

# DER NEUE MARKT

C · Ausgabe 1090 · Samstag, 21. März 2020

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



## Gammeln oder Struktur? Wie Familien eine Quarantäne überstehen

Die ganze Familie darf das Haus nicht verlassen und sitzt in selbst verordneter oder veranlasster Quarantäne in den eigenen vier Wänden fest. Und das nicht nur für ein paar Tage, sondern gleich mehrere Wochen lang. Wie meistert man solch eine Zeit möglichst ohne Frust und ohne dass die Kinder einen Koller kriegen? „Am Anfang ist sicher das Bedürfnis da: Jetzt schlafen wir alle mal richtig aus“, prophezeit die Erziehungsexpertin Nicola Schmidt. Doch die Buchautorin („Erziehen ohne Schimpfen“) warnt davor, dass man auf Dauer alles schleifen lässt, abends ewig aufleibt und bis mittags schläft. Denn die innere Uhr spiele sonst verrückt – gerade bei Kindern. Sie drehen dann nachts auf und wollen spielen oder fordern Bespaßung.

Es sei erwiesen, dass Menschen mit angemessener Tagesstruktur Ausnahmesituation besser meistern. Wichtig sei auch, dass Eltern

ihren Kindern gegenüber eine positive Einstellung ausstrahlen statt zu motzen und über alles zu nörgeln. Wer kleine schöne Dinge im Alltag beobachtet, sollte das auch seinen Kindern gegenüber kommunizieren – etwa „Guck mal, die Pflanze bekommt eine neue Blüte“.

### Kinder nicht vor dem Bildschirm parken

Auch wenn die Versuchung groß ist: „Parken Sie Ihr Kind nicht zwei Wochen lang vor irgendeinem Bildschirm!“, warnt Schmidt, die selbst zweifache Mutter ist. „Denn die Kinder können diesen Stress in den eigenen vier Wänden ohne Tobemöglichkeit draußen nur schlecht abbauen und sie drehen immer mehr auf.“ Stattdessen empfiehlt Schmidt gemütliches Vorlesen: „Sorgen Sie jetzt schon für gute Bücher“, rät die Expertin zur Vorbereitung auf einen möglichen Quarantänefall. Die unvorhergesehene Familienzeit sei auch wie gemacht für gemeinsames Spielen. „Eltern sollten sicherstellen, dass Spielzeug im Haus ist, das mehrere Funktionen hat“, rät Schmidt. Am besten etwas zum Bauen wie Plastik- oder Holzbau-

klötzchen oder erweiterbare Eisenbahnanlagen. „Es lassen sich aber auch schöne viele Dinge bauen aus Pappkartons oder Klopapier-Pappröhrchen, etwa ein Piratenschiff mit Ferngläsern, Autorampen oder Puppenhäuser“, schlägt Schmidt vor. Auch Masken basteln könne eine Möglichkeit sein – mit Pappmaché aus Zeitungen und Kleber. „Wichtig ist, dass die Kinder ein sichtbares Ergebnis sehen. Nur das garantiert einen Dopamin-Ausstoß, der uns alle abends zufrieden ins Bett fallen lässt“, erklärt die Expertin.

### Großputz muss schlaun organisiert sein

Und wenn Eltern während einer Isolationszeit auf die Idee kommen, das ganze Haus zu putzen oder den Keller auszumisten? „Dann sollten sie das schlaun anstellen“, sagt Schmidt. Wer anordnet: „Jetzt wird der Keller ausgeräumt und du hilfst“, habe schon verloren. Besser sei als Ansatz: „Ich weiß, dass im Keller noch altes Spielzeug ist. Kannst du dich noch an das grüne Männchen erinnern? Lass uns doch mal schauen.“

Foto: Mascha Brichta/dpa-mag

### Beilagen in Teilausgaben

## „Bote“ erscheint bis 29. April mittwochs nicht mehr

Über Kombi-Ausgabe mit „Neuem Markt“ am Wochenende wird jeweils aktuell entschieden

Das Druck- und Pressehaus Naumann in Gelnhausen, Herausgeber des „Boten“ und des „Neuen Markts“, hat angesichts der Ausbreitung des Coronavirus Maßnahmen getroffen, um sowohl seine Mitarbeiter als auch die Kunden selbst zu schützen. Von kommender Woche an bis zum 29. April wird mittwochs kein „Bote“ mehr erscheinen. Je nachdem, wie sich die Corona-

Krise weiter verschärft, wird aktuell entschieden, ob die jeweiligen „Bote“-Ausgaben mit dem „Neuen Markt“ zusammengelegt werden und dann jeweils samstags als Kombi-Ausgabe erscheinen können, einschließlich der Werbebeilagen von Anzeigenkunden.

Anliegen von Kunden können außerdem bis auf Weiteres nur noch telefonisch oder per E-Mail

vorgetragen werden. Persönliche Besuche von Kunden im Verlag in Gelnhausen sind zurzeit nicht mehr möglich. Die Redaktion ist entweder über die bekannten persönlichen Ansprechpartner (Telefon und E-Mail) sowie unter der zentralen Durchwahl 06051/833-201 oder alternativ per E-Mail an redaktion@bote.de erreichbar.

Wer Anzeigen aufgeben möchte,

wendet sich telefonisch an die Nummer 06051/833-241 oder per E-Mail an anzeigenabteilung@gnz.de, der Kleinanzeigen-Service steht unter den Nummern 06051/833-248 oder -249 zur Verfügung. Fragen zur Verteilung werden unter Telefon 06051/833-299 oder per E-Mail an vertrieb@gnz.de beantwortet. Unser Ticket-Shop ist unter Telefon 06051/833-244 erreichbar.

# So wird aus der Katze keine Kratzbürste

## Neue Mitbewohner

Die Katze ist ein Gewohnheitstier. „Wenn es in ihrem Reich Veränderungen gibt, hat sie ihre eigenen Methoden, ihren Unmut zum Ausdruck zu bringen“, sagt die Tierpsychologin Angela Pruß aus dem brandenburgischen Oberkrämer. Da kann es passieren, dass die Katze scheinbar willkürlich ihr Geschäft auf den Sachen des Babys oder auf der Bettseite des neuen Lebenspartners verrichtet. „Schafft sich die Katze Erleichterung im Bett, kann das der Protest sein, dass sie früher immer ins Bett durfte. Löst sie sich auf den Babysachen, kann das Ausdruck von Eifersucht sein. Sie fühlt sich zurückgesetzt“, sagt die Expertin. Urin und Kot seien für die Katze ein wichtiges Kommunikationsmittel, womit sie ausdrückt, dass ihr etwas nicht passt. In diesem Fall müsse ein Kompromiss gefunden werden. „Ziel ist, dass der „Feind“ aus Sicht der Katze positive Erlebnisse schaffen sollte“, rät die Expertin. So könnte der neue Lebenspartner die Katze künftig füttern und mit ihr spielen. „So verknüpft sie positive Erfahrungen mit dem neuen Menschen und wird ihn eher akzeptieren“, sagt Pruß.

### Alternative für Schlafplatz im Bett

Und durfte die Mieze vorher ins Bett, könnte man ihr nun einen gemütlichen Schlafplatz im Schlafzimmer schaffen. Man habe ihr zwar das Bett genommen, aber eine akzeptable Alternative geboten. Problematisch kann es werden, wenn ein Raum zum Kinderzimmer umgebaut wird und der Zutritt für die Katze plötzlich verboten ist. Sie könnte die negative Erfahrung mit dem neuen Hausbewohner verknüpfen. Die Tierpsychologin rät: Wenn das Kind noch nicht da ist, der Katze noch Zutritt gewähren. „So kann sie die neuen Gegenstände wie ein



Nur in Mini-Schritten sollte eine Zweitkatze mit der Erstkatze vergesellschaftet werden.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

abgedecktes Kinderbett schon mal inspizieren. Es gehört somit zum Haushalt dazu“, erklärt Pruß. Probleme könne es auch geben, wenn eine weitere Katze ins Haus kommt.



Doch die Zweitkatze kommt bei Katze Nummer 1 manchmal nicht so gut an. Denn Katzen teilen nicht gerne ihr Revier und ihre Menschen.

„Wenn ich eine Zweitkatze vermittele, stelle ich die geschlossene Box samt Katze zuerst in die Mitte des neuen Zuhauses“, sagt Eva-Maria Dally, Katzenzüchterin aus Rositz (Thüringen). Sie weiß: Die Erstkatze wird sich neugierig nä-

hern. „So können die Tiere schon mal den gegenseitigen Geruch wahrnehmen.“

Bleibt die Lage entspannt, kann die Box geöffnet werden. „Das kann schon mal eine knappe Stunde dauern“, sagt die Züchterin. Wichtig sei, dann so lange zu warten, bis die Zweitkatze von selbst aus der Box kommt. Bei mutigen Tieren gehe das schnell, zurückhaltende Tiere nehmen sich gerne auch mal eine halbe Stunde Zeit. Kommt es wirklich zum Streit, rät die Züchterin, nicht gleich dazwischen zu gehen.

Notfalls könne man mit Spritzern aus einer Wasserflasche die Streitähne auseinander bringen.

### Katzen erstmal in verschiedene Räume stecken

Angela Pruß würde die erste Begegnung anders gestalten. Hält man beide Tiere in verschiedenen, geschlossenen Räumen könnte man zuerst die Liegeflächen der Erst- und Zweitkatze tauschen. Dann darf jedes Tier den Raum des anderen inspizieren - Kontakt gebe es noch nicht.

„So können die Tiere ihren gegenseitigen Geruch wahrnehmen.“ Bleiben die Tiere im Revier des anderen entspannt, könnte man die zwei durch ein Gitter getrennt zusammen füttern, so dass sie sich sehen können. „So verbinden sie das positive Erlebnis miteinander“, sagt Pruß. Nach dem Füttern würde sie die Tiere aber wieder trennen. Bei der Katzenvergesellschaftung seien oft Mini-Schritte nötig, damit die Tiere dann friedvoll zusammenleben können. Haben sich die Katzen angefreundet, sollte Katze Nummer 1 auch immer an vorderster Stelle stehen. Sie wird zuerst gestreichelt und gefüttert. Und bei Schmuseeinheiten dürfen beide auf den Schoß - vorausgesetzt Katze Nummer 1 gibt ihr Okay. Dann stehe einer friedlichen Koexistenz nichts mehr im Wege.

Foto: Carsten Rehder/dpa/dpa-mag

## Leute

### Tim Bendzko ist privat ungern unter vielen Menschen



Sänger Tim Bendzko (34), der bei seinen Konzerten volle Hallen und Stadien gewöhnt ist, mag es ansonsten gern ruhiger. „Mir fällt es überhaupt nicht schwer, auf Bühnen zu stehen und vor Menschen zu singen. Aber privat bin ich ungern unter vielen Menschen“, sagte Bendzko der Deutschen Presse-Agentur. „Ich bin lieber zu zweit oder in kleinen Gruppen unterwegs, wo man sich noch unterhalten kann. Zu viele Eindrücke überfordern mich irgendwie.“ Foto: Jens Kaladne/dpa-Zentralbild/dpa-mag

### Hit von Gaby Baginsky inspirierte Einbrecher

Für Schlagersängerin Gaby Baginsky ist einer ihrer größten Hits bittere Realität geworden. Im Jahr 1977, kurz nach ihrem Auftritt mit dem Lied „Diebe kommen am Abend“ in der „ZDF-Hitparade“, sei bei ihren Eltern in die Garage eingebrochen worden, sagte Baginsky dem Schlagersender radio B2. „Das Fenster war kaputt eingeschlagen. Es ist nichts abhandengekommen.“ Jedoch habe ein Unbekannter ein Schild hingestellt. „Da stand drauf: 'Diebe kamen am Abend'. Ich schätze, das war so ein kleiner Gag.“ Sie habe das für einen Jugendstreich von jemandem aus der Nachbarschaft gehalten. „Es war ein bisschen makaber, aber nicht schlimm“, sagte die heute 66-Jährige aus dem niedersächsischen Bad Bentheim dem Sender. dpa

## Wer darf noch? Blutspenden in Zeiten des Coronavirus

Blutspenden sind auch in Zeiten des Coronavirus möglich - und werden nach wie vor dringend gebraucht. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Transfusionsmedizin und Immunhämatologie (DGTI) hin.

Die Blutspendebereitschaft sei bereits spürbar gesunken, so die Experten. Grund dafür sei vermutlich Verunsicherung wegen des Virus.

Bei einem Blutspendetermin besteht nach Angaben der Fachgesellschaft aber kein erhöhtes Ansteckungsrisiko: Die Hygienestandards seien dabei durchgängig hoch.

Wer Grippe- oder Erkältungssymptome hat, sollte auf die Spende allerdings verzichten und würde im Zweifelsfall auch nicht zugelassen. Wer Kontakt zu Menschen hatte, die mit dem Virus infiziert sind, oder sich gerade in einem der Corona-Risikogebiete aufgehalten hat, darf ebenfalls nicht spenden. Das gilt für die Krankheit Covid-19 ebenso wie für andere Krankheiten



und ihre Risikogebiete, Malaria etwa.

Dazu gibt es Menschen, die vorübergehend generell von der Blutspende ausgeschlossen sind: Schwangere zum Beispiel, oder frisch Tätowierte. Auch bestimmte Medikamente oder Impfungen können ein Ausschlussgrund sein, erklärt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Wer häufig Sex mit unterschiedlichen Partnern hat oder als Mann generell mit Männern, darf ebenfalls für ein Jahr danach nicht spenden. Dauerhaft ausgeschlossen sind vor allem Menschen mit bestimmten Infektionen und Erkrankungen - Diabetiker zum Beispiel, die Insulin nehmen. Blutkonserven sind nicht lange haltbar, deshalb sei der Bestand durch den kurzfristigen Rückgang der Spendebereitschaft bereits gesunken, so die DGTI. Die Notfallversorgung mit Blut sei nach aktuellem Stand aber noch gesichert.

Foto: Kai Remmers/dpa-mag

## Kaktus des Jahres 2020 Zaunkaktus kann am Zimmerfenster wachsen

Der Zaunkaktus (*Pachycereus marginatus*) ist der Kaktus des Jahres 2020. Er kann hierzulande aber nur im Gewächshaus oder an einem Zimmerfenster wachsen. Im Haus geht das aber langsamer, auch auf Blüten können die Hobbygärtner kaum hoffen, erklärt

die Deutsche Kakteen-Gesellschaft. Dafür kann der Zaunkaktus im Grundbeet in einem Gewächshaus schnell zu groß werden.

Die Kakteenart ist trotz der schwierigen Haltung sehr beliebt: Die Art hat eine gerade, hellgrüne Sprosse mit vier bis sieben Rippen. Auf ihnen sitzen gleichmäßig und perl-

schnurartig angeordnete Gruppierungen von Dornen - Areolen genannt. Die Experten raten zum Setzen in handelsübliche Kakteenerde, die gut Wasser ableiten sollte.

### Lebendiger Zaun

Sein deutscher Name kommt nicht von ungefähr: In seiner mexikanischen Heimat wird die Kakteenart gerne in dichten Reihen als lebender Zaun verwendet. Sie werden in der Regel drei bis fünf Meter hoch. Dort entwickeln die Pflanzen auch essbare, süße Früchte. Außerdem werden die Blütenknospen wie Gemüse gebraten oder geschmort.

Gewählt wurde der Zaunkaktus zum Titelträger für 2020 von den Kakteenvereinigungen Deutschlands, Österreichs und der Schweiz.

Foto: Stefan Theiler/  
Deutsche Kakteen-  
Gesellschaft e.V./dpa-mag



## Tipp

### Feind als Freund

Wühlmäuse fressen sich im Winter gerne an Zuckerhut und Rosenkohl satt. Wer sein Gemüse vor den Nagern schützen möchte, steht vor einem Problem: Denn Giftköder sind nach Ansicht von Naturschützern und Gartenbauern tabu, viele Hausmittel wie Knoblauch zudem wirkungslos. Doch es gibt einen natürlichen Feind der Nager - den man sich zum Verbündeten machen kann: der Maulwurf. Ist ein Maulwurf im Garten, habe man meist keine Wühlmäuse, so Marja Rottlieb vom Naturschutzbund Deutschland (Nabu). „Den sollte man also möglichst nicht vertreiben, denn der frisst die Jungtiere der Wühlmaus“, erläutert sie. Wen Maulwurfshügel zu sehr stören, könne Steinhäufchen anlegen, in denen sich der Mauswiesel ansiedelt. Sitzwarten für Greifvögel seien eine weitere Option.



**König Pilsener**

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

**-30%**  
Jubiläums  
RABATT  
**10.49**



**Paderborner Pilsener**

Kasten = 2 x 20 x 0,5 l,  
zzgl. 6,20 € Pfand,  
1 l = 0,50 €

**DOPPELKASTEN!**



**-33%**  
**10.00**

**Herzog von Franken Pilsener**

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



**-21%**  
**10.99**

**Franziskaner Weissbier**

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



**-35%**  
**11.99**

**Andechs Weissbier**

hell, alkoholfrei,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,60 €

**+ Glas GRATIS!**



**47.99**  
**15.99**

**Gerolsteiner Heilwasser, Mineralwasser**

diverse Sorten,  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
1 l = 0,83 €



**5.99**  
**4.99**

**Elisabethen Quelle Mineralwasser**

diverse Sorten, Kasten = 2 x 12 x 0,75 l,  
zzgl. 6,60 € Pfand,  
1 l = 0,55 €

**DOPPELKASTEN!**



**11.98**  
**9.98**

**top frisch Lemonwater**

Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,44 €



**4.49**  
**3.99**

**Rapp's Nektare, Fruchtsäfte**

Sortiment grüner Verschluss,  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
1 l = 1,17 €



**7.99**  
**6.99**

**Förstina Sprudel Premium, Eichenzeller**

diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,38 €



**-30%**  
Jubiläums  
RABATT  
**4.54**

**Pepsi Cola Kombikiste**

teilweise koffeinhaltig,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,58 €



**-30%**  
Jubiläums  
RABATT  
**6.99**

**Adelberg Rheinhessen Dornfelder**

diverse Sorten,  
0,75-Flasche,  
1 l = 2,39 €



**1.99**  
**1.79**

**Jim Beam**

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



**-23%**  
**1.99**

**Graeger Sekt Smooth**

medium, Rosé trocken,  
0,75-l-Flasche,  
1 l = 4,65 €



**-22%**  
**3.49**

**Kuemmerling**

Mini 35%,  
Pack = 25 x 0,02 l,  
1 l = 17,98 €



**10.99**  
**8.99**

**Jim Beam Whiskey**

diverse Sorten,  
0,7-l-Flasche,  
1 l = 15,70 €



**13.49**  
**10.99**



In Ihrer Nähe



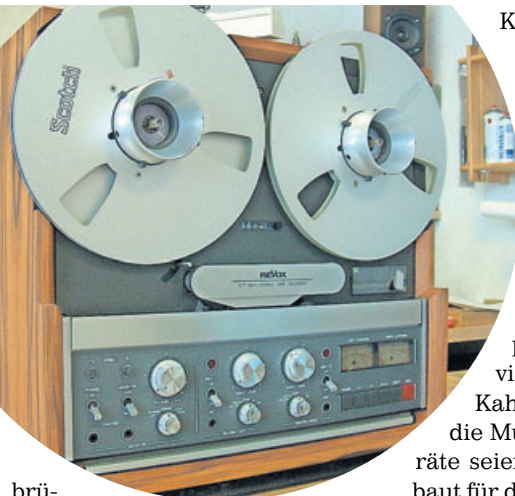
www.logo-getraenke.de

# Komponenten für die Ewigkeit

## Retro-Hi-Fi: Jugendträume in klassischem Design

Für viele ist es ein Jugendtraum, vergleichbar mit dem Wunsch, das erste Auto nochmal als Oldtimer in der Garage stehen zu haben: eine Musikanlage aus Komponenten im klassischen Design, möglichst robust mit Gehäusen aus Metall oder sogar mit lackiertem Holz verblendet. Und wer sich auf Online-Marktplätzen und bei Kleinanzeigenmärkten umsieht, findet zahlreiche Angebote. Doch haben hochwertige Anlagen bis heute ihren Preis, zudem gibt es Folgekosten.

Hochwertige, aber entsprechend teure Standlautsprecher renommierter Marken hätten bei guter Behandlung über Jahrzehnte indes nichts an ihrer Qualität eingebüßt, meint der Hi-Fi-Experte Johannes Jurkat aus Berlin. Lediglich die Sicke, ein meist aus Schaumstoff gefertigter Außenring, der die Membran des einzelnen Lautsprecher-Chassis schwingen lässt, werde über die Jahre



brüchig. Dann sei in der Regel ein Austausch erforderlich. Diese unkomplizierte Reparatur bieten Werkstätten ab circa 45 Euro an.

Wegen der Folgekosten bieten klassische Anlagen nur selten Schnäppchenpotenzial: Verschleißteile müssen nach Jahrzehnten ausgetauscht werden. Fachwerkstätten für Hi-Fi-Klassiker sind heute aber selten und entsprechend ausgelastet. Armin

Kahn aus Niemegek hat sich aufs Reparieren und Restaurieren analoger Geräte von vor 1990 spezialisiert. Er spürt den Retro-Trend deutlich: „Wir überholen rund 20 bis 30 Geräte monatlich.“

Die Nachfrage bei ihm sei so groß, dass die Reparatur-Wartezeit rund vier Monate betrage, sagt Kahn. Doch das Warten und die Mühe lohnten sich: Die Geräte seien solide verarbeitet, „gebaut für die Ewigkeit“.

Das habe sich Anfang der 1990er Jahre geändert, als die Qualität mit den Preisen stark gesunken sei.

Aber was gehört zu einer klassischen, wertbeständigen Anlage? Für Holger Biermann vom Online-Hi-Fi-Magazin „Lowbeats“ stehen an erster Stelle hochwertige Lautsprecher. Die müssten zur Größe des Raumes passen. Der Verstärker ergänze die Lautsprecher, hinzu komme ein CD- oder Schall-

plattenspieler und bei Bedarf ein Radiotuner.

### Ersatzteilversorgung problematisch

„Bei den CD-Spielern sollte man sich vorab, zum Beispiel in Internetforen, über die Ersatzteilversorgung informieren, denn bei vielen Herstellern ist das ein echtes Problem.“ Bei Kassettendecks müsse man bedenken: Alte Musikkassetten könnten zwar Erinnerungen wachrufen, aber der Hörgenuss der Bänder sei nach Jahrzehnten oft begrenzt.

Die Reparaturen nicht eingerechnet, würde Restaurator Armin Kahn mit einer Gesamtinvestition von mindestens 1500 Euro für hochwertige gebrauchte Hi-Fi-Komponenten rechnen. Nach oben hin gebe es kaum Grenzen. Hinzu kommen die Kosten für Arbeiten für Reparaturen und Instandsetzungen, wofür mindestens mit dem halben Anschaffungspreis kalkuliert werden muss.

Foto: Good-old-hifi.de/dpa-mag

# Pragmatiker und Globetrotter

## 50 Jahre Renault R12: Komfortable Kompaktlimousine

Auf dem Reißbrett entsteht der Überschallflieger Concorde, Eisenbahn-Strategen stricken am Hochgeschwindigkeitsnetz für den TGV, Präsident Georges Pompidou industrialisiert das Land: Vor 50 Jahren war in Frankreich der Traum von der Grand Nation lebendiger denn je.

Daran hatte auch die Autoindustrie ihren Anteil. Doch als Renault im Herbst 1969 auf dem Pariser Autosalon als Nachfolger des R8 den R12 ins Rampenlicht rollt, zielen die Franzosen mit der eigenwilligen Stufenhecklimousine nicht allein auf den Heimatmarkt. Der Frontriebler mit 1,3-Liter-Motor und 415 Liter großem Kofferraum erweist sich als so erfolgreich, dass Renault in Frankreich nach sechs Monaten die Tagesproduktion auf 700 Fahrzeuge erhöhen muss. In manchen Jahren

rückt der R12 an die Spitze der nationalen Zulassungsstatistik. Und im Ausland wird der R12 zum Ex-



portschlagler: In Nordafrika, Kanada, in der Elfenbeinküste, Kolumbien, Irland und der Türkei läuft er vom Band, in Südamerika produziert ihn Ford.

### Kofferraum mit Knick

„In Frankreich gehörte der R12 von Anfang der 70er bis Anfang der 80er Jahre fest zum Straßenbild“, sagt Frank Wilke vom Marktbeobachter Classic Car Analytics in Bochum. Das lag aber weniger an seiner etwas gewöhnungsbe-

dürftigen Form mit dem abgenickten Kofferraum und den bauchigen Seitenwänden, sondern an seinen Qualitäten als preiswerte, robuste und komfortable Kompaktlimousine. Als dann die Sportversion Gordini mit 185 km/h Höchsttempo kommt, wird der R12 vollends zum Traumwagen des französischen Bürgertums.

### Exot mit Entschleunigungspotenzial

185 km/h in einem R12: Das mag sich Thomas Franzen lieber nicht vorstellen. Der Rheinländer hat sich vor vielen Jahren in einer Mittagspause in den grasgrünen Oldtimer verguckt und ihn kurz darauf „für ganz kleines Geld“ einem Kollegen abgekauft. Zwar musste er noch einmal mindestens soviel wie für den Kauf in die

Restaurierung stecken. Doch mittlerweile steht sein Klassiker gut da und Franzen genießt die Ausfahrten hinter dem spindeldürren Lenkrad im schlichten und deshalb umso geräumigeren Cockpit als pure Entschleunigung. Vor allem aber genießt er den Exotenstatus, der in einem wunderbaren Kontrast zur Rolle als Millionenseller steht. „Wenn ich auf ein Treffen fahre, fällt der R12 mehr auf als jeder Ferrari, und selbst bei großen Franzosen-Festivals bin ich oft der einzige mit so einem Auto“, sagt der stolze Besitzer.

Was noch zur Attraktivität des R12 beiträgt, das ist sein günstiger Einstiegspreis. Denn selbst im Zustand 2 sollte ein Wagen aus den ersten Jahren heute noch für weniger als 5000 Euro zu bekommen sein, taxiert Wilke den Markt. Nur die Gordini-Sportversion sei deutlich teurer und werde mittlerweile für etwa 24 000 Euro gehandelt.

Foto: Renault/dpa-mag

# Gesundes Wandern

Mit der richtigen Ausrüstung unterwegs

Ob in den Schottischen Highlands, im Harz oder in den Alpen - Wandern ist seit einigen Jahren im Trend. Nicht nur der Geist profitiert beim Wandern, auch Muskeln und Gelenke sowie Koordination und Ausdauer werden trainiert. Damit der Wanderausflug auch genossen werden kann und nicht mit Schmerzen endet, sollte allerdings einiges bedacht werden.

Oberste Priorität beim Wandern sollte das richtige Schuhwerk haben. Denn nur, wenn Fuß und Schuh auch zueinander passen, können ungewünschte Begleiterscheinungen wie Blasen und Schmerzen verhindert werden. Auch

wenn Wanderwege für die Füße angenehmer sind als harter Asphalt, müssen die Gelenke beim Wandern Stoß- und Stauchbelastungen abfedern, unwegsames Gelände bestreiten und Bodenunebenheiten ausgleichen.

Damit der Rücken nicht unnötig belastet wird, ist es wichtig bei dem Rucksack auf einige Details zu achten. Schwere Gegenstände sollten nah am Rücken platziert werden. Der Rucksack sollte ausreichend gepolstert sein und breitere Riemen haben. Brust- und Beckengurte helfen dabei, das Gewicht gut zu verteilen.

Werkfoto: AGR/Fotolia/highwaystarz



# Müde und antriebslos?

- Anzeige -

Tanja Kröher bietet Ernährungsberatung

Der Winter ist vorbei, die Sonne lacht öfter, es wird wärmer und: Sie fühlen sich müde und lustlos, die Waage macht, was sie will?

Die Zeit vor den Sommermonaten ist eine gute Gelegenheit, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und eine gesündere Lebensweise in Angriff zu nehmen! Denn nur mit einer abwechslungsreichen Auswahl und der richtigen Kombination an gesunden Lebensmitteln können Sie Ihren Körper gut versorgen, sodass Ihr Stoffwechsel optimal funktioniert.

Sie fühlen sich fitter, sind belastungsfähiger im Alltag und Ihre Figur profitiert auch davon. „Nebenbei“ fallen Blutzucker, Cholesterin und Co. und eventuelle Magen-Darm-Beschwerden verbessern sich.

Wenn Sie mehr über eine Ernährungsumstellung mit Genuss, richtiges Trinken oder die Vermeidung des Jojo-Effekts erfahren möchten, informiere ich Sie gerne über den Vorteil einer qualifizier-

ten und nachhaltigen Ernährungsberatung.

*Ich freue mich auf Sie!  
Herzliche Grüße,  
Tanja Kröher*



# Zeit für neue Rosen

Bis Ende April Beete anlegen

Wer es im Herbst nicht mehr geschafft hat, ein Rosenbeet fürs neue Jahr anzulegen, der hat auch im Frühling noch gute Gelegen-

heit dazu. Denn bis etwa Ende April lassen sich wurzelnackte Rosenstöcke in den Boden bringen. Und mit ein paar Tipps vom Rosenexperten Gerd Testorf gelingt das auch Anfängern. So ist neben der Wahl eines sonnigen Standorts eine gute Boden-



vorbereitung mit Rosenerde wichtig. Ein leichter Wurzelschnitt und eine 24-stündige Wässerung bereiten die Pflanzen aufs Einsetzen vor. Und nach dem lagenweisen Auffüllen des Pflanzlochs wird mit reichlich Wasser eingeschlämmt. Rosen in Pflanzkübeln als attrakti-

ve Alternative zur Beetpflanzung setzen attraktive Farbtupfer etwa auf der Terrasse oder am Hauseingang. Bei der Pflanzung ist auf

ausreichend tiefe Pflanzkübel zu achten, damit die Pflanze sich wohlfühlt. Die Tiefe hängt auch von der gewählten Rosensorte ab:

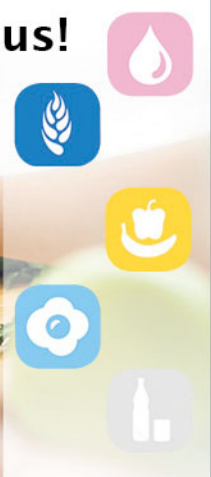
- Zwerg- oder Patiorosen benötigen Kübel ab mindestens 35 cm Erdhöhe.
- Beet- und Bodendeckerrosen oder 60er- und 90er-Stammrosen

fühlen sich in Kübeln ab mindestens 50 cm Erdhöhe wohl.

- Bei Edel-, Strauch- und Kletterrosen oder 140er-Stammrosen darf der Kübel 70 cm Erdhöhe nicht unterschreiten.

Foto: djd/www.rosen-tantau.com

Wer abnehmen will muss essen  
- das Richtige -  
probieren Sie es aus!



DR. AMBROSIOUS®

**TANJA KRÖHER**  
Diplom Oecotrophologin



Märzwiese 75  
63679 Schotten  
Fon: 0 60 44 - 96 70 90  
Fax: 0 60 44 - 96 71 90

E-Mail: [t.kroehler@dr-ambrosius.de](mailto:t.kroehler@dr-ambrosius.de)  
Web: [www.dr-ambrosius-schotten.de](http://www.dr-ambrosius-schotten.de)



DR. AMBROSIOUS®



BERUFVERBAND OECOTROPHOLOGIE E.V.

# Übergriffige Gesellen

## Apps in die Schranken weisen

Benötigt eine Fitness-App wirklich Zugriff auf die Kamera? Und muss die Wasserwaagen-Anwendung wirklich den Kalender und die Kontakte lesen? Wie neugierig eine App sein darf, sollten sich Smartphone-Nutzer vor der Installation gut überlegen. Denn klar ist: Viele Anwendungen greifen sich so ziemlich alle Daten vom Mobilgerät, die sie kriegen können – auch sensible. Schadsoftware kann über den Zugriff aufs Telefon aber auch hohe Kosten durch Anrufe oder SMS-Versand verursachen.

Häufig sagt schon die Art der Zugriffsrechte, die eine App verlangt, etwas über ihre Seriosität aus. „Wenn die App zu viele Berechtigungen fordert, die nicht dem eigentlichen Zweck der Anwendung dienen, würde ich davon abraten. Das gilt insbesondere dann, wenn das Handy sowohl für private als auch berufliche Zwecke genutzt wird“, sagt Karolina Wojtal, Juristin beim Europäischen Verbraucherzentrum Deutschland.

### Doch wie erkennt man zwielichtige Apps?

„Das Lesen von Nutzerbewertungen kann erste Hinweise auf unseriöse Apps liefern. Die Anzahl der Sterne ist dabei nicht maßgebend,

eher der Textinhalt der Bewertungen“, erklärt Alexander Kuch vom Telekommunikationsportal „Teltra.rif.de“.

Zwar verlangen die meisten Apps grundsätzlich relativ viele Berechtigungen. Aber oft sind diese nicht kritisch und häufig brauchen die Anwendungen gar nicht alle geforderten Berechtigungen, um richtig zu funktionieren. Konsequentes Entziehen lautet daher im Zweifel die Devise.

Grundsätzlich prüfe Apple von Entwicklern eingereichte Apps intensiver als Google, bevor sie im Store angeboten werden, meint Karolina Wojtal. „Dies hat zur Folge, dass Apple den Entwicklern strengere Vorgaben hinsichtlich der Berechtigungen auferlegt.“ Allerdings seien die Kriterien, die Apple bei der Prüfung anlegt, nicht immer klar. „Hier arbeitet Google mit seinem Play Store transparenter.“

### Vorsicht beim Diensthandy

Für Anwender, die ihr Diensthandy auch privat nutzen, kann es zum Problem werden, wenn privat installierte Apps auf das Adressbuch oder andere sen-

sible Daten der Firma zugreifen. Meist gebe es hierzu spezielle Regelungen im Arbeitsvertrag und Arbeitnehmer könnten in Schwierigkeiten geraten, wenn Firmendaten missbraucht werden, erklärt Karolina Wojtal. Nutzer eines Diensthandys sollten deshalb besser beim Arbeitgeber nachfragen, welche Apps sie installieren dürfen.

Nutzer sollten grundsätzlich bedenken, dass kostenlose Apps tendenziell mehr Berechtigungen einfordern, etwa um mehr Daten für Analyse- und Werbezwecke

winnen zu können. „Gratis-Apps finanzieren sich häufig darüber, dass der Anbieter das Nutzungsverhalten auf dem jeweiligen Gerät auswertet“, heißt es dazu beim Verbraucherzentrale Bundesverband. „Für den Nutzer ist kaum nachvollziehbar, zu welchem Zweck dies geschieht und was mit den abgegriffenen Daten passiert.“ Auch deshalb sollten Nutzer nicht mehr Apps als nötig installiert haben. Faustregel: Was man nicht braucht, wird deinstalliert.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag



## Dreiste Lügner

### Stiftung Warentest warnt vor Fake-Tests

Die Stiftung Warentest warnt vor Internetseiten, die Tests frei erfinden und der Verbraucherorganisation zuschreiben oder deren Testergebnisse fälschen. Für fingierte Tests wählten die Portale meist gezielt Produkte, die die Stiftung gar nicht untersucht, weil sie zu selten gekauft werden – beispielsweise Würden für Zuckerdosens, Zwiebeltöpfe oder Zigarrenschneider Punkte oder Sternchen nach nicht nachvollziehbaren Kriterien vergeben.

Als nicht weniger dreist bezeichnet die Organisation jene Portale, die aus einem im Test mangelhaft bewerteten Produkt einfach ein empfehlenswertes machen. Ein Beispiel: Von einem Kinderwagen, der in einem Vergleich der Stiftung Warentest wegen des

Chemiecocktails in den Griffen durchfiel und die Note „mangelhaft“ erhielt, behauptete eine Seite, er entspreche „rundum den Empfehlungen der Stiftung Warentest“.

Verbraucher könnten den Test-Betrug etwa an den immergleichen Textbausteinen der Portale erkennen, erklären die Warentester. Viele Seiten hätten auch kein Impressum – ein Grund, warum die Verantwortlichen so schwer zu finden und zu stoppen seien.

### Hinweise

Verbraucher, denen Fake-Tests und frisierte Ergebnisse auffallen, bittet die Stiftung um Hinweise (per Mail an [fake-test@stiftung-warentest.de](mailto:fake-test@stiftung-warentest.de)).

## Dubiose Streamingdienste

### Internetsuche führt zu unseriösen Seiten

Die Verbraucherzentrale Hessen warnt vor fragwürdigen Film-Streamingseiten, auf die Verbraucher meist über Suchmaschinen geraten. Die sich optisch stark ähnelnden Seiten mit wechselnden Adressen und Anbietern aus Großbritannien böten eine nur fünf-tägige kostenlose Testphase an, die sich automatisch in ein teures Jahresabo umwandelt.

Teils funktioniere aber noch nicht einmal die Anmeldung richtig, oder man könne auch nach der Registrierung keine Filme oder Serien streamen. Den verwunderten Nutzern flatterten mitunter trotzdem einschüchternde Mahnschreiben über Hunderte Euro ins Haus.

Wer sich nicht sicher ist, ob ein Streaming-Anbieter seriös ist

oder nicht, kann etwa auf einer Informationsseite des Bundesverbandes der Verbraucherzentralen nachschauen, die fragwürdige Seiten auflistet.

### Merkmale seriöser Anbieter

Zudem dauere die Testphase bei seriösen Anbietern meist einen Monat, und die Abos ließen sich online problemlos mit wenigen Klicks kündigen, erklären die Verbraucherschützer.

Und wer die Kündigung vergisst, bezieht den jeweiligen Dienst nicht gleich automatisch ein ganzes Jahr weiter, sondern kann in aller Regel monatlich kündigen. Daran lässt sich ein seriöser Anbieter im Normalfall erkennen.

# Mehr als nur Durchblick

## Moderne Fenster haben viele Funktionen

Fenster haben eine lange Lebensdauer: 25 bis 30 Jahre sollten sie halten. Viele Hausbesitzer haben ihre Fenster sogar noch viel länger. Geht dann das Glas zu Bruch oder sind die Rahmen verzogen oder undicht, sind Ersatzteile schwierig zu bekommen. Höchste Zeit, über einen Fenstertausch nachzudenken. „Aber auch bestimmte Bauarbeiten am Haus wie die Wärmedämmung der Fassade, eine Heizungssanierung oder die Modernisierung von Bad und Küche sind Anlässe, die Fenster neu zu planen“, sagt Ulrich Tschorn, Geschäftsführer vom Verband Fenster + Fassade in Frankfurt am Main.

### Gute Energiebilanz

Gute Fenster können die Energiebilanz eines Hauses verbessern. „Im Vergleich zu 30 Jahre alten Fenstern sind die Wärmeverluste nur noch ein Viertel so groß“, rechnet Hermann Dannecker vor, Vorstand des Deutschen Energieberater-Netzwerks in Frankfurt am Main.

Moderne Fenster bieten außerdem einen guten Wärmeschutz, sind schalldämmend, schützen vor Sonne und Wind, vor Einbrüchen oder sind barrierefrei. Auch Luftdurchlässigkeit, Schlagregendichtheit oder Tauwasserfreiheit können wichtige Argumente für Bauherren sein. „Sie können heute bedeutend mehr als ihre Vorgänger“, sagt Knut Junge vom Institut für Fenstertechnik in Rosenheim. Verbraucher sollten sich klarmachen, welche dieser Eigenschaften für sie wichtig sind.

### Sonnenschutz

In Erinnerung an den außergewöhnlich warmen, sonnigen und trockenen Sommer 2018 legen viele Hausbesitzer verstärkten Wert auf einen guten Sonnenschutz und



eine Wärmedämmung, die Hitze draußen hält. Dafür sind zwei Werte wichtig: der Wärmedurchgangskoeffizient des gesamten Fensters (Uw-Wert) und der Gesamtenergiedurchlassgrad (g-Wert). Die aktuelle Energieeinsparverordnung (EnEV) fordert beim Fenstertausch einen Uw-Wert von 1,3 oder niedriger. Die Einheit ist Watt



*Sonnenschutzgläser bieten einen stärkeren Schutz vor Wärme.*

*Foto: Sencoglas Holding GmbH/VFF/dpa-mag*

pro Quadratmeter und Kelvin. Wird nur die Verglasung des Fensters ausgetauscht, ist der Wärmedurchgangskoeffizient für das Glas (Ug-Wert) maßgeblich. Das schützt vor dem Eindringen von Hitze und Kälte gleichermaßen. Wer einen stärkeren Schutz vor Wärme benötigt, kann Sonnenschutzgläser einbauen lassen. „Getönte Scheiben helfen, im Sommer die unerwünschte Überhitzung zu vermeiden“, sagt Tschorn. Die Gläser haben einen besonders niedrigen g-Wert. Beim Fenstereinbau selbst ist an künftige Umbauarbeiten zu denken. „Ist später eine Fassadendämmung geplant, sollten gleich schon die Anschlüsse dafür im Laibungsbereich berücksichtigt werden“, sagt Tschorn. Dannecker rät, die Fenster zudem etwas weiter nach außen zu setzen. Damit ließen sie sich später gut in das Wärmedämmverbundsystem integrieren. Das verhindere auch, dass zu tiefe Laibungen entstehen, die Fenster also zu tief eingerückt im Mauerwerk liegen.

### Richtiges Lüftungskonzept

Ebenfalls wichtig: Beim Austausch der Fenster sollte immer ein Lüftungskonzept erarbeitet werden. „Wichtig ist, dass die Hausfassade einen höheren Wärmedämmwert hat als das Fenster“, so Dannecker. Wer sich für einen Fensterwechsel entscheidet, muss sich grundsätzlich an die EnEV halten – und deren Vorschriften beachten.

„Am besten beauftragt man einen Fachplaner“, rät Junge. Laien seien mit der Fenstersuche und Planung überfordert. „Es gibt zahlreiche Normen, unterschiedliche Leistungsklassen, über zwanzig Eigenschaften in der Produktnorm. Da ist es schwierig, durchzublicken.“

*Foto: Nestor Bachmann/dpa-mag*

## Tipps

### Wenn's brennt

Wenn es im Haus brennt und der Fluchtweg schon voller Rauch ist, sollte man nicht aufrecht ins Freie rennen. Stattdessen bewegt man sich entweder nach vorne gebeugt oder sogar mit dem Kopf nahe am Boden, erläutert die Prüforga-nisation Dekra. Denn Rauch und Hitze steigen nach oben. Daher kann man mit gesenktem Kopf und Oberkörper eher einer Rauchvergiftung und Bewusstlosigkeit entgehen. *dpa*

### Nebenkosten einkalkulieren

Der Kaufpreis ist nicht alles. Denn bei Immobilien fallen regelmäßig Nebenkosten an. Darauf macht der Verband Privater Bauherren (VPB) in Berlin aufmerksam. Dazu gehören neben der Grundsteuer vor allem die Anschlussgebühren für Wasser, Abwasser, Strom und eventuell Gas- oder Fernwärmeheizung. Gebäude müssen in der Regel ans öffentliche Netz angeschlossen sein. An den anfallenden Grundgebühren werden Eigentümer beteiligt. Oft wird auch der Müll über die Gemeinde abgerechnet. Außerdem muss der Schornsteinfeger laut Gesetzgeber zweimal im Jahr kommen und stellt dies in Rechnung. Diese laufenden Ausgaben sollten Käufer und Bauherren schon früh berücksichtigen, damit die Finanzierung später nicht ins Wanken gerät. *dpa*

### Dichtungen pflegen

Nach dem Fensterputzen ist es ratsam, die Dichtungen mit einer Pflegemilch zu behandeln. Sie können sonst infolge von Sonneneinstrahlung über die Jahre aushärten sowie spröde und brüchig werden. Dazu rät der Verband Fenster + Fassade. Im Anschluss empfiehlt er, auch die Wasserläufe der Fenster mit einem kleinen Schraubendreher zu reinigen. Diese Entwässerungsöffnungen finden sich am unteren Rahmenbereich. Sie leiten etwa Wasser ab, das bei starkem Schlagregen in den Rahmenfalz eindringen kann. *dpa*

# Simple Sattmacher

## Die DDR-Küche in der heutigen Zeit

„Die Ketwurst ist aus“, erklärt die Bedienung. Es ist 12 Uhr mittags, und überlaufen ist das Restaurant „Volkskammer“ am Berliner Ostbahnhof nicht gerade. Die in einem weichen langen Brötchen steckende Brühwurst mit Ketchup – die DDR-Antwort auf das Hot Dog – aber, sie ist aus. Doch der Gast beschwert sich nicht, er schwenkt einfach um – also eine Karlsbader Schnitte, bitte!

### Gedankliche Reise in die Vergangenheit

Es ist nicht so, dass die Küche der DDR für ihre ausgefeilte Kulinarik bekannt war. Dennoch haben manche Gerichte von damals überdauert. Die mit Schinken und Ananas belegte und danach mit Käse überbackene Toastscheibe, Toast Hawaii oder eben Karlsbader Schnitte genannt, zählt dazu. Auch Falscher Hase, Jägerschnitzel, Würzfleisch (auch Ragout fin), Wurstgulasch, Soljanka. Oder das Dessert Kalter Hund, eine Sünde aus Keksen, Kakao und Kokosfett. Essen spricht auch Gefühle an, beschwört Erlebtes hinauf, erlaubt gedankliche Reisen in die Vergangenheit. Das ist auch das Geschäftsmodell von Aurick Günther. In seiner „Volkskammer“ sei das Essen fast wie in der DDR, nämlich „schlicht, einfach und gut“, sagt der Geschäftsführer und Koch. „Es hat geschmeckt und man wurde satt.“

### Leicht zum Nachkochen

Die Speisen lassen sich auch leicht nachkochen, zum Beispiel das Jägerschnitzel. Was nach Fleisch klingt, ist allerdings nur eine Jagdwurst-Scheibe. „Sie wird paniert wie ein Schnitzel“, erklärt Günther, „mit Mehl, Ei und Semmelmehl“. Dann mit Butterschmalz in der Pfanne braten. Die Soße werde aus Tomatenmark und Ketchup gemacht, es kommen noch geschälte Tomaten dazu, Salz, Pfeffer und Butter. Zu dem Gericht gibt es Spirelli-Nudeln. „Die werden heiß mit Butter und Petersilie abgeschmeckt“, sagt Günther.



*Falscher Hase ist ein deftiger Klassiker. Der Hackbraten mit Ei-Füllung kommt mit Kartoffeln und Mischgemüse auf den Teller.*

Foto: Franziska Gabbert/dpa-mag

Sein Kollege Sebastian Hadrys war zur Wende 1990 gerademal 14. Heute führt der Spitzenkoch ein eigenes Restaurant, das „Landhaus Hadrys“ in Magdeburg. Für ihn steht die DDR-Küche für Gemeinschaft, Herzlichkeit, Zusammenhalt und Ideenreichtum, jedoch auch Handwerk. „Der Begriff saisonale Küche war zu DDR-Zeiten mehr geprägt als heute. Es war Grundvoraussetzung, den Kalender für Obst und Gemüse im Kopf zu haben. Denn es wurde nichts eingeflogen und zugekauft.“

Auch



wenn er Jägerschnitzel nach eigenen Wort grausam findet, kann Hadrys anderen berühmten Ostspeisen einiges abgewinnen und verrät ein paar Tipps, um sie aufzupeppen. Die Karlsbader Schnitte etwa: Da könne man den Toast in ein Ei-

Milch-Gemisch einlegen und ausbraten. „So wird es schön saftig-schmoddrig, wie ein gliitschiges Stück Kuchen.“ Danach wird es mit Schinken und Ananas belegt – darüber kommt Sauce Hollandaise und natürlich Käse. Dann wird es überbacken.

### „Das ist zu Hause“

Falscher Hase, ein mit Ei gefüllter Hackbraten, lasse sich als Bulette mit Ei-Scheibe in der Mitte interpretieren, erklärt Hadrys. Wer möchte, nimmt feines Kalbfleisch für die Bulette und macht statt der braunen Soße lieber eine feinere Sahne-Zwiebel-Soße. Dazu gibt es Pastinaken, Petersilienwurzel, Brokkoli, zwei, drei Kirschtomaten und rustikale Bratkartoffeln. „Man hat dadurch nicht den Flair vom Mischgemüse und dem langgezogenen Hackbraten, der im Osten ewig dunkel gebraten wurde.“

Wer in der „Volkskammer“ Falschen Hase bestellt, bekommt genau das. Einen länglichen dunklen Braten, Mischgemüse, Kartoffeln und kräftige dunkle Soße. Das im Fleisch versteckte Ei ist so grau, dass es kaum als Ei zu erkennen ist. Der Geschmack: deftig. Danach gefragt, was er mit DDR-Essen verbindet, sagt Aurick Günther: „Das ist zu Hause.“ Ihm, 1969 in Thüringen geboren, als die Mauer knapp acht Jahre stand, ist das Essen aus jener Zeit in Fleisch und Blut übergegangen.

## Tipps

### Nicht alles geeignet

Babys unter zwölf Monaten sollten keine gezuckerten, stark gewürzten und in Fett gebratenen Speisen essen, rät das Apothekenmagazin „Baby und Familie“. Auch bei Milchprodukten sollte man aufpassen, denn Quark enthalte viel Eiweiß und überfordere die Nieren der Kleinen. Kuhmilch oder Joghurt seien dagegen ab dem sechsten Monat in Ordnung, allerdings nicht mehr als 200 Milliliter am Tag. Das Gleiche gelte für Nüsse. Sie seien zwar gesund, aber nicht für Säuglinge geeignet. Es bestehe die Gefahr, dass die Kleinen sich daran verschlucken. Auch auf Honig und Ahornsirup sollte besser verzichtet werden – beides könnte Bakterien enthalten, die der Körper erst ab einem Jahr in Schach halten kann, heißt es in der Zeitschrift. Generell gelte: keine rohen tierischen Lebensmittel für Kinder unter fünf Jahren.

### Blätter und Pillen

Während und kurz nach einer Schwangerschaft ist das Vitamin Folat für den Körper besonders wichtig. Es spielt eine bedeutende Rolle bei der Neubildung von Zellen – und damit auch beim Wachstum ungeborener Kinder. werdende Mütter können mit einer guten Folat-Versorgung unter anderem das Risiko von Fehlbildungen und die Gefahr einer Frühgeburt reduzieren. Darauf weist die Stiftung Kindergesundheit hin. Viel Folat steckt zum Beispiel in Kartoffeln und Vollkornprodukten, in Obst und vielen Gemüsesorten wie Feldsalat und Fenchel. Dabei gibt es allerdings ein Problem: Das in Nahrungsmitteln enthaltene Folat kann der Körper nur zu etwa 50 Prozent verwerten. Schwangere sollten daher den Experten zufolge zumindest teilweise auch Folsäure einnehmen, in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zum Beispiel. Folsäure ist eine synthetische Form von Folat, die der Körper besser verwerten kann.

# Tipps beim Fahrradunfall

## Auch nur bei Sachschaden besser Polizei holen

Immer mehr Menschen steigen aufs Fahrrad. Die Radwege und Radstreifen werden voller, die Infrastruktur ist aber oft nicht darauf eingerichtet – die Unfallgefahr steigt. Was tun nach einem Radunfall? Polizei rufen oder nicht?

Bei Verletzungen oder bei Streit über den Unfallhergang rät der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) zur Polizei. Unfallstelle sichern und Verletzten helfen sind dann erste Schritte. Nur bei geringen Sachschäden und eindeutigem Verschulden ginge es auch ohne.

Immer gilt: Sich Papiere wie Führerschein und Fahrzeugpapiere zeigen lassen und das Kennzeichen nicht vergessen. Bei Radlern oder Fußgängern sollte man laut ADFC darauf bestehen, dass Personalausweis oder andere Dokumente vorgelegt werden. Zeugen nicht vergessen.

Wer ein Fahrrad geleast hat, etwa ein Jobrad, kennt besser das

Kleingedruckte im Vertrag gut: „Denn vielleicht bin ich verpflichtet, dass ich jede Art von Unfall polizeilich erfassen lassen muss“, sagt Gunner Fehlau vom Pressedienst-Fahrrad (pd-f).

Um generell auf der sicheren Seite zu sein, empfiehlt er bei Schäden ohne Verletzte in der Regel die Polizei. Denn selbst ver-

meintliche Bagatellschäden können sich später als viel teurer oder sogar als Totalschaden entpuppen. Auch sollte man nicht darauf bauen,

dass der Unfallgegner bei zunächst eingeräumter Schuld die Rechnung später auch wirklich bezahlt, etwa weil er nun plötzlich vielleicht gar nicht beteiligt gewesen sein will. Im Zweifel bleibt man dann auf dem Schaden sitzen.

Foto: Christin Klose/dpa-mag



# Geblitzt durch Privatfirma

## Welche Knöllchen sind unter Umständen ungültig?

Diese Entscheidung hat geblitzte Autofahrer aufhorchen lassen: Laut dem Oberlandesgericht (OLG) Frankfurt am Main dürfen Städte und Gemeinden Tempokontrollen nicht Firmen übertragen. Die Verkehrsüberwachung durch private Dienstleister sei gesetzeswidrig, auf einer solchen Grundlage dürften keine Bußgeldbescheide erlassen werden (Az.: 2 Ss-OWi 942/19). Doch nur wenige Autofahrer dürften sich darüber freuen, dass ihre Knöllchen ungültig sind, lautet die Einschätzung vom ADAC.

### Worum ging es in dem Fall?

Vereinfacht muss demnach ein Mitarbeiter der örtlichen Polizei bei den Tempomessungen anwesend sein und sie durchführen. Ein per Leiharbeit dafür beauftragter Mitarbeiter einer privaten Firma darf das nicht. In einem Fall in Hessen war das aber so, und daher klagte ein geblitzter Autofahrer – mit Erfolg. Doch die Zahl der da-



durch direkt betroffenen Autofahrer dürfte gering sein, schätzt ein ADAC-Sprecher. Der Autoclub hat keine Zahlen vorliegen, wie häufig das in den hessischen Gemeinden praktizierte Verfahren bundesweit angewandt wird.

Für Laien ist generell schwer festzustellen, ob die Messung von einer unrechtmäßigen Person durchgeführt wurde. Wenn im Anhörungsbogen Zeugen der Messung aufgeführt sind, könne das Indizien liefern, etwa durch Funktion, Berufsbezeichnung oder Titel. So ließe sich in Eigenregie recherchieren, ob diese Mitarbeiter bei der örtlichen Behörde oder eben

von privaten Firmen kommen. Ansonsten geht das nur über Akteneinsicht. „Und die bekommen Sie nur über einen Anwalt, und das ist entsprechend kostspielig“, sagt der ADAC-Sprecher. Das lohne sich nur bei hohen Geldbußen oder wenn längere Fahrverbote drohen.

Und um eine Wiederaufnahme bereits abgeschlossener Verfahren zu erwirken, gibt es hohe Hürden. Das gehe beispielsweise nur in Fällen ab 250 Euro Bußgeld oder bei verhängtem Fahrverbot. „Das müssen Sie aber innerhalb einer Stadt oder Gemeinde erst mal hinkommen, so schnell zu fahren.“

Der ADAC geht daher davon aus, dass es selbst in Hessen nur bei einer Handvoll Fällen möglich sein dürfte, ein Verfahren wieder aufzunehmen.

„Es kann grundsätzlich nützlich sein, den Bußgeldbescheid auf Unregelmäßigkeiten zu prüfen, aber ein flächendeckende Auswirkungen dürfte diese OLG-Entscheidung für Autofahrer nicht haben“, sagt der Sprecher.

### Was dürfen private Dienstleister eigentlich machen?

„Jedes Bundesland hat seine eigenen Regeln, in welchem Umfang private Dienstleister an Geschwindigkeitsmessungen beteiligt werden dürfen“, sagt der ADAC-Mann. Je nach Land leisten die Dienstleister technische Unterstützung, etwa beim Warten oder Aufstellen der Geräte. Es gebe auch Länder, die das gar nicht zulassen, etwa Thüringen.

Foto: Patrick Pleul/dpa-Zentralbild/dpa-mag

# Gemeinsam zurück ins Leben

## Austausch in Selbsthilfegruppen kann helfen

Am Tiefpunkt ihrer Krankheit hatten die Ärzte Lea Gericke aufgegeben. Austerapiert – so lautete die niederschmetternde Bilanz nach 15 Jahren Magersucht, nach unzähligen Klinikaufenthalten und Therapiestunden. Was folgte, war Einsamkeit. Die Anorexie übernahm die volle Macht und ließ keinen Platz für das Leben.

Heute, Jahre später, hat Lea Gericke es sich zurückerobert. Die 31-Jährige ist immer noch zierlich – aber stabil. Der Grund dafür? „Meine Selbsthilfegruppe“, sagt sie. „Erst durch sie habe ich mich erholt.“ Mindestens 70 000 solcher Gruppen gibt es in Deutschland – viel mehr als die klassischen Stuhlkreise. Etwa die tangotanzenden Parkinsonpatienten oder die Sport- und Theatergruppen.

So unterschiedlich Selbsthilfegruppen sein können, eins haben sie immer gemeinsam: Die Betroffenen bleiben unter sich. Sich nicht erklären zu müssen, unter sich zu sein – das war es, was auch Lea Gericke half. Weil es für Menschen mit Magersucht noch keine Selbsthilfegruppe in Berlin gab, gründete sie mit Hilfe von Sekis, der Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle in Berlin, selbst eine.

### Herzlichkeit und persönlicher Austausch

Der Zulauf war so groß, dass daraus das Projekt „Ana Dismissed“



Gemeinsam die Beweglichkeit trainieren in einer Selbsthilfegruppe für Parkinson-Patienten. Foto: Frank Rumpenhorst/dpa-mag

entstand, Titel auch von Gericke's Buch. In ihrer Gruppe treffen sich bei ihr zu Hause regelmäßig neun Menschen mit Essstörung. Herzlich gehe es zu, erzählt die Berliner. „Erstmal werden alle gedrückt.“

Die Idee ist nicht neu. Bereits in den 1950er-Jahren bildeten sich Gruppen von Menschen mit Alkoholproblemen, die sich gegenseitig unterstützten. Daraus entstanden die Anonymen Alkoholiker und später viele andere Selbsthilfegruppen.

„Der große Nutzen ist der persönliche Austausch“, sagt Jutta Hundertmark-Mayer, Vize-Geschäfts-

führerin von Nakos, der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Natürlich könne man sich heutzutage im Internet informieren und austauschen. „Aber dort kann einen keiner in den Arm nehmen.“

### Klare Regeln in der Gruppe

Neben der heilsamen Nähe gibt es aber auch Risiken. „Gerade magersüchtige Menschen vergleichen sich viel mit anderen“, weiß Gericke. „Es besteht also auch die Gefahr, sich sogar in der Selbsthilfegruppe noch zu dick zu fühlen,

weil vielleicht eine andere Person noch dünner ist.“ Außerdem stürze das Leid der anderen völlig ungefiltert und ohne ärztliche Einschätzung auf die Teilnehmer ein. Gericke führt vor jeder Neuaufnahme daher ein Einzelgespräch. Außerdem gibt es Regeln, an die sich alle Mitglieder halten. „Wir reden beispielsweise nie über Mitglieder, die nicht anwesend sind und führen niemals Kaloriendiskussionen“, sagt die 31-Jährige.

### Kontaktstellen beraten und helfen

Aber was, wenn Probleme auftreten? Wenn Gruppenmitglieder sich etwa gegenseitig hochschaukeln und Ängste entstehen anstatt Erleichterung? „Dann können sich die Gruppen an uns wenden“, bietet Ella Wassink von Sekis an. „Unsere geschulten Mitarbeiter kommen dann auch persönlich in die Gruppen und helfen.“

Mehr als 300 Selbsthilfekontaktstellen gibt es in Deutschland. Sie sind nicht nur Ansprechpartner für die Gruppen, sondern helfen auch dabei, eine neue zu gründen. „Hierfür benötigt niemand sein privates Geld“, erklärt Wassink. „Die Krankenkassen fördern gesundheitliche Selbsthilfegruppen.“ Wer auf der Suche nach einer bereits bestehenden Gruppe ist, findet bei Nakos eine deutschlandweite Datenbank.

# Flüssigkeit und Frischluft

## Drei Tipps gegen Halsschmerzen

Heilen lässt sich Halsweh oft nicht. Wie die „Apotheken Umschau“ erklärt (Ausgabe B11/2019), stecken in etwa 70 Prozent der Fälle Viren dahinter – Antibiotika haben dann keine Wirkung. Das nervige Kratzen lässt sich aber wenigstens lindern:

Flüssigkeit hält die Schleimhäute feucht, viel trinken ist daher eine gute Idee. Am besten geeignet ist Wasser, alternativ Tee – zu heiß sollte er aber nicht sein, weil das die Schleimhäute eher reizt. Auch Pfefferminztee ist den Angaben nach eher zu scharf. Bonbons oder Pastillen schaffen ebenfalls Feuchtigkeit im Hals, weil das Lutschen



den Speichelfluss anregt. Welche Inhaltsstoffe darinstecken, ist dann zweitrangig.

Wer mit Halsschmerzen daheim

bleibt, sollte auf das regelmäßige Stoßlüften nicht verzichten – im Gegenteil. Denn Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus,

damit steigt die Anfälligkeit für Viren weiter.

Die Joggingrunde und anderen Sport sollte man sich eher verkneifen, ein gemäßigter Spaziergang kann aber gut tun.

Wenn die Schmerzen zu stark werden, helfen Lutschpastillen mit örtlich betäubenden Wirkstoffen. Und in Extremfällen spricht auch nichts gegen reguläre Schmerzmittel in Tablettenform. Wenn die Beschwerden nach sechs Tagen noch immer da sind, wenn Fieber hinzukommt oder die Luft knapp wird, sollten Betroffene außerdem zum Arzt gehen.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

# Tschüss, fader Haferschleim

## Als Porridge ist er richtig hip

Ein fader, matschiger Brei, den man nur mit viel Mühe runterbekommt – diese Erinnerung taucht in vielen Köpfen auf, wenn das Wort Haferschleim fällt. Mittlerweile hat Haferbrei einen ganz anderen Ruf: Unter der Bezeichnung Porridge gilt er jetzt als angesagt, lecker und hübsch anzusehen. Wie konnte es dazu kommen?

„Ich kann mir vorstellen, dass vor allem die sozialen Medien dazu beigetragen haben, dass Haferbrei so beliebt geworden ist“, sagt Larissa Häsler, Ernährungswissenschaftlerin aus dem oberbayerischen Rohrbach. Auf der Foto-Plattform Instagram präsentieren Tausende ihre kunstvoll dekorierten Schüsseln mit Porridge – ein bunter Gegenentwurf zum faden Haferschleim.

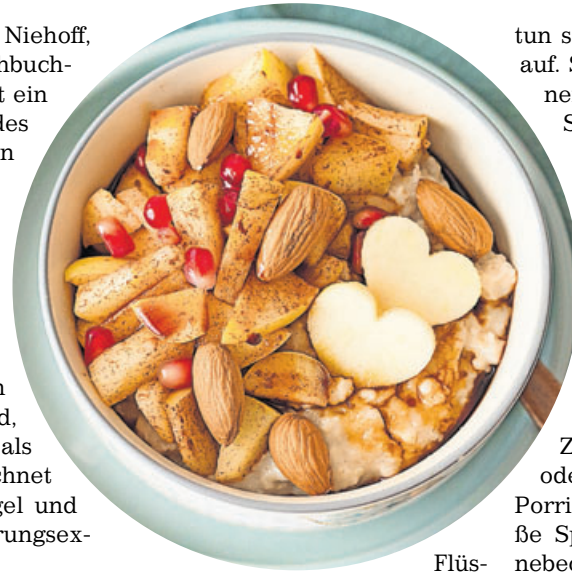
### Guter Start in den Tag

Doch Porridge kann mehr als nur gut auszusehen. Der warme Haferbrei ist ein richtig guter Start in

den Tag, findet Kerstin Niehoff, Food-Fotografin und Kochbuchautorin in Münster. „Er ist ein gemütliches, wärmendes Frühstück, das den Magen nicht überlastet.“

Die komplexen Kohlenhydrate, die in den Haferflocken stecken, halten lange satt. „Außerdem stecken in Haferflocken B-Vitamine, die gut für die Nerven und den Energiestoffwechsel sind, und Biotin. Das wird auch als Beauty-Vitamin bezeichnet und sorgt für starke Nägel und Haare“, sagt die Ernährungsexpertin Inga Pfannebecker.

Die Zubereitung von Haferbrei ist simpel: Haferflocken in Flüssigkeit quellen lassen, aufkochen, verfeinern – fertig. Essenziell ist ein gutes Mengenverhältnis zwischen Flüssigkeit und Flocken. Larissa Häsler rät dazu, pro Person eine halbe Tasse Getreideflocken und eine bis anderthalb Tassen



tun sich unzählige Möglichkeiten auf. Statt Flocken aus Hafer können Dinkel, Roggen, Reis oder Soja in der Frühstücksschale landen. Zarte Getreideflocken machen das Ergebnis eher cremig, während die kernigen Exemplare für etwas mehr Biss sorgen. Wer ein intensiveres Aroma mag, kann die Flocken ohne Fett und Flüssigkeit kurz im Topf anrösten.

Für die Süße im Brei sorgen Zucker, Honig, Agavensirup oder auch Obst. „Übrigens muss Porridge gar nicht immer eine süße Speise sein“, sagt Inga Pfannebecker. „Da Haferbrei an sich neutral schmeckt, kann man ihn gut herzhaft zubereiten, etwa mit angebratenem Gemüse, Avocado oder Spiegelei.“ Statt in Milch kann man die Haferflocken dann in etwas Gemüsebrühe kochen und mit Kräutern verfeinern.

Foto: Larissa Häsler/  
Free your Food/dpa-mag

Flüssigkeit zu verwenden. Sind die beiden Grundzutaten im Topf, ist etwas Geduld angesagt: „Man sollte den Brei nicht zu schnell aufkochen, da die Haferflocken einige Minuten brauchen, um aufzuquellen“, sagt Häsler. Sowohl bei den Flocken als auch bei der Flüssigkeit

# 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**



... 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.

**Grundstücke**

Suche Wiesengrundstück zwecks Tierhaltung zu kaufen, möglichst Bahnnahe zw. Friedberg Richtung Friedrichsdorf / Bad Homburg oder Karben. Das Grundstück kann auch vererbt sein. ☎ ab 15 Uhr: 01577-1455588

**Vermietungen**

Neuwertige 3 Zi.-Whg. im EG mit Terrasse u. Stellplatz, 95 m², ab 1. Mai in Bad Soden-Salmünster zu vermieten, 700,-€ kalt ☎ 0172/9033592

BSS-Hausen, Neubau, Erstbezug, DG, 4 ZKB/WC, DU/WC, Balkon, ca. 120 m², ab 1.7.20, 780,-€ + 20,-€ Stellpl., Uml. ca. 280,-€ + 2 MMKt., ENEV 41 KWh/m²a ☎ 06056/2582

**Vermietungen**

BSS-Hausen, Neubau, Erstbezug, UG, 3 ZKB/WC, DU/WC, Terr. ca. 98 m², ab 1.7.20, 630,-€ + 20,-€ Stellpl., Uml. ca. 230,-€ + 2 MMKt., ENEV 41 KWh/m²a ☎ 06056/2582

BS-Salmünster, 4ZKB, Balkon, 88m², in MFH, Nähe Schule, ab 01.07.20, 530,-€ KM + 20,-€ Stellpl./Abst., Umlagen ca. 200,-€ + 2 MM Kautions. ENEV 111 KW/hm²a ☎ 06056/2582

**Haushaltsauflösungen**

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

**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

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

**Kaufgesuche**

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

Ankauf von gebr. Jagd- und Sportwaffen, Nachlassregulierungen, behördl. Umschreibung + Abholservice. Fa. Wenigerkind, ☎ 0170/9066676

**Tierbestattungen**

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

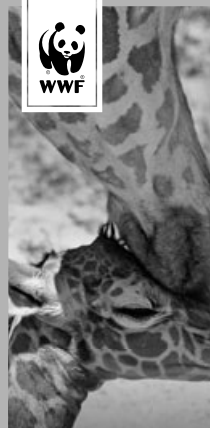
Ihr Tier in guten Händen! Tierbestattung Sonnenaue, Weiherstraße 2, 63477 Maintal ☎ 06181/4247231 [www.tierbestattung-sonnenaue.de](http://www.tierbestattung-sonnenaue.de)

**Umzug**

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

**Verkäufe**

Möbel aus Neuberg, Info: Viel sparen, Qualität finden. Küchen + Polstermöbel sofort. Unsere Technik + Büro arbeitet für unsere Kunden. Telefonische Verkaufsbearbeitung und Internet sofort Bedienung unter ☎ 06183/8991911. Lassen Sie sich für die Zeit um Ostern vormerken. Ihr SB-Möbellandhallen Team und Ihr Küchentechnikteam aus Neuberg. Jetzt telefonisch vieles günstig und sofort.



**MEIN ERBE**  
EIN TESTAMENT FÜR DIE

**Helfen Sie dem WWF mit Ihrem Testament die Naturschätze unserer Erde auch für die kommenden Generationen zu bewahren.**

Sie können uns entscheidend dabei unterstützen Ihre Spende ist steuerbefreit kommt somit vollständig Natur zugute.

Jetzt kostenlos Ratgeber bestellen

**WWF Deutschland**  
Gaby Groeneveld  
Reinhardtstraße 18 | 10115  
**Telefon: 030 311 777-7**  
[gaby.groeneveld@wwf.de](mailto:gaby.groeneveld@wwf.de)  
[wwf.de/testamente](http://wwf.de/testamente)

ANZEIGE

## Von leeren Toilettenrollen und anderen kleinen Ärgernissen

Im eigenen Bad kann nichts die Ruhe und Entspannung trüben. Oder doch? Eine repräsentative YouGov-Umfrage im Auftrag von ELEMENTS gewährt Blicke hinter die Kulissen deutscher Bäder.

Zu den größten Ärgernissen zählen Haare im Abfluss (22 %), kalter Fußboden (20 %) und eine leere Klopapierrolle (14 %). Während sich Frauen auch nicht davor scheuen würden, bei der leeren Klopapierrolle nach Hilfe zu rufen (25,7 %), wählen Männer hingegen den Weg des geringsten Widerstandes, nämlich „Hose hoch und durch“ (13,5 %).

Auf der Wunschliste fürs Bad ganz oben steht die Wanne mit Whirlfunktion bei den 35- bis 44-jährigen Umfrageteilnehmern (36,8 %). Die Jüngeren bis 24 Jahre favorisieren eine Sauna (18,7 %) und die 25- bis 34-Jährigen ein in die Dusche integriertes Soundsystem (18,39 %).

Und was ist mit dem Akt der Liebe? Jeder Dritte hat ihn im Bad schon ausprobiert. Partout dagegen ist die Generation ab 55 Jahren, die das Bett klar vorzieht (21,7 %).

[www.elements-show.de](http://www.elements-show.de)




Hinweis zur Studie: Gewichtete und für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren repräsentative Ergebnisse einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, N=2040, 20.-22.11.2019.

## Appenzeller Rahmkäse: Der neue Käse aus der Schweiz

Aus dem Schweizer Appenzell kommt mit dem Appenzeller Rahmkäse ein neuer Käse an die deutsche Käsetheke.

Mit viel Liebe zur Handarbeit und natürlich ohne Zusatzstoffe stellen rund 50 Dorfkäsereien Appenzeller Käse her – viele der meist familiengeführten Betriebe nur einige Laibe am Tag. Die Basis ist dabei Natur pur. Die Milch kommt tagesfrisch von Kühen aus der Umgebung und ist ebenso naturbelassen wie das handwerklich raffinierte Endprodukt.

Den besonders rahmig-würzigen Geschmack verdankt der Appenzeller Rahmkäse einer Extrapolation aus dem seit über 700 Jahren geübten Appenzeller Rezept. Während der mindestens 3-monatigen Reifezeit werden mehr als sechs Kilogramm schmelzfähige Laibe regelmäßig mit der Kräuter- und Gewürzmischung eingerieben, deren genaue Zusammensetzung ein echtes Geheimnis ist.

Mit seiner einzigartigen Kombination aus sahnig-cremigem Rezept und der leichten Würze schmeckt Appenzeller Rahmkäse zu Brot, Nüssen und Trauben. Passend zum sahnigen Geschmack erkennt man die Käseherkunft in der Käsetheke an der Laibetikette.



**DER NEUE MARKT.**  
 frisch & informativ  
 Telefon 06051 833-241



„Ich setze mich für MS-Kranke ein.  
 Bitte helfen Sie auch mit!“ Petra Gerster  
 Spendenkonto: Commerzbank  
 IBAN: DE69 5008 0000 0372 8730 00  
 BIC: DRESDEFF33XXX  
**dmsg** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft  
 Landesverband Hessen e. V.

**Finanziell sorgenfrei im eigenen Zuhause!**  
 Den Ruhestand genießen mit einer Immobilien-Rente

ANZEIGE

Bekannt  
 aus der TV-  
 Werbung

Foto: Deutsche Leibrenten AG




- ✓ Monatliche Zusatzrente
- ✓ Auch in Kombination mit Einmalzahlung
- ✓ Im eigenen Zuhause bleiben
- ✓ Lebenslang und notariell abgesichert

Wer eine eigene Immobilie besitzt, weiß: Da steckt nicht nur Mühe und Zeit, sondern vor allem auch viel Geld drin. Geld, das die Bewohner im Alter gut gebrauchen können. Denn mit dem Eintritt in den Ruhestand sinken die Einnahmen deutlich. Eine Immobilien-Rente des Marktführers Deutsche Leibrenten AG holt das Beste aus dem eigenen Zuhause raus: Sie sichert den Verbleib in der vertrauten Umgebung und sorgt gleichzeitig für regelmäßige finanzielle Einnahmen. Senioren ab 70

Jahren verkaufen dabei ihre Immobilie und bekommen im Gegenzug ein lebenslanges Wohnrecht sowie eine lebenslange Rente. Beides wird an erster Stelle im Grundbuch abgesichert.

 **Deutsche Leibrenten**  
[www.deutsche-leibrenten.de](http://www.deutsche-leibrenten.de)

**Die Experten der Immobilien-Rente beantworten Ihre Fragen:**

 Informieren Sie sich ganz unverbindlich  
 Nummer: 069/689 77 94-0  
 oder schreiben Sie uns: [info@deutsche-leibrenten.de](mailto:info@deutsche-leibrenten.de)

Deutsche Leibrenten Grundbesitz AG – Main Triangel Zum Laurenburger Hof 76, 60594 Frankfurt

**Spenden Sie Licht in dunkelster Nacht!**

Wir begleiten im Kinderhospiz Bärenherz lebensverkürzend erkrankte Kinder und ihre Familien: Liebevoll, professionell, rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr – weil jede Minute Leben kostbar ist ...

Das Kinderhospiz Bärenherz ist eine Einrichtung der Bärenherz Stiftung in Wiesbaden.

Bärenherz Stiftung  
 Tel. 0611 3601110-0  
[info@baerenherz.de](mailto:info@baerenherz.de) • [www.baerenherz.de](http://www.baerenherz.de)

Spenden/Zustiftungen

Wiesbadener Volksbank • BIC: WIBADE5W • IBAN: DE07 5109 0000 0000 0707 00  
 Nassauische Sparkasse • BIC: NASSDE55 • IBAN: DE91 5105 0015 0222 0003 00



**BESTELLSCHEIN FÜR EINE PRIVATE KLEINANZEIGE**



<input type="checkbox"/> <b>Mittelhessen-Bote</b> am Mittwoch	Preis pro Erscheinung	bis zu 5 Zeilen	jede weitere Zeile
<input type="checkbox"/> <b>DER NEUE MARKT.</b> am Wochenende	<b>Gesamtausgabe</b>	22,00 €	3,50 €
	inklusive	<input type="checkbox"/> Dienstag	oder <input type="checkbox"/> Samstag
	<b>Neue Zeitung</b>		

**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 abgebuht werden (bitte Bankverbindung eintragen)

Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen · Tel. (06051)833 244 · Fax (06051)833 255 · E-Mail: [anzeigenabteilung@gnz.de](mailto:anzeigenabteilung@gnz.de)

**FUNDGRUBE**

# NORMA®

## SÜSSE VORFREUDE AUF OSTERN

**Kinder ÜBERRASCHUNG**  
Überraschungsei aus Weißer- und Vollmilchschokolade mit Spielzeug und Figur in jedem 7. Ei, 20-g-Ei (100 g = 2,45) je Ei



UVP -,79  
**-,49\***  
**37% billiger**

**Lindt Osterfiguren**  
aus Alpenvollmilch-Schokolade, Oster-Schäfchen oder Mini Hennen, 50-g-Packung (100 g = 5,18) je Artikel



+ viele weitere Lindt®-Artikel!  
UVP 2,99  
**2,59\***  
**13% billiger**

**Ostervielfalt Pfefferminz-Creme-Taler, Cappuccino-Konfekt-Eier oder Schokoladenplätzchen** 500-g-Dose (1 kg = 5,98) je Dose



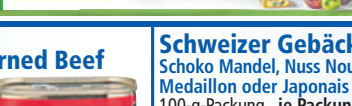
FAIRTRADE  
UVP 2,99  
**2,99\***  
500 g

**Eierlikör-Ostereier**  
Vollmilch oder Zartbitter, gefüllt mit Verpoorten Eierlikör, 145-g-Packung (100 g = 3,44) je Packung



**20% billiger**  
UVP 6,25  
**4,99\***

**Osterpräsent in der Filztasche** gefüllt mit Schokolade, verschiedene Motive, 70-g-Packung (100 g = 4,27) je Packung



FAIRTRADE  
UVP 2,99  
**2,99\***

ab Montag, 23. März

**Bananen lose** je kg  
**11% billiger**  
Sonderpreis **-,88\***  
Gültig bis 29. März

**Heidelbeeren 400 g** Spanien/Chile/Marokko, Kl. I (1 kg = 8,33) je Packung  
**16% billiger**  
Sonderpreis **3,33\***  
Gültig bis 29. März

**Tafeltrauben 500 g, hell, kernlos** Indien/Chile, Kl. I (1 kg = 2,98) je Packung  
**25% billiger**  
Sonderpreis **1,49\***  
Gültig bis 29. März

**Kulinarische Reise**

**CHIVERS Original englische Marmelade**  
Lemon Curd 320-g-Glas (1 kg = 6,22), Ginger Jam oder English Orange 340-g-Glas (1 kg = 5,85) je Glas  
UVP 2,69  
**1,99\***  
**26% billiger**

**HEREFORD Corned Beef**  
Hereford original ausgewähltes Rindfleisch, 340-g-Dose (1 kg = 8,79)  
UVP 3,49  
**2,99\***  
**14% billiger**

**Schweizer Gebäcke** Pâtisseries Suisse  
Schoko Mandel, Nuss Nougat, Medaillon oder Japonais 100-g-Packung je Packung  
UVP 1,99  
**1,59\***  
**20% billiger**

**Saupiquet Thunfischsalat** Mexicana, Couscous oder Western 2x160-g-Dose (1 kg = 9,34) je 2er-Pack  
UVP 2,99  
**2,99\***  
**44% billiger**  
zum Vergleich: UVP 160-g-Dose = 2,69

**Gartenmöbel-Serie „Genua“** in Braun oder Grau/Anthrazit  
• Hochwertiger Alu-Rahmen mit Pulverbeschichtung • Grau-Anthrazit aus witterungsbeständigem Kunststoff, in Braun aus Eukalyptusholz 3 Jahre Garantie  
1 Geflecht-Stapelstuhl ca. 56x89x59 cm  
2 Geflecht-Klappsessel ca. 58,5x106x73 cm  
3 Alu-Gartentisch mit Holzplatte ca. 150x90x74 cm  
UVP 29,99\*  
**39,99\***  
**99,-\***  
Auch online

**Wendeoptik-Polsterauflage**  
• Extra weiche 5,5 cm Polsterung  
• Bezug: 52 % Polyester, 48 % Baumwolle  
1 Stuhlkissen 2er-Set ca. 45x37x5,5 cm  
2 Hochlehner-Auflage ca. 118x50x5,5 cm  
3 Niedriglehner-Auflage ca. 95x46x5,5 cm  
je Ausführung **7,99\***  
Auch online

**Einhell Li-Ion Akku-Rasenmäher**  
36V/3,0Ah GC-CM 36/Li • Kraftvoller 36V/3,0Ah Akku mit LED-Füllstandsanzeige  
• Inkl. Schnellladegerät (Ladezeit nur ca. 1,5 h)  
• 6-fache zentrale Schnitthöhenverstellung 25-75 mm  
• 40 Liter Grasfangbox  
• Inklusive Sicherheitsschlüssel  
UVP 299,95  
**175,-\***  
Auch online

**Metall-Gartenfigur**  
• Aus pulverbeschichtetem Metall  
• Witterungsbeständig durch Anti-Rost-Grundierung  
• Leichte Montage durch Schraub-/Stecksystem  
• Für Innen- und Außenbereich  
je Figur **9,99\***  
Rostgeschützt & handbemalt

**Rechteckschirm** ca. 150x200 cm, mit Volant und Knickvorrichtung  
• Polyesterbespannung  
• UV-beständig und wasserabweisend je Schirm  
UV 50+  
je Schirm **16,99\***  
Auch online

**Pop-Up Gartenabfallsäcke 2er-Set**  
• Robustes Polyester-Gewebe • Faltbar je 2er-Set  
Füllmenge ca. 85 Liter, max. Tragkraft ca. 30 kg, ca. 50x47 cm  
je Ausführung **6,99\***  
UV-beständig  
Füllmenge ca. 15 Liter, max. Tragkraft ca. 20 kg, ca. 27x27 cm  
Auch online

**Air-Lounger**  
• Gefülltes Maß: ca. 180x90 cm  
• 100 % Polyester  
je Air-Lounger **14,99\***  
Auch online

**Gartenhandschuhe „Dora“ 2 Paar** • Atmungsaktiv und feuchtigkeitsabweisend • Größen S-XXL  
je 2 Paar **2,99\***  
Auch online

**LED-Solar-Hängeleuchte** mit Aufhänge-Ring  
• IP44 • Gesamthöhe ca. 70 cm  
• Vögel je ca. 8,5 cm  
• Schmetterlinge je ca. 10,5 cm  
je Ausführung **8,99\***  
Mit 6 farbigen LEDs für tolle Lichteffekte  
Auch online

\* Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an [www.norma-online.de/aktionsartikel](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.

**12€ Stundenlohn**

**Wir suchen Verstärkung für unsere fleißigen Mitarbeiter z. B. Studenten**

**Bewirb Dich jetzt in Deiner Filiale**

**NORMA®**  
[www.norma-online.de](http://www.norma-online.de)

NORMA Lebensmittel-Filialbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg