

DER NEUE MARKT



C · Ausgabe 1089 · Samstag, 14. März 2020

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

Diffuse Ängste

Wie erkläre ich meinem Kind das Coronavirus?

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

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

Keine Sorgen machen

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

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

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

die Vorstellungen vermutlich noch wenig konkret.

Vorsichtsmaßnahmen lieber erklären

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

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

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

Kind in Kita oder Schule schicken?

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

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

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

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



Beilagen in Teilausgaben

Logo grid including: expert klein, HACK, PENNY, aktivoptik, ROLLER, WIEGAND, SONDERPREIS Baumarkt, BURGER KING, ELMAN FISSE, neusehland, DÄNISCHER BETTENLÄGER, Beistler, MIX Markt, toom, globus, tegut..., Philipp, Netto Marken-Discount, NORMA, REWE, nah & gut, LIDL, EDEKA, ALDI SÜD.



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

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Desinformation und Abzocke

Coronavirus-Spam greift um sich

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

unsinnigen Inhalten, berichtet das Fachportal „Heise online“.

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

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

Fake-Shops für Schutzmasken

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

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

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

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

Desinfektionsmittel könnte nächster Köder sein

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

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

Foto: Robert Günther/dpa-mag



Alternatives Waschmittel?

Waschnüsse fallen bei Stiftung Warentest durch

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

Waschnüsse und Waschkastanien besitzen viele sogenannte Saponine – Substanzen, die unter Zugabe von Wasser schäumen. Sie lassen sich im Handel kaufen, aber auch übliche Rosskastanien von den Parkbäumen lassen sich dafür sammeln und nutzen. Waschnüsse stammen vom Seifenbaum ab und werden vornehmlich aus Asien importiert.

Umweltschützer schätzen sie, da sie anders als industriell gefertigte Waschmittel keine Ressourcen verbrauchen und ihre Substanzen biologisch



abbaubar sind. Aber zum Beispiel der Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) betont auch: Für wirklich weiße Wäsche seien Kastanien nicht geeignet, hier ist die Rede von einem leichten Gelbschimmer. Und ansonsten wird für helle Wäsche geraten, beim Einsatz von Kastanien die Schalen zu entfernen und etwas Backpulver oder Natron mit in die Trommel zu geben.

Laut Stiftung Warentest lösen die Nüsse und Kastanien zwar übliche Schmutzpartikel aus dem Textilien, schaffen es aber nicht, diese im Wasser zu halten. Die Partikel setzen sich im Waschprozess wieder auf dem Stoff ab – und dieser

verdunkelt sich nach und nach. Nach 20 Durchgängen waren die Prüftextilien gräulich verfärbt. Da den Mitteln außerdem eine wirksame Kombination an schmutzknackenden Enzymen und fettlösenden Tensiden fehle, lösten sie echte Flecken kaum.

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

Foto: Bodo Marks/dpa-mag

Tipps

Möglichst trocken in die Biotonne

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



Warum dieses Cannabis Öl in aller Munde ist

NEU

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

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

Cannabis ganz ohne Rausch

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



Cannabissamen gelten als nicht berauschend

Höchste Qualität in Tropfenform

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

Cannabis – Pflanze der Zukunft?

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



Für Ihren Apotheker:

Rubaxx Cannabis
(PZN 15617485)



NEU

www.rubaxx-cannabis.de

Zu schade für den Schrank Festliche Kleidung weiterverwenden

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

Beim Kauf auf vielfältige Nutzbarkeit achten

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

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

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

Feierlich aussehen und trotzdem wohlfühlen

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

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

der- und Sportklamotten sollte man dringend verzichten.“

Foto: Britta Pedersen/
dpa-Zentralbild



Durch dick und dünn?

Was bei Streit unter besten Freunden hilft

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

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

Nicht vergessen, dass man den Anderen mag

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

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

Vor dem Gespräch auch mal die Perspektive wechseln

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

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

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

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

Foto: Christin Klose/dpa-mag



„Ich lebe in einem Zustand von Glück“

Barbara Becker ist dankbar

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

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

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

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

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

Leute

Mina Tander: Druck auf Mütter ist groß



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

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

Schwangere Katy Perry hofft auf ein Mädchen

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

Bitburger Bier

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



-30%
Jubiläums
RABATT
10.49

DIE PURE KRAFT DER RHÖN.

Förstina Sprudel Premium

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



Neu in
1,0 L Glas

~~4.49~~
3.79

Leikeim Bier

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



-27%
10.99

Schlappeseppel Specialität

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



~~12.49~~
11.99

Meckatzer Hell

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



+ 2 Flaschen
GRATIS!
-20%
16.99

Bad Brückenaauer Mineralwasser

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



-30%
Jubiläums
RABATT
5.10

Adelholzener Mineralwasser

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



-20%
5.99

Walther Apfelsaft, Apfelwein Speierling*

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



~~7.99~~
6.99

RhönSprudel

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



~~8.99~~
7.49

Bionade

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



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

Licher Bier

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



DOPPELKASTEN!
-33%
19.98



7 x
Gutschein
Feriendorf

**Rubbellos ab einem
Einkaufswert von 20,-€***

Hier gleich
Code aktivieren!



84 x
Jahres-Abo
top frisch



7 x
Jahres-Abo
Grüner Strom



7 x
E-Bike
Marke CUBE



28 x
Jahres-Abo
St. Bonifatius



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

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

*Brutto, ohne Pfand.

Coca-Cola Kombikiste

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



-30%
Jubiläums
RABATT
9.09

Jack Daniel's Whiskey

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



-30%
Jubiläums
RABATT
1.95

Pircher

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



~~15.99~~
12.99



In Ihrer Nähe



www.logo-getraenke.de

Angebote gültig vom 16.03. – 21.03.2020

Heurich GmbH & Co. KG ■ Landwehr 20-26 ■ D-36100 Petersberg
Alle Artikel und Zugaben solange Vorrat reicht.
Für Druckfehler keine Haftung! * = Artikel nicht in allen Filialen erhältlich.

Praktische Gleichmacherei

So geht Browser-Synchronisierung

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

„Alle gängigen Browser bringen heute eine Synchronisierung mit“, erklärt Herbert Braun vom Fachmagazin „c’t“. „Egal ob Chrome, Firefox, Edge oder Safari.“ Auch weniger verbreitete Browser wie Opera und Vivaldi lassen sich synchronisieren. Bei allen klappt das aber nur innerhalb der Browserfamilie, aber immerhin geräteübergreifend. Wer also etwa den Chrome-Browser auf einem An-



droid-Mobilgerät nutzt, muss auf dem Rechner ebenfalls Chrome installieren und sich dort mit seinem Google-Konto anmelden. Die Synchronisierung läuft dann im Hintergrund. Bei Microsoft mit Edge und Apple mit Safari funktioniert das ähnlich.

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

Browsern der jeweiligen Familie anmelden können.

Übertragung von Lesezeichen, Surf-Verlauf und Passwörtern

Der Umfang der Synchronisierung ähnelt sich bei allen Browsern. Übertragen werden Lesezeichen, Surf-

Verlauf und Passwörter, sofern der Passwort-Manager des Browsers genutzt wird. Synchronisiert werden aber meist auch Erweiterungen sowie Design-Einstellungen und sogar geöffnete Tabs. Grundsätzlich übertragen die Browser alle Synchronisierungsdaten verschlüsselt.

Welche Informationen synchronisiert werden sollen und welche nicht, können die Nutzer in den Einstellungen der jeweiligen

Browser bestimmen. So kann etwa gezielt der Abgleich von Passwörtern oder des Surf-Verlaufs ausgeschaltet werden. Auch lässt sich meist für die Nutzung des Passwort-Managers ein zusätzliches Masterpasswort einrichten, damit diese sensiblen Daten noch einmal zusätzlich geschützt sind. Anleitungen zur Browser-Synchronisation bieten die Entwickler von Firefox bis Chrome auf ihre Hilfeseiten. Browser-Synchronisierung macht das Surfen bequemer für alle, die auf zwei oder mehreren Geräten surfen. Wer die Browser auf Smartphone und PC synchronisiert, findet unterwegs schnell die Lesezeichen, die er vielleicht gestern noch daheim gespeichert hat. Was im privaten Gebrauch bequem ist, kann beruflich zudem eine riesige Arbeitserleichterung sein. Aber genau im beruflichen Bereich ist auch Vorsicht geboten, warnt Matteo Cagnazzo vom Institut für Internet-Sicherheit.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Tipps für mehr Sicherheit

Nicht die richtige Lösung: Passwörter aus Prinzip ändern

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

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

Passwörter sind aus Nutzersicht vor allem nervig. Der Zwang, sich regelmäßig neue komplizierte und lange Zeichenfolgen merken zu müssen, birgt daher die Gefahr, dass der überforderte Nutzer am Ende doch einfach zu merkende, also unsichere Passwörter vergibt. Oder er setzt doch einfach überall dasselbe Passwort ein, warnen die Experten. Im Ernstfall müssen Angreifer dann nur bei einem Dienst erfolgreich einbrechen, um unge-

hindert Zugang zu allen anderen Onlinekonten des Nutzers zu bekommen.

Wer seine Passwörter ohne Hilfe eines Managers verwalten möchte, sollte auf lange, individuelle Zeichenfolgen setzen – und wenn möglich die Zwei-Faktor-Authentifizierung aktivieren, raten die Experten. Um herauszufinden, ob ein selbst gemachtes Passwort schon auf einer veröffentlichten Liste bereits geknackter Zugangscodes steht, können Anwender es mit der Datenbank des Dienstes „Pwned Passwords“ abgleichen. Zum Bilden komplexer Passwörter, die man sich trotzdem merken kann, sind willkürliche Merksätze hilfreich. Bei jedem Satz werden dann beispielsweise immer die jeweils ersten Buchstaben oder Zeichen genutzt: „Sichere Passwörter zu erstellen, sollte in 90 Prozent aller Fälle eigentlich gar kein Problem sein!“ ergibt dann das Passwort „SPze,si90aFegkPs!“. Achtung: Reime, Lieder, Sprichwörter oder Gedichtzeilen als Passwort-Merksätze sind unsicher.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag

Anzugs-Wochen bei



KREBS MODEN

Anzug ab 99,95 €

First class
IN BODY - MODERN- UND COMFORT FIT

Aktionspreis

~~159,90~~
139,80

Luigi Morini

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

Free · Flex · Smart

Aktionspreis

~~229,90~~
199,90

Preis ohne Westel (64,95 €)

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

Mo.–Fr. 09:30–13:00
14:30–18:00

Sa. 09:30–13:00

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

Sprössling geht es nicht gut

Nicht jedes schreiende Kind ist ein Fall für den Arzt

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



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

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

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

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag

Tipp

Kind will nicht in die Kita

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






KREBS MODEN

Mode zu Outletpreisen!

Ihr Spezialist für Wohlfühlgrößen!

DAMEN- & HERRENMODE in LINSINGERICHT/GROSSENHAUSEN

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

NEU IM PROGRAMM:
KjBRAND®


















Bitte ausschneiden und an der Kasse abgeben.



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

Einzulösen im März 2020

Ein Coupon pro Person und Einkauf einlösbar.
 *Eine Barauszahlung ist nicht möglich.
 *Nicht kompatibel mit anderen Rabatten /Aktionen.



10,- Rabatt oder 20,- Rabatt

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

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



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

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

Boxen und Stangentanz

Die immer neuen Gesichter der Aquafitness



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

Variante möglich.

Poolnudel war gestern. Vom Boxsack über das Fahrrad bis zur Tanzstange gibt es heute fast jedes Sport- oder Fitnessgerät auch fürs Wasser. Schließlich geht es nicht mehr nur um schnöde Aquafitness, sondern um so illustre Sportarten wie „Aqua Fit Cross“ oder - daher die Tanzstange - „Aqua Pole Dance“.

„Die Anbieter sind da sehr kreativ“, sagt Anna Welker, Dozentin an der Deutschen Hochschule für

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

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

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

Training ohne Verletzungsgefahr

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

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

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

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

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

Foto: DHfPG/dpa-mag

Alarmsignal des Körpers

Schmerzen in der Brust können auf ernste Herzprobleme hindeuten

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

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

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

Warnzeichen und Bluthochdruck frühzeitig erkennen

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



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

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

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Kulinarische Vielfalt entdecken

Gönnen Sie Ihrem Körper eine köstliche Auszeit!

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

Kochen schweißt zusammen

Lassen Sie sich doch mal mit

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

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



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

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

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

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

küchen **WALTHER**

Wir schlagen jeden Preis!

IHRE KÜCHE IST IM ALTER?
DANN KOMMEN SIE ZU KÜCHEN WALTHER!
 VEREINBAREN SIE JETZT EINEN TERMIN

Einbauküche

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

ab 9.999,-€*
 mit Einbaugeräten von **Miele**

Mit der größten Ausstellung! **

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

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

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

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



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

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

Felsen und Feen

Nordirlands Klippenpfad The Gobbins

Auf dem Wasser gehen kann man hier nicht. Auch, wenn es manchmal den Anschein hat. Heutzutage braucht es zwar gutes Schuhwerk, um den spektakulären Klippenweg The Gobbins an der nordirischen Küste zu bewältigen. Aber man muss längst nicht mehr so wagemutig sein wie die Menschen vor 100 Jahren.

Der Klippenpfad an der Causeway Coastal Route war schon in der viktorianischen Zeit eine bedeutende Urlaubsattraktion. Durch die ersten Dampflokomotiven erschlossen sich auch Naturlandschaften wie die Küste des Countys Antrim. Ein erster Tourismusbomben setzte ein.

The Gobbins musste jedoch 1954 geschlossen werden, aus Geldmangel. Erst 2015 kam es zur Wiedereröffnung. Doch die Freude währte nicht lange. Schon ein Jahr später war der Weg nach zahlreichen Felsstürzen wieder dicht. 2017 dann die erneute Eröffnung. „Welcome guys! Ready to start?“ -

so begrüßt Alan Hurst seine Reisegruppe an diesem Morgen. Kurze Sicherheitseinweisung. Platzangst sollte man nicht haben, erklärt der Guide. „Aber ich garantiere euch, dass ihr viel Spaß haben werdet.“ Und viel Hunger, nach dieser gut zweieinhalbstündigen Tour. Zu Fuß sind 4,5 Kilometer und mehr als 1200 Stufen zu bewältigen. Danach knurrt der Magen.

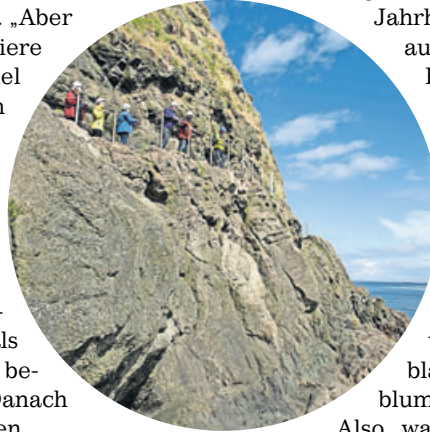
Das Wetter ist immer ein Fragezeichen an der nordirischen Küste. Heute ist der frühsommerliche Himmel klar, der Wind beherrschbar. „Hoffentlich bleibt das auch so. Meine Finger sind sicherheitshalber gekreuzt“, sagt Hurst, der beim steilen Abstieg zum Einstieg des Klippenpfads natürlich auch eine

sagenhafte Geschichte parat hat. Demnach nahm man bei der erstmaligen Errichtung des Pfades Anfang des vergangenen Jahrhunderts auch

auf Fabelwesen Rücksicht.

„Schaut auf die Weißdornbäume. Dort wohnen Feen, die sich vom Nektar der rundherum wachsenden blauen Glockenblumen ernähren.“

Also war es selbstverständlich, dass man diese Bäume nicht fällen durfte, um die Feen gnädig zu stimmen“, erzählt Hurst. Dann wird es eng. Es geht bergauf und bergab. Am Wise's Eye beginnt der aufregende Weg entlang der Klippen, der über Stahlseile gesichert und manchmal nicht breiter als einen halben Meter ist.



In den Felsen nisten Papageientaucher, Klippenmöwen und andere Vögel. Mit etwas Glück kann man auch Wanderfalken und Kormorane entdecken.

Nasse Füße sind auf diesem Weg grundsätzlich nicht ausgeschlossen. „Als wir gestern hier waren, mussten wir immer auf die Wellen achten, und die Leute konnten manche Passagen nur auf mein Kommando und einer nach dem anderen überqueren“, berichtet Hurst.

Nun gilt es, noch den steilen Schlussanstieg zurück zum Ausgangspunkt zu bewältigen. Manche sind ins Schwitzen gekommen, andere weniger. Alan Hurst ist sichtlich zufrieden. Ob seine gekreuzten Finger dafür verantwortlich sind, dass die Sonne nach wie vor scheint, ist die Frage. In Bezug auf den zu erwartenden Hunger seiner Tagesgäste hat er in jedem Fall Recht behalten.

Foto: Arthur Ward/
Tourism Ireland/dpa-mag

Bewegung stärkt Muskulatur

Sport oder ein neues Gelenk? Was bei Arthrose hilft

Gelenkverschleiß - egal ob im Knie, der Hüfte oder Schulter - ist schmerzhaft. Gegensteuern können Betroffene erstmal mit gelenkfreundlichen Sportarten wie Radfahren und Schwimmen. „Damit wird das betroffene Gelenk gestärkt“, sagt der Essener Orthopäde Ramin Nazemi, Vorstandsvorsitzender bei orthonet-NRW. Wer übergewichtig ist, sollte in Absprache mit dem Arzt langsam abnehmen.

Die Arthrose selbst ist nicht heilbar, sagt Ute Merz vom Deutschen Verband für Physiotherapie (ZVK). Sport und auch Physiotherapie können aber dazu beitragen, dass der Verschleiß nicht mehr so schnell voranschreitet. Die Muskulatur um das Gelenk herum wird gestärkt - oft lassen die Schmerzen dann auch nach.

Zeigen sich durch die Physiotherapie innerhalb von drei bis sechs Monaten keine Erfolge und hat der Patient weiter oder zunehmend Schmerzen, dann kommt eine Operation infrage. „Ob und wann operiert wird, hängt vom Leidens-



druck des Patienten ab“, sagt Nils Lynen, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie in Aachen.

Eine Woche Krankenhaus, anschließend drei Wochen Reha und dann noch mehrere Wochen am-

bulante Physiotherapie - so läuft der Einsatz eines neuen Gelenks in der Regel ab. „Normalerweise gibt es nach der Operation einen festen Therapieplan, in dem der Operateur festlegt, wann das neue Gelenk wie stark belastet werden darf und ab wann eine volle Belastung des Gelenkes erlaubt ist“, erklärt Merz.

Wie lange die Eingewöhnungsphase mit dem künstlichen Gelenk dauert, ist individuell unterschiedlich. „Im Schnitt muss ein Patient mit rund sechs Monaten rechnen“, ist Lynens Erfahrung. Wichtig ist, den Muskelaufbau um das neue Gelenk kontinuierlich zu fördern. Hierfür zeigen Physiotherapeuten den Patienten Übungen, die sie in ihren Alltag einbauen sollten.

Läuft alles gut, kann der Patient das Gelenk hinterher wieder schmerzfrei benutzen. Allerdings nicht unbedingt für immer. „Eine Hüftprothese muss häufig nach 15 bis 20 Jahren ausgetauscht werden, eine Knieprothese nach 10 bis 15 Jahren“, so Lynen.

Foto: Florian Schuh/dpa-mag

Früh erkennen

Seelische Gesundheit im Blick behalten

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

Wie genau das geht?

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

„Oder ganz banal: eine Skala machen

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

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

handlungsbedürftige Symptomatik handelt und was also zu tun ist:

Abwarten? Eine ambulante Therapie oder besser stationär?“

Foto: *Christin Klose/dpa-mag*



Aktiv durch den Frühling

Indoor-Sport im Fitnessstudio steht hoch im Kurs

Wenn draußen Aprilwetter herrscht und die Tage immer länger werden, dann steht Indoor-Sport nach einem Arbeitstag hoch im Kurs. Fahrradfahren, Joggen oder Kraft- und Ausdauertraining lassen sich in einem Fitnessstudio auch während des Frühlings wunderbar absolvieren.

Beim geführten Gerätetraining werden Ihre Muskeln effektiv und gleichmäßig aufgebaut. Verbrennen Sie besser Ihr Fett, steigern Sie Ihr Wohlbefinden sowie die Konzentration und stärken Sie Ihre Gesundheit. Mit Cardio erreichen Sie das Ziel, bei Belastungen über einen längeren Zeitraum gute Leistungen zu erbringen. Ein besseres Herz-Kreislauf-System, intensivere Regenerierungsphasen und ein gesundes Abnehmen gehören zu den sichtbaren Erfolgen beim Cardio. Beim Training mit freien Gewichten erhalten Sie ein individuelles Training. Es wird ohne geführte Bewegungen trainiert und ist daher sehr abwechslungsreich.



Und wenn Sie nicht alleine trainieren möchten, dann bieten Ihnen zahlreiche Fitnessstudios auch Kurse an, um gemeinsam mit Gleichgesinnten Ihr Wunschziel zu erreichen. Eine gute Gruppendynamik, jede Menge Spaß, unterhaltsame Musik und ausgebildete Trainer sowie Experten bieten Ihnen von der ersten Minute an das passende Umfeld für Ihre sportliche Aktivität. Kämpfen Sie also aktiv gegen die regnerischen Tage sowie den Winterspeck der vergangenen Monate an und powern Sie sich gesund aus. (jad)

Schmerzen beim Training

Diese Tipps helfen Sportlern



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

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

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

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

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

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

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

GENIAL. GUT. GÜNSTIG.

**Jetzt anmelden und
8 Wochen
gratis trainieren!***

**FITNESS NUR
5,99
Euro pro Woche**

bei einer Laufzeit von 36 Monaten zzgl. 49 Euro Startpaket

Ab einer Laufzeit von 104 Wochen (6,99 €/pro Woche). Startpaket einmalig 49€, gültig bis 31.03.20 für Neuinteressenten.

BÜDINGEN
Industriestr. 35 • Info-Telefon: 06042/9564747
www.studiofitness.de

STUDIO
FITNESS
GENIAL. GUT. GÜNSTIG

Die ewige Rotznase

Kitas als Tauschbörse für Krankheiten

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

Immunologisches Gedächtnis

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



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

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

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

Lässt sich die Dauerkrankheit denn überhaupt verhindern?

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

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

Foto: Silvia Marks/dpa-mag

Erziehungstipp

Darf ich Kinder für Hausarbeit bezahlen?

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

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

Häufig werden Bemühungen unabsichtlich aberzogen

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

genen Antrieb freiwillig helfen, wenn auch mit schwankender Begeisterung.

Der Gemeinschaft helfen

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

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

dpa

Daheim lernen

Platz für Hausaufgaben muss hell und ruhig sein



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

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

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

Wer braucht welches Kissen?

Richtig betten und besser liegen

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

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

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

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

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

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

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

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

Gleiches gilt seiner Meinung auch für andere Extras im

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

Foto: Christin Klose/dpa-mag



Keine Tüten und Krümel

So bleibt Brot länger frisch

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

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

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



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

Foto: Robert Günther/dpa-mag

„Weniger süß“ und Co.

Werbeversprechen rund um Zucker

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

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

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

Zucker hat oft Decknamen

Eltern bleibt daher nur der Blick

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

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

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

Gute Idee ...



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

Katalog anfordern:

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

oder direkt bestellen:

www.lebenshilfe-shop.de

Mit Ihrer Bestellung helfen Sie behinderten Menschen.

Heizungsmodernisierung: bis zu 40 Prozent staatliche Förderung

ANZEIGE

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

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

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



Foto: Tomasz Zajda/stock.adobe.com

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

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

Bekanntschäften

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

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

Dienstleistungen

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

Haushaltsauflösungen

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

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

Haushaltsauflösungen

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

Kaufgesuche

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

Wir beraten Sie gerne kostenlos! Auch Hausbesuche! ☎ (061 81) 3 02 22 79

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

Kaufgesuche

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

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

Tierbestattungen

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

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

Umzug

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

Kontakte

KAJA
Ober-Rosbach • 06003-6346
www.rosbacher-erotikparadies.de

Anzeigen aufgeben?

anzeigenabteilung@gnz.de

DER NEUE **MARKT.**



FUNDGRUBE

Hund im Büro

Nur nach Absprache mit Chef und Kollegen

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

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

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

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

Foto: Markus Scholz/
dpa-mag



Sexy Kleidung am Arbeitsplatz

Darf der Chef das verbieten?

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

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

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

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

Wir suchen
DICH!

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

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



TICKETS

Top-Veranstaltungen
in der Region



aus dem Pressehaus

DAS GROSSE BULLI-ABENTEUER

Durch Island mit Peter Gebhard

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

Ticket: € 15,50 (ermäßigt € 12,20)



SIMON & GARFUNKEL REVIVAL BAND

„Feelin' Groovy“

Samstag, 21.03.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 24,00



KOKUBU – THE DRUMS OF JAPAN

„Into the Light“-Tour 2020

Samstag, 21.03.2020, 20.00 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 34,00 bis € 49,00



SPRINGTIME JAZZ & BLUES

Matchbox Blues Band & Barrelhouse Jazzband

Freitag, 27.03.2020, 20.00 Uhr
Gelnhausen, Kulturkeller

Ticket: € 25,00

Ausverkauft!



PAUL-SIMPSON-PROJECT

Bernd Paul & Jennifer Simpson

Freitag, 27.03.2020, 20.00 Uhr
Wächtersbach, Kulturkeller

Ticket: € 15,00



HAVANA NIGHTS

Das karibische Tanz-Musical aus Kuba

Samstag, 28.03.2020, 19.30 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: ab € 35,99



STERNSTUNDEN DER FILMMUSIK

Russische Kammerphilharmonie St. Petersburg

Mittwoch, 01.04.2020, 20.00 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 44,90 bis € 59,90



MAX HERRE

„Athen-Tour 2020“

Donnerstag, 02.04.2020, 20.00 Uhr
Frankfurt, Festhalle

Ticket: € 44,90



„DU MUSST KEIN HELD SEIN“

Lesung und Gespräch mit Peter Tauber

Donnerstag, 02.04.2020, 20.30 Uhr
Gelnhäuser Neue Zeitung, Kultursaal

Ticket: € 10,00

PETER TAUBER



STILL COLLINS

„The Very Best of Phil Collins und Genesis“

Samstag, 04.04.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

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



IGELS

A Tribute To The Eagles

Samstag, 11.04.2020, 20.00 Uhr
Aschaffenburg, Colos-Saal

Ticket: 17,50 Euro



DIETER BOHLEN

„Die Mega-Tournee“ – Live mit Band

Freitag, 17.04.2020, 20.00 Uhr
Frankfurt, Festhalle

Ticket: € 50,50 bis € 85,00



LEONARD COHEN PROJECT

„Songs Of Love And Hate“ – Live

Samstag, 18.04.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: 23,00 Euro



STEFAN MROSS UND STARS

„Immer wieder sonntags... unterwegs“

Freitag, 24.04.2020, 19.30 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 49,40 bis € 54,90



JAMIE CULLUM

Live 2020

Samstag, 04.07.2020, 20.00 Uhr
Frankfurt, Jahrhunderthalle

Ticket: € 65,25 (Stehplatz)



VÖLKERBALL

„A Tribute to Rammstein“

Samstag, 12.09.2020, 19.30 Uhr
Hanau, Amphitheater

Ticket: € 33,10



ROGER HODGSON & BAND

„Breakfast in America World Tour“

Dienstag, 15.09.2020, 19.30 Uhr
Hanau, Amphitheater

Ticket: € 62,60





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

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

FLUGREISE

Weiterempfehlungsrate TUI: 90%

Andalusien ****Hotel TUI BLUE Zahara Beach



Zahara de los Atunes



Hotel TUI BLUE Zahara Beach



Zahara de los Atunes

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

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

LEISTUNGEN

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

UNTERBRINGUNG

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

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

Hamburg Hanseflair zwischen Elbe und Alster

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




Gelegenheit zum Musicalbesuch!

LEISTUNGEN

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

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

Weitere Infos unter www.stewa.de

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

Willkommen im STEWA Reisezentrum!

Reise-Infoveranstaltungen



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



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

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

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

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

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

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

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