stress und anderen Belastungen zurecht zu kommen und bewusste Entscheidungen zu treffen. Ohne in gewohnte Muster zu verfallen, die Stress verursachen können.

### Warum hört man derzeit viel über Achtsamkeit?

Gugel: Achtsamkeit ist tatsächlich ein Trendthema. In meine Kurse kommen sowohl Studenten als auch Senioren. Sie alle verspüren einen gewissen Leidensdruck und wollen etwas in ihrem Leben ändern. Diese Nachfrage nach Achtsamkeit sehe ich als einen Gegen-trend zu Entwicklungen wie der Arbeitsverdichtung oder der Reiz und Informationsüberflutung, die viele erleben.

Die Übung der Achtsamkeit kann uns helfen, Gelassenheit und innere Ruhe zu entwickeln in einer Welt, die von vielen als beschleunigt und unsicher erlebt wird. Allein durch das Smartphone haben wir die Möglichkeit, uns permanent abzulenken. Das machen wir ja auch. Wenn man drei Minuten auf die Bahn warten muss, kommt automatisch der Griff nach dem Smartphone. Diese Zerstreuung hat Aus-



*Atemübungen sind typisch für ein Achtsamkeitstraining.*

*Fotos: Zacharie Scheurer/dpa-mag*

wirkungen auf Geist, Gehirn und Wohlbefinden. Wir merken, dass uns das nicht dauerhaft glücklich macht.

### Wie kann Achtsamkeit entgegenwirken?

Gugel: Durch Achtsamkeit lernen wir, dass wir unsere Gewohnheitsmuster bewusst wahrnehmen und verändern können. Wir erkennen, wie wir gestrickt sind und entwickeln daraus die Freiheit zu einer bewussten Wahl von Moment zu Moment. Von den kleinen lebensnahen Dingen wie der Frage: Brauche ich eine kurze Pause? Bis hin zu den großen Fragen des Lebens wie: Welche Werte verrete ich eigentlich und von welchen Leuten möchte ich umgeben sein? Allerdings geht das nicht von heute auf morgen. Es muss für eine

Weile, circa acht bis zwölf Wochen, geübt werden. Ohne diese Übung bleiben wir in unserer alten Erfahrung und wiederholen sie immer wieder von Neuem. Das liegt einfach an der Beschaffenheit unseres Gehirns. Es ist veränderbar, braucht aber Zeit für den Umbau, also einen Lernprozess.

### Wie kann man Achtsamkeit üben?

Zum einen mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen wie der Atem- oder Gehmeditation, für die man sich bewusst eine gewissen Zeit am Tag einräumt – quasi wie Zähneputzen für den Geist. Zum anderen, in dem man kleine Achtsamkeitsübungen konsequent in den Alltag einbaut, so dass sie zur Gewohnheit werden.

Eine super Übung kann zum Beispiel das Duschen sein. Also eine Tätigkeit, die wir oft nebenher erledigen während wir Gedanken oder den Tagesplan durchgehen. Wenn wir uns darauf konzentrieren, das warme Wasser zu spüren und den Duft von Seife und Shampoo zu riechen, wird duschen zur sinnlichen Erfahrung und damit zu einer Übung in Achtsamkeit.

Auch wenn unsere Konzentration anfangs vielleicht schon nach wenigen Sekunden abschweift und unsere Gedanken woanders hinwandern – sobald

wir das gedankliche Abdriften bemerken, ist es ein Moment der Achtsamkeit. Im nächsten Schritt lenken wir unsere Aufmerksamkeit freundlich und gezielt auf die sinnliche Erfahrung zurück. So

können wir Achtsamkeit trainieren wie einen Muskel.



# 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 Haarefärben 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



# TICKETS

Top-Veranstaltungen  
in der Region



aus dem Pressehaus

## 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)



## DSCHUNGELBUCH

Das Musical für die ganze Familie

**Freitag, 06.03.2020, 16.00 Uhr**

Büdingen, Willi-Zinnkann-Halle

Ticket: € 18,00 bis € 23,00



## AMAZING SHADOWS

Shadow Theatre Delight

**Samstag, 07.03.2020, 20.00 Uhr**

Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 39,90 bis € 57,90



## TENÖRE4YOU

„Alle dürfen mitsingen“-Tour 2020

**Donnerstag, 12.03.2020, 19.30 Uhr**

Freigericht-Horbach, Kirche St. Michael

Ticket: € 18,80 bis € 23,20



## HILDE, HILTRUD UND DANDE ROTRAUD

„Ihne Ihr Dreifaltigkeit“

**Donnerstag, 12.03.2020, 19.30 Uhr**

Bad Soden-Salmünster, Spessart-Forum

Ticket: € 24,00



## DAS PHANTOM DER OPER

Mit Deborah Sasson und Uwe Kröger

**Freitag, 13.03.2020, 20.00 Uhr**

Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 42,65 bis € 73,70



## 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, 19.30 Uhr**

Gelnhäuser Neue Zeitung, Kultursaal

Ticket: € 25,00



## 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)



... auch als kostenloses  
**epaper**



[www.bote.de](http://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](http://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](mailto:andreas.reitz@reitz-gmbh.de)

**Vermietungen**

3 Zimmer-Wohnung, Kochnische + Tgl.Bad, saniert, Parterre, 63 m², Miete 600,- € kalt, 2 MM Kt. in Langenselbold. ☎ 06184/2523

**Bekanntschäften**

Peter, 54 Jahre, Kripobeamter, verwitwet. Nachdem ich meine Frau während ihrer Krebserkrankung umsorgte, habe ich nach ihrem frühen Tod lange Zeit nur für meinen Beruf gelebt. Jetzt möchte ich noch mal die schönen Seiten des Lebens entdecken und genießen. Deshalb suche ich eine ganz normale Frau für eine dauerhafte Freundschaft. Wir könnten zusammen ausgehen, mit meinem Auto in die Landschaft fahren, verreisen, ins Theater gehen oder uns einfach bei einer Tasse Kaffee nett unterhalten, alles ist möglich. Für mich kochen und putzen müssen Sie nicht. Ich kann für mich allein sorgen. Nur die Einsamkeit macht mir zu schaffen. Wenn es Ihnen ähnlich geht und auch Sie in Zukunft wieder mehr glückliche als traurige Momente erleben möchten, fassen Sie sich ein Herz und wagen Sie gemeinsam mit mir einen behutsamen Neubeginn, ohne Vertrautes aufzugeben. Freundschaftskreis GmbH Gießen, ☎ 0641-35099210

Mein Name ist Manja, ich bin 45 Jahre, anschiemgsam, zärtlich, sehe gut aus und bin vollbusig. Da ich leider schon in EU-Rente bin, könnte ich zu Dir ziehen. Dein Beruf und Aussehen sind mir nicht wichtig, nur gut solltest Du zu mir sein. Ich bin häuslich und koche sehr gut und habe ein eigenes Auto. Du wirst nicht enttäuscht sein. Bitte melde Dich über Julie GmbH Gießen ☎ 0641-35099391; Nr. T 3574 [www.pvjulie.de](http://www.pvjulie.de)

**Bekanntschäften**

Jürgen, 70 J., Witwer, ehemaliger Mediziner, junggeblieben an Geist und Seele, gesund und vital. Möchte nach jahrelanger Pflege meiner Frau wieder ins Leben zurück. Endlich wieder Ausflüge in der Umgebung mit dem Pkw machen, auch mal das Tanzbein schwingen und einen Gesprächspartner für alle Lebenslagen haben. Auch die Kultur sollte nicht zu kurz kommen. Ein Muss sind für mich aber getrennte Wohnungen und trotzdem füreinander da sein. Bin Ihnen ein fürsorglicher Begleiter und Helfer in allen Lebenslagen. Bin NR/NT und ein leidenschaftlicher Autofahrer. Rufen Sie jetzt an! Julie GmbH Gießen, ☎ 0641-35099391; Nr. 726131 [www.pvjulie.de](http://www.pvjulie.de)

Andrea, 57/164, Witwe, fraulich-schlanke Figur, hübsch, sehr lieb, anschiemgsam, eine super Hausfrau und kein verwöhntes Luxuspüppchen. Ich bin nicht ortsgebunden, würde gern zu einem lieben Mann ziehen, ihn mit Liebe und Zärtlichkeit verwöhnen. Haus, Hof, Garten sind für mich kein Problem, bin es gewohnt mitanzupacken. 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 Rodenbach, ☎ 06184/5978965; Nr. 260595. [www.pvjulie.de](http://www.pvjulie.de)

Mein Name ist Inge, bin leider seit 2 Jahren verwitwet und ganz allein und suche einen lieben Mann (gern älter), dem ich alles sein möchte, was er sich wünscht. Ich bin 73/160, vielleicht etwas zu vollbusig, hübsch, fleißig, bescheiden, ehrlich und treu. Ich fahre gern mit meinem kleinen Auto und stelle keine hohen Ansprüche, Dein Aussehen und Dein Alter sind mir nicht so wichtig, wenn Du es nur ehrlich meinst und gut zu mir bist. Bei Sympathie und Wunsch würde ich auch zu Dir ziehen. Ich warte sehnsüchtig auf einen Anruf von Dir! Freundschaftskreis GmbH Gießen, ☎ 0641-35099210

Irmgard, 74 J., verwitwet, bin e. ganz liebe, ehrl., gutaussehende Frau, ohne große Ansprüche, ich bin eine prima Köchin, mag Ausflüge mit meinem Auto u. gemütl. Fernsehabeude, doch die Einsamkeit nimmt mir die ganze Lebensfreude. Geht es Ihnen ebenso, dann werden wir uns bestimmt gut verstehen. Lassen Sie uns doch einfach mal telefonieren pv ☎ 0160-7047289

Ach, Du willst keine einsamen Wochenenden mehr? Mit mir kannst Du lachen bis der Arzt kommt! Robert, 40 Jahre, 185 cm, Dipl. Ingenieur, fröhlicher Blick, attraktiv, möchte sich in Dich verlieben! Internet beruflich ja, privat für die Liebe nicht! Freundschaftskreis GmbH Gießen, ☎ 0641-35099210

Sieglinde, 78 J., einsame Witwe, wohne hier ganz allein, bin eine ehrliche, ruhige, gute Hausfrau u. Köchin. Ich suche üb. pv einen guten Mann aus der Nähe, Alter egal, ich fahre gern Auto und bin nicht ortsgebunden. Eine liebe Frau wartet auf Ihren Anruf ☎ 06151-1014071

Ich Gudrun, 75 J., aus HU, würde Sie Harald, 74 J., Zahnarzt, gerne ohne PV Julie, Rodenb. Nr. 719355, kennen lernen. Betr. MARKT v. 15.02.20 ☎ 0172/7831157

Robert ist 46 Jahre, selbständiger Schreinermeister, gut situiert, modern und jugendlich, ein attraktiver, gepflegter Mann mit Humor und Herz, der mit einer Frau zw. 35 und 50 glücklich werden möchte. PKS GmbH ☎ 0176/45869571

**Haushaltsauflösungen**

Haushaltsauflösung o. Entrümpelung: Gewerbe, Whg., Haus. Umzugshilfe, Renovierungsarbeiten, Seniorenzüge, Messi- 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](http://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**

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 Werteinschätzung. Kostenlose Beratung sowie Anfahrt. Mo. - So., von 7.30 - 21 Uhr. ☎ 069/46095562

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

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, Blechspielzeug, Taschen. Entrümpelung und Haushaltsauflösung, zahle bar und fair. ☎ 06181/3022279

Info! Timo su. Pelze aller Art, Zinn, Silber, Gold, Modeschm., Korallen, Münzen, def. Uhren, Teppiche, Bernsteine, Flohmarktsa., Möbel u. Militärsa., zahle bar u. fair, komme auch am WE. ☎ 06181/3029629

**Kaufgesuch**

Ankauf von gebr. Jagd- u. Waffnen, Nachlassregulierung, hördl. Umschreibung + Abh. Fa. Wenigerkind, ☎ 0170/9

**Tierbestattung**

Ein Abschied in Würde. Tierkrematorium Mittelhessen, zwischburg und Gießen, 35315 Ohm. ☎ 06633/64358-0 [www.tierkrematorium-mittelhessen.de](http://www.tierkrematorium-mittelhessen.de)

Ihr Tier in guten Händen! Tierbestattung Sonnenaue, Weiherberg 63477 Maintal ☎ 06181/42- [www.tierbestattung-sonnenaue.de](http://www.tierbestattung-sonnenaue.de)

**Umzug**

Professioneller Umzugsdienst Kleintransporte, Entrümpelung Preiswert, schnell, zuverlässig, kostenfrei! Robinson U. ☎ 06051/889736, 06184/0d. 0173/3247501

**Verkäufe**

Unsere Blitz-Angebote aus - die schnellsten Küchen + für! Die schnellsten verfügbarmöbel, Küchen, Ein-Esstische + Stühle sowie zelmöbel aus den Möbel-Neuberg. Heute gekauft - srem Besitz! Alles Qualität uHallen sofort zu besichtigen landhallen 63543 Neuberg, feld 2, Mo.-Sa. 9.30-18.00 Station RMV vor der de ☎ 06183/8991911

100 % Qualitätsküchen gut individuell nach Ihren Wünsren Ausmaß und Beratungsser bei Fragen zu Ihrer Altküberger Küchen direkt ab 63543 Neuberg, Im Unterfer Sa. 9.30-18.00 Uhr, B-Station Türe. ☎ 06183/913216

**Erotik**

Hausfrau saugt gern! 0162



DER NEU **MARKT**  
frisch & informiert  
Telefon 06051 833-2



# Ohne Plastik

## Relaunch des Kikaninchen-Magazins

Das offizielle Kikaninchen-Magazin erfährt einen Relaunch: Ab dann erscheint der Vorschultitel stets mit plastikfreier Produktausstattung und ohne Folierung. Als plastikfreies Extra liegt der nächsten Ausgabe ein Paar-Spiel bei, bei dem tierische Zwillinge gefunden werden müssen. Auf die Kinder warten 24 Tier-Karten in einer wiederverschließbaren Pappbox. Jörg Risken, Publishing Director Magazines dazu: „Bei Egmont Publishing haben wir uns zum Ziel gesetzt, den Einsatz von Plastik deutlich zu reduzieren. Insbesondere bei Verpackungen haben wir entsprechende Maßnahmen eingeleitet. Das Kikaninchen-Magazin setzt in diesem Kontext ein besonders wichtiges Signal, da es komplett plastikfrei produziert wird.“

Namensgeber des Magazins ist das blaue „Kikaninchen“, Hauptcharakter des Vorschulprogramms bei KiKA. Mit einem lauten „Dibedibedab!“ begrüßt es seit



mehr als zehn Jahren zahlreiche Kinder montags bis freitags singend und lachend im Fernsehen oder jederzeit auf kikaninchen.de sowie in der App.

Im Magazin freuen sich die kleinen Leser auf lustige Suchbilder, Mitmach-Lieder, spannende Malseiten und kreative Bastelideen. In den lustigen Vorlesegeschichten und auf den kunterbunten Mitmach-Seiten geht es vor allem um das Thema Freundschaft und das Anregen der kindlichen Fantasie. Zudem gastieren wechselnd Kindererien aus der Kikaninchen-Sendestrecke in jeder Ausgabe; im aktuellen Magazin ist das erfolgreiche Vorschulformat „Ene mene bu“ vertreten. Das Kikaninchen-

Magazin erscheint in Zusammenarbeit mit dem Lizenzgeber ZDF Enterprises quartalsweise und richtet sich an Kinder von drei bis sechs Jahren.

### Tipp

#### Helfende Händchen

Statt Kinder vor Fernseher oder Tablet zu parken, können Eltern ihren Nachwuchs beim Kochen miteinbeziehen. Welche Aufgaben zu den Kleinen passen, wenn Mama und Papa kochen? Helfende Händchen dürfen für Ofengemüse ruhig die Kartoffeln und Möhren schrubben und schälen, rät die Zeitschrift „Nido“. Für eine Quetsch- und Rupf-Pasta, bei der halbe Tomaten mit Olivenöl, Kapern, Basilikum und Knoblauch vermischt und zu Fettucine gereicht werden, übernehmen die Kids das Tomatenquetschen und -manschen. Bei der Lasagne sind Kinder perfekt, um die Lasagneplatten in die Form zu puzzeln. Wenn es eine Schwimmbrille im Haushalt gibt, kann Kindern gezeigt werden, wie man Zwiebeln hackt, ohne eine Träne zu vergießen. Es sei denn, man weint vor Lachen. *dpa*

# DU willst Dich auch so über Deinen neuen JOB freuen?

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

# Lebensmittel kombinieren

## Menüs ohne Blähungen und Bauchschmerzen

Bauchschmerzen, Blähungen, eine gestörte Nährstoffaufnahme: Es kursieren viele Tipps, was man besser nicht zusammen essen sollte – weil sich bestimmte Lebensmittel angeblich nicht miteinander vertragen. Ärzte und Ernährungswissenschaftler geben in den meisten Fällen aber Entwarnung. „Für gesunde Menschen spielt es eigentlich keine Rolle, was wir womit kombinieren“, sagt Prof. Wolfgang Holtmeier, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie, Diabetologie und Innere Medizin im Krankenhaus Porz am Rhein in Köln. Entscheidender sei die Reihenfolge der Lebensmittel: Denn Salat und Obst zum Beispiel werden schneller verdaut als andere Dinge. Diese am Ende einer Mahlzeit zu essen, sei deshalb nicht sinnvoll: „Fleisch und Fisch bleiben länger im Magen und verstopfen den Ausgang, das könnte zu Gärungsprozessen, Bauchschmerzen und Blähungen führen.“

Außerdem könne es negative Folgen haben, Lebensmittel isoliert zu essen – vor allem früh am Morgen. „Smoothies mit viel Obst auf nüchternen Magen sind gar keine gute Idee“, sagt Holtmeier. „Die enthaltene Fructose erreicht schnell die Kapazität von dem, was wir aufnehmen können.“ Besser sei es, Obst immer mit Proteinen und Fetten zu kombinieren. Der alte Mythos, dass man keine Kirschen essen und Wasser trinken soll, ist aber längst widerlegt: „Diese Kombination hat keine negativen Auswirkungen auf Magen und Darm“, sagt Monika Bischoff, Diplom-Ökotrophologin und Vorstandsmitglied im Berufsverband Öcotrophologie VDOE. Bei gewaschenem Obst und sauberem Wasser sollte es keine Probleme geben.

### Vorsicht bei Alkohol und Lebensmittel

Nur bei der Kombination von Al-

kohol und Lebensmitteln ist Vorsicht geboten – allerdings gilt das über alle Nahrungsmittel hinweg. Was hingegen eine gute Kombination ist: Ein Stück Fleisch und dazu ein Orangensaft – oder ein anderes Lebensmittel, das viel Vitamin C enthält. „Der Körper kann das Spurenelement Eisen besser aufnehmen, wenn gleichzeitig Vitamin C eingenommen wird“, erklärt Bischoff. Bei allen Kombinations-Tipps gilt: Die Verträglichkeit von Nahrungsmitteln ist individuell unterschiedlich und hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. „Jeder Mensch

entwickelt im Laufe des Lebens Präferenzen und Abneigungen für oder gegen bestimmte Lebensmittel“, sagt Griguhn. Oft merke man schnell, ob die Aufnahme einzelner Lebensmittel oder einer bestimmten Kombination eine gute Idee war. *Foto: Kai Remmers /dpa-mag*



## BESTELLSCHEIN FÜR EINE PRIVATE KLEINANZEIGE



**Mittelhessen-Bote**  
am Mittwoch

Preis pro Erscheinung bis zu 5 Zeilen jede weitere Zeile  
**Gesamtausgabe** 22,00 € 3,50 €

**DER NEUE MARKT.**  
am Wochenende

inklusive **Neue Zeitung**  Dienstag oder  Samstag

**Neue Zeitung**

Einzelbelegung  
 Dienstag  Samstag  
bis zu 5 Zeilen 14,50 €  
jede weitere Zeile 2,00 €

Anzeigentext Rubrik ▶

1 | Text in Blockschrift in die Kästchen eintragen.

2 |

3 |

4 |

5 | Ab hier wird jede weitere Zeile gem. obenstehender Preise berechnet. (Leerzeichen beachten)

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (für evtl. Rückfragen)

DE IBAN

BIC

Bank

Datum, Unterschrift

Wenn eine Bankverbindung eingetragen ist, ermächtige ich den Verlag mit meiner Unterschrift zum Bankeinzug mittels Sepa-Basislastschrift (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 53 ZZZ 00000 415339). Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

**Chiffre-Anzeigen ZUSÄTZLICH**  
Chiffre-Gebühr von 5,- €  
(eingehende Zuschriften werden Ihnen zugestellt)

**Rechnung** Bei Rechnungsstellung werden 7,50 € Bearbeitungsgebühr zzgl. MwSt. berechnet

sollen abgebucht werden (bitte Bankverbindung eintragen)

## Tipps

### Doppelte Dateien

Im Laufe der Jahre sammeln sich auf einem Computer so einige Dateien an, gerne auch mal doppelt und dreifach. Um sie aufzuspüren, kann man entweder die eingebaute Suche von Windows nutzen oder zu Spezialsoftware greifen – etwa zum kleinen Programm AllDup. Mit ihm lassen sich – nach Größe, Name oder Erstellungsdatum sortiert – Dateien nach Duplikaten filtern und auch gleich löschen. AllDup ist als Freeware kostenlos unter [www.alldup.de](http://www.alldup.de) erhältlich und läuft auf allen gängigen Windows-Versionen von Windows XP bis Windows 10.

### Winter-Fotosafari

Ohne Strom funktioniert das Fotografieren mit einer Digitalkamera ebenso wenig wie mit eisigen Fingern: Wer im Winter auf Fotosafari geht, sollte deshalb stets einen geladenen Ersatzakku sowie Wärmepads für die Hosen- oder Jackentaschen dabei haben, berichtet die Fachzeitschrift „Colorfoto“. Denn unterkühlte Akkus machen schnell schlapp, und mit schmerzenden und klammen Fingern macht das Fotografieren keinen Spaß.

### Phishing-Seiten

Allein wegen eines grünen Schlosses in der Adressleiste ihres Browsers sollten sich Internetnutzer nicht in falscher Sicherheit wiegen. Es signalisiert nur, dass der Datenverkehr zwischen dem Rechner des Nutzers und dem Server des Seitenanbieters verschlüsselt ist (HTTPS) und so nicht von Dritten mitgelesen werden kann. Bei der Seite kann es sich aber trotzdem um eine gefährliche oder betrügerische Webseite handeln. Dem Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) zufolge missbrauchen insbesondere Phishing-Seiten, über die sensible Daten von Nutzern abgegriffen werden sollen, häufig HTTPS-Verbindungen um Sicherheit vorzugaukeln.

# Aus Folie, Glas oder aufgesprüht

## Schutz für das Smartphone-Display

Münzen, Schlüssel oder andere spitze Gegenstände können ein Smartphone-Display verkratzen, bei Stürzen kann es sogar bersten. Das ist ärgerlich und die Reparatur mitunter teuer.

Zusätzlicher Schutz kann deshalb sinnvoll sein. „Wer ein sehr wertiges Smartphone besitzt, sollte zu einer zusätzlichen Folie greifen“, rät Jannik Degner von „Smartphonepiloten.de“. Zwar sind die meisten Telefone bereits mit sehr robustem Glas ausgestattet. Eine Folie bietet aber zusätzlichen Schutz vor Kratzern, die etwa den Wiederverkaufswert des Gerätes schmälern könnten.

Insgesamt kann man zwischen drei verschiedenen Schutzschicht-Arten wählen. Folien aus Kunststoff sind besonders unauffällig und halten kleinere Beschädigungen ab. Schlüsseln halten aber auch sie meist nicht Stand. „Außerdem kann die Schutzfolie je nach Hersteller schwer zu montieren sein“, meint Degner.

### Vor- und Nachteile

Ein Schutzglas ist dagegen leichter auf das Display aufzubringen. „Es hält einige härtere Schläge aus, ist schlüsselresistent, und scharfe oder spitze Gegenstände hinterlassen nur kleine Kratzer“, erklärt Degner. Denn Panzerglas erreicht je nach Hersteller bis zu 9H auf der Mohsschen Härteskala, mit der die Widerstandsfähigkeit von Displays gemessen wird. Den höchsten Härtegrad von 10H hat ein Diamant.

Außerdem gibt es noch Schutzschichten, die aufgesprüht werden. Vorteil: „Man muss keine Folie zuschneiden und hat keine Probleme mit Luftpneinschlüssen unter der Folie“, sagt Blasius Kawalkowski von „Inside-Handy.de“. Flüssiger Displayschutz zum Aufsprühen besteht hauptsächlich aus Siliziumoxid. Das ist quasi flüssiges Glas. Es setzt sich auch in die winzigen Unebenheiten des Displayglases und soll dies so widerstandsfähiger machen. „In Tests schneiden die Mittel aber mal so, mal so ab“, schränkt Kawalkowski ein.

Die Entscheidung für ein Produkt sollte man vor allem vom gewünschten Härtegrad der Schutzschicht abhängig machen,



Das Aufbringen einer Display-schutzfolie sieht kompliziert aus – ist es aber nicht.

Foto: Franziska Gabbert/dpa-mag

rät Alexander Emunds vom Telekommunikationsportal „Telstarif.de“. „Wer auf Nummer sicher gehen und sein Smartphone so gut es geht vor Schäden schützen will, sollte auf den Härtegrad der Folie achten.“ Manche Schutzfolie aus Kunststoff weist nur einen Härtegrad von 3H auf.

Außerdem spielen noch weitere Faktoren beim Kauf eine Rolle. Die Schutzfolien gibt es nämlich in verschiedenen Ausführungen. Neben klaren Folien gibt es zum Beispiel auch noch matte. Während klare ein relativ unverfälschtes Bild zeigen, kann dieses bei matten Folien leicht verändert sein, weiß Blasius Kawalkowski.

### Besondere Folien

Dafür haben matte Folien andere Stärken. Fingerabdrücke sind etwa nicht so schnell zu sehen. „Was für viele das wohl wichtigste Kaufargument sein dürfte: Die matten Folien entspiegeln das Display und sind anti-reflektive.“

rend“, meint Kawalkowski. Das sei vor allem im Freien und bei Sonne von Vorteil.

Zudem gibt es noch Spezialfolien mit Vollverspiegelung oder Blickschutz. Erstere werden durchsichtig, sobald der Nutzer das Display einschaltet. Sie haben bei ausgeschaltetem Display eine Spiegel-funktion. Blickschutz-Folien grenzen den Betrachtungswinkel auf etwa 30 Grad ein. „Das bedeutet, dass der Sitznachbar in der Bahn bei einem Blick auf ihr Smartphone-Display den Inhalt nicht sieht. Er dürfte vielmehr irritiert sein, warum Sie auf einem schwarzen Bildschirm herumtippen“, erklärt Blasius Kawalkowski.

Der Preis einer Schutzfolie hängt oft mit der Aktualität des Smartphones zusammen. „Kommt ein neues Modell auf den Markt, sind passende Folien in der Regel teurer als für Geräte, die schon länger erhältlich sind“, sagt Alexander Emunds. Im Prinzip sei eine Schutzauflage mit hohem Härtegrad für viele Modelle für unter zehn Euro zu haben.

Man sollte sich aber nicht komplett auf Schutzauflagen verlassen: „Mit Glück können Displayschutzfolien aus Panzerglas den ein oder anderen Sturz oder Kratzer abfedern“, sagt Emunds. Insbesondere bei einem Sturz könnten außer dem Display auch andere Teile beschädigt werden. Er rät deshalb, das Smartphone zusätzlich mit einer Hülle wie etwa einem Silikon-Bumper vor den Folgen von Stürzen zu schützen.

Foto: Christophe Gateau





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.

## Prag KURZTRIP

\*\*\*\*Hotel ANGELO BY VIENNA HOUSE Prague



Internet-Code: W20KPPR

Tag	Termine	Preis p.P.	EZZ
4	Fr 10.04. - Mo 13.04.2020 Ostern	€ 349,-	€ 175,-
4	Do 30.04. - So 03.05.2020 Maifeiertag	€ 349,-	€ 175,-
4	Do 21.05. - So 24.05.2020 Himmelfahrt	€ 349,-	€ 175,-
4	Fr 29.05. - Mo 01.06.2020 Pfingsten	€ 349,-	€ 175,-
4	Do 11.06. - So 14.06.2020 Fronleichnam	€ 349,-	€ 175,-
4	Do 16.07. - So 19.07.2020 Ferien Hessen	€ 279,-	€ 125,-
4	Do 13.08. - So 16.08.2020 Ferien Bayern & Hessen	€ 279,-	€ 125,-
4	Do 10.09. - So 13.09.2020	€ 349,-	€ 175,-
4	Do 01.10. - So 04.10.2020 Dt. Feiertag	€ 349,-	€ 175,-
4	Do 15.10. - So 18.10.2020	€ 349,-	€ 175,-

### LEISTUNGEN

- Reise im \*\*\*\*Partnerbus mit Bordservice
- 3x ÜN/Frühstücksbuffet im \*\*\*\*Hotel ANGELO BY VIENNA HOUSE Prague
- Weitere Infos unter [www.stewa.de](http://www.stewa.de)
- Eintrittsgelder nicht im Preis enthalten.
- Gültiger Bundespersonalausweis erforderlich. Geldumtausch vor Ort empfehlenswert.
- Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen, STEWA-Absagefrist: 14 Tage vor Abreise.

### Aufpreis p. P., bitte gleich mitbuch:

- Abendessen am 1. Abend im Hotel und Fahrt mit der historischen Straßenbahn € 55,-.
- Altstadtführung Prag am 2. Tag € 30,-.
- Rundgang Prager Burg am 3. Tag € 30,-.
- Moldauschiffahrt inkl. Abendessen am 3. Tag € 50,-.
- Ausflugspaket (alle 4 Ausflüge) € 150,-.
- Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen.

## Frühlingserwachen im Meraner Land

Meran - Bruneck - Pustertal - Latschenölbrennerei - Dolomiten



**Für Schnellbucher**  
**Limitiertes Kontingent**  
So 29.03. - Fr 03.04.2020  
6 Tage  
EZZ € 60,-  
**€ 549,-** p.P.  
anstatt € 609,-

Internet-Code: A20AESL

### LEISTUNGEN:

- Reise im \*\*\*\*STEWATA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM
- 5x ÜN/HP im Wirtshaushotel Alpenrose in St. Lorenzen im Herzen des Pustertals (Frühstücksbuffet, 4x 4-Gang-Abendmenü mit Salatbuffet, 1x Galadinner mit Südtiroler Gaumenfreuden)
- 1x Speckabend in der Speckstube
- 1x Kaffee und Kuchen am Nachmittag im Hotel
- 1x Tanzabend mit einem Alleinunterhalter
- Seilbahnfahrt Ritten - Oberbozen und Fahrt mit der Rittner Schmalspurbahn Oberbozen - Klobenstein
- Stadtführung Bozen, Meran und Bruneck mit

- qualifizierter Reiseleitung
- Besuch des Brunecker Wochenmarktes
- Führung Kräutergarten und Latschenölbrennerei BERGILA
- Dolomitenrundfahrt mit qualifizierter Reiseleitung
- freie Nutzung von Hallenbad und Saunen

Weitere Infos unter [www.stewa.de](http://www.stewa.de)

- Eintrittsgelder nicht im Preis enthalten.
- Kurtaxe ca. € 1,70 p.P./Tag zahlbar vor Ort.
- Wetterbedingte Änderungen vorbehalten.
- Gültiger Bundespersonalausweis erforderlich.
- Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen, STEWA-Absagefrist: 14 Tage vor Abreise.

## Plauen im Vogtland inkl. Ausflug ins Erzgebirge

### LEISTUNGEN

- Reise im \*\*\*\*STEWATA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM
- 3x ÜN/HP im \*\*\*\*Hotel Alexandra in Plauen, direkt in der Fußgängerzone gelegen (Frühstücksbuffet, 3-Gang-Abendmenü)
- Stadtführungen Plauen und Annaberg-Buchholz mit qualifizierter Reiseleitung
- Eintritt und Führung im Besucherbergwerk GRUBE

### TANNENBERG inkl. Mittagssnack

- Besichtigung in einer Plauener Spitzenstickerei
- Dampfeisenbahnfahrt Cranzahl - Oberwiesenthal
- Aufenthalt in Bamberg

Weitere Infos unter [www.stewa.de](http://www.stewa.de)

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

Ein Herz für Singles. Kein EZZ



**Für Schnellbucher**  
**Limitiertes Kontingent**  
Mo 23.03. - Do 26.03.2020  
4 Tage  
Kein EZZ  
**€ 399,-** p.P.  
anstatt € 439,-

Internet-Code: A20AEPL

## 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

Datum	Uhrzeit	Thema
Di 25.02.20	15 Uhr	Kroatien: Istrien & Norden Ref.: M. Murza
Mi 26.02.20	15 Uhr	Kroatien: Dalmatien & Süden Ref.: Murza
Do 27.02.20	15 & 19 Uhr	Südtirol Ref.: S. Gostner

Eintritt kostenfrei! Anmeldung bitte im Reisebüro 360° unter Telefon 06027 409721 oder auf [www.stewa.de/veranstaltungen](http://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](http://www.stewa.de/agb).

STEWATA Touristik GmbH  
Lindigstraße 2, 63801 Kleinostheim  
Tel.: 06027 409721  
[www.stewa.de](http://www.stewa.de) [info@stewa.de](mailto: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.