

Unbezahlbar

# Chili

DAS MAGAZIN!

Feb/März 2017

Für die Pfalz



*Kerngesund*

## AUTO UND FAHRER IN PERFEKTER HARMONIE

Wenn Sie den neuen Mazda MX-5 RF fahren,  
fahren Sie nie allein. Auto und Fahrer vereint.  
Ein Gefühl des Verbundenseins, das wir *Jinba Ittai* nennen.  
Das macht Mazda aus. Und das steckt in allem, was wir tun.

DRIVE TOGETHER.

MTL. FINANZIEREN

ab € **199<sup>1)</sup>**



**Mazda MX-5 RF**



**mazda**

Kraftstoffverbrauch im Testzyklus: innerorts 9,4 l/100 km, außerorts 5,5 l/100 km, kombiniert 6,9 l/100 km. CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert: 161 g/km. CO<sub>2</sub>-Effizienzklasse: G

1) Mazda MX-5 RF Exclusive-Line SKYACTIV-G 160 Benzin

Kaufpreis €	28.680,00	Kalkulierte Schlussrate €	13.809,18
Nettodarlehensbetrag €	21.756,00	Gesamtbetrag €	23.161,82
Anzahlung €	6.924,00	Laufzeit in Monaten/Anzahl der Raten	48
1. monatliche Rate €	198,64	Effektiver Jahreszins %	1,99
47 Folgeraten à €	199	Fester Sollzinssatz p.a. %	1,97

Repräsentatives Beispiel: Vorstehende Angaben stellen zugleich das 2/3-Beispiel gem. § 6a Abs. 4 PAngV dar. Mazda VarioOption-Finanzierung, ein Finanzierungsbeispiel der Mazda Finance - einem Service-Center der Santander Consumer Bank AG (Darlehensgeber), Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach, bei 40.000 km Gesamtlauflistung. Bonität vorausgesetzt. Alle Preise jeweils inkl. Überführungs- und zzgl. Zulassungskosten.

Abbildung zeigt Fahrzeug mit höherwertiger Ausstattung.

**AUTO** [www.autohaus-raber.de](http://www.autohaus-raber.de)  
**RABER**  
GmbH & Co. KG

Nachtweide 14-16, 67433 Neustadt,  
Tel. 06321-13 01 50, [info@autohaus-raber.de](mailto:info@autohaus-raber.de)



# Kerngesund

**L**iebe Leser.

Im vergangenen Herbst haben wir in einer Online-Umfrage nach den Wünschen für das Jahr 2017 gefragt. Von den Teilnehmern wünschten sich 33 Prozent Gesundheit und 25 Prozent fanden die Idee gut, mehr Zeit zu haben. Davon ausgehend, dass diese Wünsche sicherlich in gute Vorsätze – zumindest zu Beginn des Jahres – gewandelt wurden, möchten wir mit Tipps zu Gesundheit, Ernährung, Sport und Wellness Hilfestellung zur Erreichung der neuen-alten Ziele geben. Die Verbindung von Gesundheit und Zeit schaffen wir, in dem wir aufzeigen, wie viele Mythen sich rund um die Gesundheit, Ernährung und Sport ranken. Diese zu vermeiden und sich ohne Umweg auf den eigenen Weg zu machen, spart einfach Zeit und Mühe. Einen Versuch ist es wert.

Herzlichst  
Ira Schreck  
Chefredakteurin



# INHALTSVERZEICHNIS

## Einblick

- 16 Kerngesund
- 18 Achtsamkeit trainieren
- 20 Gesichtsblindheit -  
Wie war noch gleich Dein Name?
- 26 Schulfach Gesundheit
- 28 Lesen, Schreiben, Sprachtherapie
- 30 Comicfiguren im ernährungsärztlichen  
Sprechzimmer
- 34 Intoleranz oder Allergie?
- 38 Speiseplan: von allem etwas!
- 42 Was ist eigentlich eine Diät?
- 44 Ungesunde Food-Trends



## Gesundheit

- 22 Gesundheits- und Alltagsmythen
- 24 Gesundheitstipps

## Kulinaria

- 46 Rezepte





## on Tour

- 48 Die Erfolgsgeschichte des Drahtesels
- 66 Pfalzaktiva – Zündkatzen
- 74 Exklusivreisen in Kooperation

## Sportlich

- 50 Das Sieben-Minuten-Workout

## Typisch

- 52 Unvollkommen schön
- 54 Seife ist nicht gleich Seife
- 56 Wie gesund ist unsere Kosmetik?
- 60 Trockene Haut im und nach dem Winter
- 64 Make-up vom Profi

## Kommunales

- 68 Geschmackvolle Vielfalt seit 1925

## Modisch

- 70 Perfekt in Form

## Wohnlich

- 72 Gärten sind besondere Orte

## erLesen

- 75 Buchtipps
- 76 Kommentar: Die besten Freunde
- 78 Kurze Geschichte: Ein Saal voller Menschen
- 82 Kolumne: Nicht garantiert!

## Standards

- 3 Apropos
- 4 Inhalt
- 6 Impressionen
- 12 Kurz & gut: Aus Handel und Wirtschaft
- 80 Augen-Blick-Mal
- 81 AusSchau
- 81 Anzeigenberatung
- 82 Impressum















# Aus Handel



## Öffentliche Bildungsausgaben steigen 2016 auf über 129 Milliarden Euro

Bund, Länder und Gemeinden haben für das Jahr 2016 Bildungsausgaben in Höhe von 129,2 Milliarden Euro veranschlagt, das sind fünf Milliarden Euro mehr als im Vorjahr. Zu diesem Ergebnis kommt das Statistische Bundesamt im Bildungsfinanzbericht 2016, der am 15. Dezember 2016 veröffentlicht wurde. Der Bildungsfinanzbericht wurde im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung und Forschung sowie der Kultusministerkonferenz erstellt.



## Mode. Genuss & Meer

Modenschauen auf Kreuzfahrtschiffen, davon hat man schon gehört. Aber die Präsentation von Kreuzfahrten in Kombination mit einer Modenschau ist wirklich neu. Am Abend des 31. März 2017 zeigen Raneri Moda und Wohs Mode pur, beides renommierte Modeboutiquen aus Neustadt, in einer lebhaften und abwechslungsreichen Show die exklusiven Frühjahr- und Sommerkollektionen namhafter Labels wie MarcCain, Riani, Luisa Cerano, Armani und viele mehr. Der Gewölbekeller der Schmieders Event Location in der Deidesheimer Steingasse 2 bildet den stilvollen Rahmen für einen angenehmen Abend, an dem man sich modisch inspirieren und bei leckeren Pfälzer Tapas und feinen Weinen von einer Kreuzfahrt träumen kann. Die TUI in Neustadt informiert über das neue Programm an attraktiven und interessanten Kreuzfahrten von Hapag-Lloyd Cruises, das sowohl Kreuzfahrten unterschiedlicher Kategorien (bis zu 5-Sterne wie beispielsweise die MS Europa) als auch Reisen auf Expeditionsschiffen sowie Themenkreuzfahrten anbietet.

Und dann kommt die wichtigste Frage: Was ziehe ich denn dann an? Und diese Frage wird mit Sicherheit nicht im Raume stehen bleiben. Ein großes Thema der Modesaison sind Kleider aus hochwertigen Materialien, die auch unkompliziert mit auf Reisen gehen, und Kombinationen, die immer wieder neue Varianten zulassen.

### Info:

Mode. Genuss & Meer  
31. März 2017  
Schmieders Event Location  
Steingasse 2  
Deidesheim

Karten im Vorverkauf bei:  
Wohs Mode pur, Friedrichstraße 8, 67433 Neustadt, 06321-489348  
Raneri Moda, Hauptstraße 112, 67433 Neustadt, 06321-34599  
die TUI in Neustadt, Hauptstraße 36, 67433 Neustadt, 06321-89998  
und auf [www.weintheke-pfalz.de](http://www.weintheke-pfalz.de)



## Vorbereitung zum 5. Haßlocher Wirtschaftsmarkt

Die Vorbereitungen zum 5. Haßlocher Wirtschaftsmarkt laufen bereits auf Hochtouren. Am 10. und 11. Juni präsentieren sich Unternehmen aus Haßloch und Umgebung in der Haßlocher Pfalzhalle und dem Pfalzplatz auf insgesamt 1.600 Quadratmetern. Der Haßlocher Wirtschaftsmarkt, der im Zwei-Jahres-Rhythmus stattfindet, hat sowohl an Ausstellern als auch an Besuchern eine kontinuierliche Steigerung verbuchen können. Zuletzt wurden ca. 15.000 interessierte Besucher gezählt. Viele Unternehmen nutzen die Chance auf eine Präsentation in einem noch unverbrauchten Messeumfeld, das durch eine neue Kombination von Anbietern seine Attraktivität gewinnt.

Anmeldungen zur Teilnahme sind noch möglich.

In diesem Jahr wird der Wirtschaftsmarkt erstmalig durch das 1. Haßlocher Foodtruck Festival ergänzt. Angeboten werden kulinarische Variationen, die ganz und gar nichts mit Fast Food gemeinsam haben. In ihren Foodtrucks zaubern die Anbieter nicht nur Klassiker wie Burger oder Pulled Pork, sondern auch neue Kreationen mit Fleisch sowie vegane und vegetarische Gerichte. Damit die Besucher in den Genuss sämtlicher kulinarischer Angebote gelangen, können Neugierige so genannte Probierkarten erwerben, um damit an allen Trucks kleine Portionen für den umfassenden Gaumenüberblick zu erhalten.

Wer als Unternehmen oder Betrieb Interesse an der eigenen Präsentation auf dem Haßlocher Wirtschaftsmarkt hat, kann sich noch einbringen. Anmeldung beim Gewerbeverein Haßloch, Christoph Watolla (1. Vorsitzender), 06324-989176, [cwatolla@gewerbeverein-hassloch.de](mailto:cwatolla@gewerbeverein-hassloch.de)



# Wirtschaft



## Erste Hörgeräte gewinnen Goldene Concha

Während der größten europäischen Hörgerätemesse EUHA wurde erstmalig die *Goldene Concha* für Hörgeräte verliehen. Mit diesem Preis zeichnet die Jury aus allen am Markt verfügbaren Hörgeräten ihre besten Modelle in verschiedenen Kategorien aus. Zu den Preisträgern gehören Hörgeräte der Marken ReSound, Oticon, Phonak und Starkey. Das Neustadter Unternehmen Hörakustik Studio Kirschner war Teil der Jury.

Mit etwa 2.000 verschiedenen Modellen ist die Vielfalt auf dem Markt für Hörgeräte groß. Aus diesem breiten Angebot wählte eine Jury, bestehend aus Inhabern und Mitarbeitern von herstellerunabhängigen inhabergeführten Fachgeschäften, ihre besten Hörgeräte-Modelle aus. „Unsere Nähe zum Kunden und die tägliche Praxis haben uns bei den Bewertungen sehr geholfen“ so Benjamin Kirschner, Geschäftsführer des Neustädter Fachunternehmens.

Weil es ganz unterschiedliche Ansprüche der Hörgeräträger an Leistung und Art von Hörgeräten gibt, wird der Preis in dafür relevanten Kategorien verliehen. Hierzu zählen *Hinter-dem-Ohr-Hörgerät (HdO)*, *Im-Ohr-Hörgerät (IdO)*, *Empfänger-im Gehörgang-Hörgerät (RIC)*, *Power-Hörgerät*, *Kinder-Hörgerät* und *Hörgeräte-Produkt-Familie*.

Die Gewinner 2016 sind ReSound LiNX<sup>2</sup> in den Kategorien HdO und Produkt-Familie, Starkey Z Series in der Kategorie IdO, Oticon Opn mini in der Kategorie RIC, Phonak Naida in der Kategorie Power und Phonak Sky in der Kategorie Kinder. Der Sonderpreis für den besten Hersteller geht an Starkey.

Benjamin Kirschner ist seit 13 Jahren Hörgeräteakustikermeister in Neustadt: „Mit der Goldenen Concha wollen wir in jedem Jahr die Produkte auszeichnen, die sich in der Praxis bei der Verbesserung des Hörens besonders bewährt haben. Unsere Herstellerunabhängigkeit und Praxiserfahrung haben hierbei eine bedeutende Rolle gespielt. Den Gewinnern in diesem Jahr möchte ich herzlich gratulieren.“

Alle ausgezeichneten Produkte können bei Hörakustik Studio Kirschner im Fachgeschäft ausgiebig getestet und bestaunt werden.

### Kontakt:

HÖRakustik Studio Kirschner  
Hauptstraße 79  
67433 Neustadt  
06321-921884  
www.hoerakustik-am-rossmarkt.de



## Gesundheit trifft Ästhetik

*Selbstverständlich ganz natürlich* ist das Motto von Manuela Zenker, Heilpraktikerin und Inhaberin der Praxis für ganzheitliche Medizin & Ästhetik in Sankt Martin.

Schwerpunkte der Praxis sind einerseits die hnc-Therapie – eine manuelle Behandlungsmethode – die mit Elementen aus der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM), Akupunktur und Akupressur, Osteopathie, der Kinesiologie sowie einer sehr sanften Chiropraktik über das zentrale Nervensystem wirkt.

Die hnc-Therapie eignet sich bei Problemen und Schmerzen im Bewegungsapparat, wie Rücken- und Schulterproblemen, aber auch bei Herz-Kreislauf-Beschwerden. Ebenso lassen sich autoimmune und neurologische Krankheitsbilder durch hnc verbessern; häufig findet die hnc-Therapie bei Allergien und im Sportbereich – auch als Prävention – ihren erfolgreichen Einsatz. Darüber hinaus ist Manuela Zenker auf ästhetische Behandlungen spezialisiert wie Besenreiser- und Krampfadern Verödung nach Professor Linser, Lipolyse (Fettweg-Spritze), Faltenunterspritzungen mit Hyaluronsäure sowie Fadenlifting. Außerdem begleitet sie auch auf den Weg zu einer besseren Figur durch eine speziell abgestimmte moderne Stoffwechsel-Modulation. „Ich bin überzeugt, dass gutes Aussehen keine Frage des Alters ist. Leider glauben die meisten Leute, dass man sich mit Falten, Tränensäcken und Hängebäckchen abfinden muss. Deshalb helfe ich Frauen und Männern zehn Jahre jünger auszusehen und sich genauso zu fühlen.“

In der Ganzheitlichen Ästhetik werden Schönheitskorrekturen minimal-invasiv (das heißt mit kleinsten Eingriffen) durchgeführt und nur natürliche Substanzen verwendet. Das hat den Vorteil, dass das Risiko unerwünschter Nebenwirkungen viel geringer als bei Operationen ist. Außerdem sind die Eingriffe schmerzarm und wenig sichtbar.

Zenker: „Viele Menschen sind ganz erstaunt, wenn Sie hören, was alles mit alternativen Methoden behandelt werden kann. Und wenn sie dann strahlend und glücklich meine Praxis verlassen, bin auch ich glücklich und zufrieden.“

### Kontakt:

Praxis für ganzheitliche Medizin & Ästhetik  
Manuela Zenker Heilpraktikerin  
Einlaubstraße 72  
67487 St. Martin  
06323-8039163

# Aus Handel & Wi



## Hochwertige Gesichtspflege von L'Occitane en Provence

In Burkina Faso wächst ein heiliger Baum: der Karité-Baum. Nur die Frauen dort kennen das Geheimnis der Zubereitung der Butter, die aus dem Öl dieses Baumes gewonnen wird. Seit mehr als 30 Jahren bezieht das französische Unternehmen L'Occitane von rund 16.000 Frauen aus Burkina Faso seine Karitébutter, um daraus hochwertige Gesichtspflege für jeden Hauttyp herzustellen. Karitébutter nährt die Haut intensiv und schützt sie vor externen Umwelteinflüssen. Für sein Engagement in Burkina Faso wurde L'Occitane von der UNO als Unternehmen mit Vorbildfunktion ausgezeichnet.

L'Occitane verwendet in seinen unterschiedlichen Hautpflegeserien über 300 Zutaten pflanzlichen Ursprungs (davon ein Viertel aus zertifiziert ökologischem Anbau), die streng nach Wirksamkeit und ihrer Fähigkeit, der Haut all das zu bieten, was sie zum Schönsein braucht, ausgewählt wurden. Diese werden in optimaler Konzentration in die Rezepturen integriert. Es werden natürliche Inhaltsstoffe bevorzugt, zum Beispiel pflanzliche statt mineralischer Öle, da erstere eine größere Hautverwandtschaft aufweisen.

### Gesehen bei:

Cotto Wohnaccessoires  
Hauptstraße 76  
67433 Neustadt  
06321-398311



## Auf Wohnungssuche

Helle Räume und viele Fenster sind für 89 Prozent der Deutschen ein Must-have bei der Wohnungssuche. Damit steht eine Wohnung, die viel Tageslicht hereinlässt, ganz oben auf der Wunschliste. Das zeigt eine repräsentative Studie des Immobilienportals immowelt.de. Fast genauso wichtig wie genügend Licht ist den Deutschen frische Luft: Ein Balkon, eine Terrasse oder ein Garten ist für 88 Prozent besonders wichtig. 86 Prozent der Befragten achten auf gute Energiewerte, bevor sie sich für eine Wohnung entscheiden.

Eine Dusche gehört für 85 Prozent der Deutschen zwingend zur Ausstattung dazu. Damit belegt die Dusche Platz vier der Merkmale, die für die meisten Befragten wichtig sind. Bei der Badewanne hingegen sind viele kompromissbereiter – auf ein Schaumbad möchten nur 57 Prozent nicht verzichten. Neben viel Licht und Luft brauchen die Deutschen auch viel Platz, um ihre Sachen zu verstauen: 74 Prozent der Befragten achten darauf, ob ein Keller oder Dachboden vorhanden ist.

Weniger Wert legen die Deutschen auf schicken Stuck und eine Jugendstilfassade. Dass es sich bei der neuen Wohnung um einen Altbau handelt, ist nur für elf Prozent ein Muss. Auch auf den Komfort einer Fußbodenheizung und eines Aufzugs würden viele verzichten.

Die Meinungen von Eigentümern und Mietern klaffen bei einigen Merkmalen weit auseinander: Zwei Drittel der Eigentümer (65 Prozent) bestehen beispielsweise auf eine separate Toilette, bei den Mietern ist es nur jeder dritte (36 Prozent). Eine Garage oder ein Stellplatz ist für den Großteil der Eigentümer (86 Prozent) Bedingung, die Mieter sehen das nicht ganz so streng (58 Prozent). 59 Prozent der Eigentümer achten außerdem darauf, dass die Immobilie barrierefrei ist. Das spielt nur für 41 Prozent der Mieter eine Rolle.

# Wirtschaft



## MIX|ONE – Kombinieren und gut schlafen

„Das perfekte Liegegefühl beim Schlafen richtet sich nach der persönlichen Körperform und nach den individuellen Schlafvorlieben“, sagt Klaus Burk, Inhaber von Betten Hans GmbH in Neustadt. Deshalb hat er sein Programm um ein modulares Schlafsystem der Firma Rummel Matratzen erweitert, welches unterschiedliche Module für die Körperzonenunterstützung kombiniert und sich so exakt an das eigene Bedürfnis anpasst. Im ersten Schritt wird der Matratzenkern konfiguriert, das bedeutet, dass der Schulterbereich, die Körpermitte und die Beine den Härtegrad erhalten, der für das individuelle Wohlfühlen sorgt. Eine einfache Reißverschlussverbindung in der Mitte des Kerns macht dies möglich. Die Kernkombination wird durch den Bezug veredelt. Auch dieser ist wählbar und richtet sich nach dem eigenen Anspruch an Komfort, Design und Klima. Die passende Unterfederung – auch hier stehen drei Varianten zur Auswahl – unterstützt perfekt die Matratze und somit den Körper in der Schlafposition. Alle Unterfederungen sind auch mit manueller und motorischer Verstellung erhältlich.

Sollte das Schlafgefühl doch nach einem anderen Härtegrad verlangen, dann ist es in den ersten 365 Tagen problemlos möglich, das Kernmodul zu tauschen. „Das modulare Schlafsystem von Rummel ist einfach und flexibel“, sagt Klaus Burk.

### Gesehen bei:

Betten Hans  
Schütt 2  
67433 Neustadt  
06321-2681  
www.betten-hans.de

Jetzt kostenfrei downloaden!

**Chili** DIE APP!  
Für die Pfalz

für Tablet und Smartphone

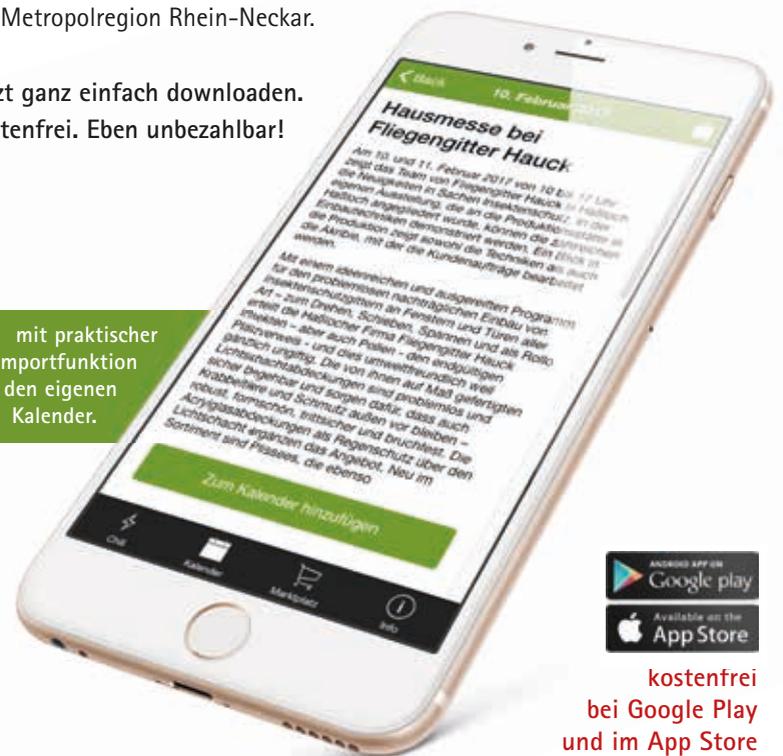
## EINFACH – PRAKTISCH – ONLINE

### Ihr täglicher Begleiter:

Tagesaktuelle Meldungen, Hintergrundberichte, aktueller Veranstaltungskalender, Top-Angebote aus Handel & Wirtschaft, ein Einkaufsführer für die Pfalz und die Metropolregion Rhein-Neckar.

Jetzt ganz einfach downloaden.  
Kostenfrei. Eben unbezahlbar!

mit praktischer  
Importfunktion  
in den eigenen  
Kalender.



bleiben Sie informiert!

Die Info-App für die Pfalz – wissen was läuft.

**Chili** DIE APP!

Chili – die App ist ein Produkt von:

Chili – die WerbeMacher GmbH  
Luisenstraße 1  
67434 Neustadt an der Weinstraße  
Telefon 0 63 21 - 890 09 00  
www.chili-dasmagazin.de

# Kerngesund

Über nichts wird so eingehend, umfassend und leider häufig auch so falsch gesprochen wie über die Gesundheit, die Ernährung und die sensationellen Ergebnisse von neuen, hochgelobten Trends. Die Meldungen zu gerade aktuellen Erkenntnissen widersprechen sich und werden von immer neuen Forschungsergebnissen in kurzen Zeitabständen abgelöst.

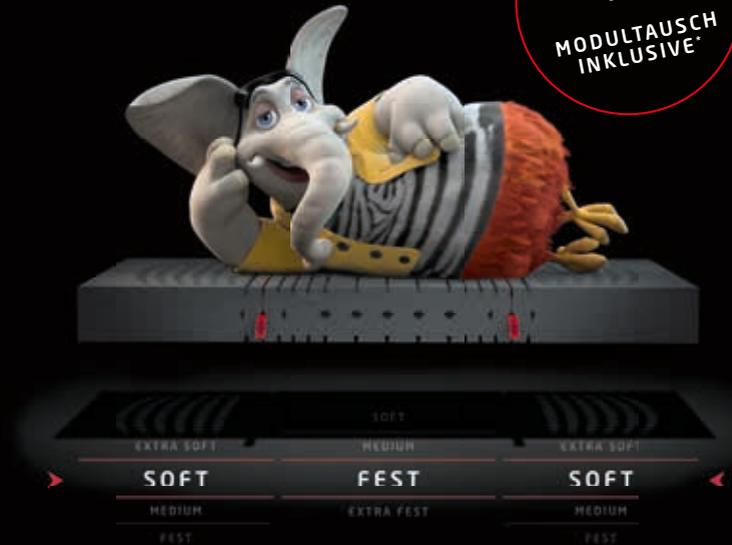
Hilfreich im Umgang mit der teils verunsichernden Nachrichtenflut ist ein wenig Gelassenheit – und gesunder Menschenverstand. Nicht alles, was möglich ist, ist auch notwendig. Und wenn man nicht krank ist, muss man auch keine besonderen Maßnahmen ergreifen, die für Spezialfälle entwickelt wurden. Wer sich von Extremen fernhält – in Sport und Ernährung und leider auch in der Kosmetik – hat meist schon den richtigen Weg gewählt.

In unserer aktuellen Ausgabe wollen wir ein wenig mit übertriebenen Trends aufräumen und Platz schaffen für eigene und unaufgeregte Wege. Das ist gesünder, spart Zeit und gibt Sicherheit.

# MIX|ONE

MIX DIR DEINE MATRATZE

1  
MODULTAUSCH  
INKLUSIVE\*



\*innerhalb der ersten 365 Tage

ab 699 €

Mit MIX|ONE - dem modularen Schlafsystem von Rummel Matratzen kannst du die Matratzenhärte individuell an deine Körperform und deine Schlafvorlieben anpassen - live und vor Ort. Veredelt durch den Bezug und der Unterfederung deiner Wahl.

[www.mix-one.de](http://www.mix-one.de)

BETTEN HANS MISCHT MIT:

120 Jahre  
  
**BETTENHANS**

Betten Hans GmbH  
Schütt 2  
67433 Neustadt/Wstr.

Telefon 06321 - 26 81  
[www.betten-hans.de](http://www.betten-hans.de)  
[info@betten-hans.de](mailto:info@betten-hans.de)

# Achtsamkeit *trainieren*



Über 100 wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Menschen, die sich in Achtsamkeit üben, sich selbstbewusster, weniger gestresst oder ängstlich fühlen und sogar ein stärkeres Immunsystem aufbauen.

Insbesondere im Alltag geht es darum, die eigenen psychosozialen Schutzfaktoren zu stärken und weiter auszubauen. Dazu gehören Fähigkeiten wie unangenehme Gefühle und Ereignisse zu akzeptieren, negative Gedankenmuster abzuliegen, die Selbstachtung zu stärken, Problemlösekompetenz zu erwerben und die soziale Einbindung zu verbessern.

Es gilt der Slogan: Die Resilienz, die psychische Widerstandskraft, stärken - ein Leben lang. Aus der Resilienzforschung ist bekannt, dass die genannten Schutzfaktoren nicht etwa angeboren sind, sondern sich im Laufe des Lebens entwickeln. Das bedeutet, dass sie zu jedem Zeitpunkt des Lebens erlernt oder gestärkt werden können. Dies widerspricht vielleicht der landläufigen Meinung über die Psyche. Tatsächlich kann man sie genauso trainieren wie den Körper.

Ziel ist eine flexible Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen und den vielfältigen Anforderungen des Alltags. Mit *Lebe Balance*, dem neuartigen Präventionsprogramm der AOK, wird mittels Handwerkszeug aufgezeigt, wie die dringend notwendige flexible Balance auch langfristig aufrechterhalten wird.

*Lebe Balance* aktiviert und fördert dauerhaft die Resilienz und geht auf nachhaltige Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit ein:

- Achtsam dem Leben und sich selbst begegnen
- Persönliche Werte bewusst machen, kennen, umsetzen
- Sich selbst und seine Gedanken annehmen
- Soziale Kontakte und wertschätzende Kommunikation nutzen

- Veränderungen wagen und Probleme lösen
- Balance am Arbeitsplatz, mit Belastungen umgehen

Tatsächlich kann man der eigenen psychischen Widerstandskraft auf die Sprünge helfen. Einen inhaltlichen Schwerpunkt bildet bei dem Präventionsprogramm der AOK *Lebe Balance* die achtsame Wahrnehmung, die es den Menschen ermöglicht, den Reichtum des Augenblicks intensiver zu erleben. Eine achtsame Haltung hilft, die aktuellen Befindlichkeiten, Gedanken und Gefühle klarer wahrzunehmen und zu erkennen: Wie geht es mir gerade? Was brauche ich jetzt?

Achtsamkeit setzt Menschen darüber hinaus in die Lage, Gelassenheit zu entwickeln. Wer sich regelmäßig in Achtsamkeit übt, kann dadurch seine psychische Gesundheit stabilisieren und stärken. Achtsame Menschen sind weniger stressanfällig, zufriedener mit sich und ihrer Umwelt und reagieren besonnener auf die Herausforderungen ihres täglichen Lebens - mit positiver Wirkung beispielweise auch auf das Immunsystem oder Veränderungen in den Hirnarealen, die für Aufmerksamkeit und Sinneswahrnehmung zuständig sind.

Das *Lebe Balance*-Programm der Gesundheitskasse, welches auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert, zeigt Lösungswege, um sich selbst besser wahrzunehmen und persönliche Schutzfaktoren zu stärken. Dabei geht es darum, die Balance zu finden zwischen bewusstem Erleben und Bewältigen in der Gegenwart und der nachhaltigen Orientierung an persönlichen Werten.

Die neuen Kurse beginnen im Frühjahr 2017 in

- Frankenthal
- Germersheim
- Landau
- Ludwigshafen
- Neustadt und
- Speyer

## Info:

Eine Anmeldung ist erforderlich unter 0621-95303025.  
 Weitere Infos zu *Lebe Balance* auf [www.kurse.aok-fit.de](http://www.kurse.aok-fit.de)  
 Foto: AOK Mediendienst

walz  
home+  
garden

**MÖBEL &  
LIFESTYLE**

auf über 1.000 m<sup>2</sup>  
Ausstellungsfläche

**GARTENMÖBEL 2017**



cubick

**TOPAKTUELLE  
LOUNGEGRUPPEN**



Zebra-Jack-Lounge-Junior

**VIELE NEUHEITEN AUCH FÜR KLEINE PLÄTZE**



Zebra Flix

**NEUE FORMEN - NEUE MATERIALIEN**

Bubble Set



**FRISCHES DESIGN  
AB 1.380.- €**

**LEICHTE GARTEN-  
SESSEL AB 99.- €**



Flower  
Power

Coral Reef

Geneva

walz home+garden

In den Fuchslöchern 15 | Nähe Globus-Markt  
 67240 Bobenheim-Roxheim | Tel. 06239 929067  
[www.walz-home-garden.de](http://www.walz-home-garden.de)

Montag - Samstag: 10 - 18 Uhr





# *Gesichtsblindheit*

## Wie war doch gleich Dein Name?

Es gibt Menschen, mit denen man jahrelang zur Schule gegangen ist, Tür an Tür gewohnt oder als Kollegen auf dem gleichen Stockwerk gearbeitet hat. Trotzdem laufen sie an einem vorbei oder können sich scheinbar gar nicht mehr erinnern. Das kann viele Gründe haben, die nicht immer angenehm zu erfahren sind. Ein Grund jedoch ist unbeabsichtigt. Er nennt sich Prosopagnosie und kann mit Gesichtsblindheit übersetzt werden.

Prosopagnosie bezeichnet somit die Unfähigkeit, Personen alleine anhand des Gesichts zu erkennen. Personen mit Prosopagnosie können ein Gesicht sehen, sind also nicht blind, allerdings sehen für sie alle Gesichter gleich aus. Ein Gesicht enthält für sie keine individuellen Merkmale, anhand derer sie Personen, die sie kennen, wiedererkennen könnten. Die meisten Personen mit Prosopagnosie haben keine Schwierigkeiten bei der Wahrnehmung und Verarbeitung von Objekten, Alltagsgegenständen, Gebäuden oder Landschaften. Die Prosopagnosie betrifft demnach ausschließlich die Wahrnehmung von Gesichtern. Das kann im Alltag für die Betroffenen zu Schwierigkeiten führen. Auffällig häufig haben Betroffene kein Interesse an Filmen, Theater oder Feiern mit vielen Menschen, da sie ihnen aufgrund ihrer Unfähigkeit, die handelnden oder anwesenden Personen zu erkennen, kaum folgen können.

In schweren Fällen von Prosopagnosie treten soziale Schwierigkeiten auf, da die menschliche Kommunikation und das Sozialverhalten vom Erkennen von Gesichtern und den darin enthaltenen Informationen abhängig sind. Wie wichtig Gesichter in unserem sozialen Alltag und Miteinander sind, wird deutlich in der Art und Anzahl der Informationen, die ein Gesicht übermitteln kann. Ist der Kommunikationspartner eine Frau oder ein Mann? Wie alt ist sie oder er? Kenne ich ihn oder sie überhaupt? Wenn man zudem

bedenkt, wie viele nonverbale Informationen aus Gesichtsausdrücken oder Blickrichtungen abgelesen werden können, macht dies ansatzweise deutlich, wie wichtig die Wahrnehmung von Gesichtern ist und welche zentrale Rolle sie während der interpersonellen Interaktion spielen.

Diese Schwäche, die übrigens überproportional häufig bei Hochbegabten auftritt, ist kaum bekannt und leider auch nicht behandelbar. Meist wissen die Betroffenen selbst nicht, warum sie ein Problem beim Erinnern beziehungsweise Erkennen von Gesichtern haben. Ihr Umfeld reagiert verständnislos und wirft ihnen eher Ignoranz, Gefühlskälte oder Unkonzentriertheit vor. Nur selten wird Prosopagnosie tatsächlich diagnostiziert. Gesichtsblinde Menschen helfen sich mit dem Erkennen von Stimmen, Gesten oder typischen Bewegungen, die sie den Personen zuordnen, um ihre Schwäche zu kompensieren. Meist wissen sie selbst nichts von ihrer neurologischen Erkrankung und werden – wenn überhaupt – erst spät oder zufällig mit der Diagnose konfrontiert. Für die meisten Menschen mit Prosopagnosie ist es jedoch eine Erleichterung zu erfahren, warum sie scheinbar anders sind. Sie können lernen, verstärkt auf andere Signale zu achten oder schlicht ihr Umfeld informieren, dass sie Schwierigkeiten bei der Gesichtserkennung haben, und auf die Unterstützung der anderen bauen.

# Wohnmobile günstig mieten.

Jetzt bei Ihrer Auto- und Wohnmobil-Vermietung **MATTERN** in Neustadt!



**MATTERN**  
AUTOVERMIETUNG

**MATTERN GMBH**

Branchweilerhofstraße 91 · 67433 Neustadt/Weinstraße · Telefon 06321 490808

[www.autovermietung-mattern.de](http://www.autovermietung-mattern.de) · [urlaub@autovermietung-mattern.de](mailto:urlaub@autovermietung-mattern.de)

# Gesundheits- und Alltagsmythen



Sie umgeben uns täglich und werden von Generation zu Generation weitervererbt: die Mythen des Alltags. Nur weniges hält sich so hartnäckig und beständig, wie das sprichwörtliche Erbe unserer Vorfahren. Was früher richtig war und (mutmaßlich) niemandem geschadet hat, das kann heute auch nicht schlecht sein, so die Freunde alter Weisheiten. Dennoch: Vieles, was überliefert wurde, hält es nicht auf dem Boden der Tatsachen, wenn man es auf es auf seinen Wahrheitsgehalt hin überprüft.



## Sitz gerade und aufrecht, das ist gesund!

Wissenschaftliche Studien haben laut [www.wiwo.de](http://www.wiwo.de) gezeigt, dass „entgegen der landläufigen Meinung eine um 135 Grad nach hinten geneigte Rückenlehne optimal für den Rücken ist, da die Bandscheiben in dieser Position am meisten geschont werden“. Dynamisches, also sich eher durch regelmäßige Bewegung auszeichnendes Sitzen sei, so die Studie weiter, für den Rücken wesentlich schonender als ein „striktes gerades Sitzen“. Zudem würde durch eine konstante Bewegung, die nötige Durchblutung des Knorpel- und Bandscheibengewebes überhaupt erst möglich.



## Ein Schnaps nach dem Essen regt die Verdauung an!

Manchmal möchte man die Wahrheit gar nicht hören: Jede Zunahme von Alkohol hemmt die Verdauung. Unsere Leber wird durch Alkohol an der Verdauung der kurz zuvor verzehrten Lebensmittel gehindert, da sie den nachträglich eingenommenen Alkohol vorzieht. Daneben wird auch die Entleerung des Magens behindert. Nicht nur Mediziner empfehlen als Alternative zum Hochprozentigen einen Verdauungsspaziergang, der seinen Namen auch verdient hat, oder einen warmen Tee.

## Kaffee trocknet den Körper aus!

Es gibt auch gute Nachrichten. Nein, Kaffee entzieht dem Körper kein Wasser. Laut [www.wiwo.de](http://www.wiwo.de) wirkt das in Kaffee enthaltene Koffein allerdings stark harntreibend. Wer viel Kaffee trinkt, muss also öfter die Toilette aufsuchen. Das bedeutet aber nicht, dass er dabei mehr Flüssigkeit verliert, als er mit dem Kaffee aufgenommen hat. Wer seinen Flüssigkeitshaushalt im grünen Bereich halten möchte, der greift ohnehin zu einem Glas Wasser als Begleiter der Tasse Kaffee.

## Pro Tag zwei Liter Wasser trinken!

Mit Pauschalisierungen sollte man bekanntermaßen vorsichtig sein. Natürlich braucht ein Mensch Flüssigkeit. Wie viel jedoch jeder einzelne zu sich nehmen sollte, ist nicht fest zu quantifizieren und hängt von einer Summe an Faktoren ab. Als Bemessungsgrößen dienen die Umgebungstemperatur, das Körpergewicht und das Maß der Bewegung. Außerdem liefern Nahrungsmittel wie Gemüse und Obst, aber auch viele andere Produkte bereits Wasser, das man, wollte man das Zwei-Liter-Ziel stützen, von der empfohlenen Gesamtwassermenge abziehen müsste. Klingt kompliziert, ist es im Alltag auch. Der einfachste Tipp, wie man immer genügend Flüssigkeit aufnimmt: Immer dann etwas trinken, wenn man Durst verspürt. Unser Durstgefühl ist die beste Messgröße für den körpereigenen Flüssigkeitsbedarf und funktioniert, ohne dass wir uns dessen zu jeder Zeit bewusst wären. Dass übertriebener Wasserkonsum dem Körper schaden kann, ist im Übrigen kein Mythos.

## Eier erhöhen den Cholesterinspiegel!

Zunächst einmal sollte man mit einem alten Vorurteil aufräumen: Cholesterin per se ist kein Schadstoff, sondern vielmehr ein natürlicher Stoff, den wir zum Leben brauchen. Der Körper eines gesunden Menschen produziert bereits selbst Cholesterin und regelt die körpereigene Produktion dann herunter, wenn über Nahrung körperfremdes Cholesterin aufgenommen wird. Aufpassen sollten natürlich alle jene, denen eine Cholesterin-Stoffwechselstörung attestiert wurde. Letztere ist nämlich in der Tat nicht zu unterschätzen und schränkt den Genuss der Frühstückseier zahlenmäßig ein.

Jens Wacker  
Quelle: [www.wiwo.de](http://www.wiwo.de)



Einfach anmelden unter:  
[www.jetzt.aok-fit.de](http://www.jetzt.aok-fit.de)



## Bleiben Sie in Balance!

### Das aktuelle AOK-Gesundheitsprogramm

Gönnen Sie sich eine Auszeit oder powern Sie sich richtig aus. In unserem vielfältigen Gesundheitsprogramm ist bestimmt auch für Sie der passende Kurs dabei – ob Fitness, Ernährung oder Entspannung!

## Darmkrebsvorsorge rettet Leben.

# DA GEH´ ICH HIN.

### Schwerpunktpraxis für Magen-Darm-Leber-Krankheiten

Darmspiegelungen  
Vorsorgedarmspiegelung ohne Zuzahlung  
Hämorrhoidenbehandlungen  
Magenspiegelungen  
Leberdiagnostik und -therapie  
Schilddrüsendiagnostik  
Akupunktur  
Schmerztherapie  
Krebsvor- und -nachsorge

## Dr. Heike von Deyn

Fachärztin für Innere Medizin

Walter-Engelmann-Platz 1 · 67434 Neustadt  
Telefon 0 63 21- 70 75 · [www.dr-vondeyn.de](http://www.dr-vondeyn.de)

Termine nach Vereinbarung.

Du hast mich schon richtig verstanden, ich freue mich auf meinen Zahnarzttermin!



Praxis für ästhetische Zahnheilkunde  
**Meuter + Wared**  
Zahnärzte

### Spezialisiert auf:

- Ästhetischen Zahnersatz
- Parodontologie
- Implantologie
- Wurzelkanalbehandlung;  
Endodontie
- Schnarchertherapie

**Vereinbaren Sie jetzt  
Ihren Beratungstermin**

 **06322 4007**

### Behandlungszeiten

Mo - Do 8.00 - 19.00 Uhr  
Fr 8.00 - 17.00 Uhr



67157 Wachenheim  
Römerweg 28

[www.zahnaerzte-wachenheim.de](http://www.zahnaerzte-wachenheim.de)

# Gesundheitstipps

## tipp

### Vitamin- und Mineralstoffmangel beeinflusst Hirn- und Nervenfunktion

Bei neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen sollte der Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden. Darauf wiesen renommierte Wissenschaftler auf einer Veranstaltung der Gesellschaft für Biofaktoren (GfB) hin. „Eine unzureichende Verfügbarkeit bereits eines einzelnen Mikronährstoffs kann die Gesundheit der Nerven und des Gehirns tiefgreifend beeinflussen“, verdeutlichte Professor Dr. med. Hans-Georg Classen von der Universität Hohenheim. Denn diese lebenswichtigen Substanzen aktivieren wichtige Prozesse im Energiestoffwechsel der Nerven. Gleichzeitig werden sie benötigt, um Botenstoffe im Gehirn zu bilden, die wiederum entscheidend unsere Psyche beeinflussen. „Die Erkenntnisse der letzten Jahre haben überraschende Einflüsse von verschiedenen Mikronährstoffen auf die Hirnfunktion aufgedeckt“, sagte der Neurologe Prof. Karheinz Reiners aus Erkelenz.

So kann etwa ein Mangel an Magnesium ein weites Spektrum an neurologischen Störungen verursachen, wie leichte Erregbarkeit, verminderte Stressresistenz und Konzentrationschwäche. Diese Symptome sowie ein Magnesium-Defizit beobachtet man beispielsweise oft bei Kindern mit ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom), berichtete der Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde Dr. med. Gerd Ratzmann aus Greifswald. Verschiedene Studien zeigten einen positiven Therapieeffekt von Magnesium bei diesen Patienten.

Auch bei Stress spielen die neurologisch-psychiatrischen Auswirkungen des Magnesium-Mangels eine wichtige Rolle: Stress erhöht den Magnesium-Bedarf und damit das Risiko für einen Mangel. Ein Defizit an dem Mineralstoff reduziert wiederum die Belastbarkeit: „Im Magnesium-Mangel ist die Wirkung der Stress-Hormone verstärkt“, erklärte der Magnesiumforscher Classen. So könne ein Teufelskreis entstehen. Zahlreiche Studien belegten mittlerweile auch einen schützenden Effekt von Magnesium bei der Demenzerstehung, wie Prof. Klaus Kisters aus Herne berichtete.

Erkenntnisse der letzten Jahre zeigen, dass auch Vitamin D eine Reihe neurologischer und psychiatrischer Erkrankungen beeinflusst, wie Privatdozent Dr. Mathias Buttmann aus Bad Mergentheim ausführte. Dies sei am besten bei der Multiplen Sklerose (MS) bewiesen, so der Neurologe. In den letzten Jahren erbrachte eine Reihe von Studien überzeugende Belege, dass die Wahrscheinlichkeit, an dieser chronisch-entzündlichen Autoimmunerkrankung des zentralen Nervensystems zu erkranken, umso höher ist, je niedriger der Vitamin-D-Spiegel ist, und dass bei bestehender Erkrankung erniedrigte Vitamin-D-Spiegel mit erhöhter Erkrankungsaktivität einhergehen.

### Weitere Informationen:

[www.gf-biofaktoren.de](http://www.gf-biofaktoren.de)

# Lebheitstipps

tipp

## Keine Überdosierung riskieren

Bei manchen Tabletten birgt das Zerkleinern vor dem Schlucken gesundheitliche Risiken. Darauf weist das Gesundheitsmagazin *Apotheken Umschau* hin. Damit Patienten nicht so oft an die Einnahme von Tabletten denken müssen, verpacken Arzneimittelhersteller die Wirkstoffe bei bestimmten Präparaten so, dass sie über einen längeren Zeitraum an den Körper abgegeben werden. Wenn ein Patient solche Retard- oder Depot-Medikamente vor dem Einnehmen zerkleinert oder teilt, kann der gesamte Tagesbedarf an Wirkstoff in kurzer Zeit in den Körper gelangen. Nebenwirkungen und Symptome einer Überdosis können die Folge sein. Daher sollten Patienten immer in der Apotheke nachfragen, ob sich ihr Arzneimittel für das Zerkleinern eignet. Wer Probleme mit dem Schlucken hat, kann die Tablette zum Beispiel in eine Backoblade wickeln oder mit einer zerdrückten Banane hinunterschlucken.

tipp

## Osteoporose – die stille Krankheit

Die International Osteoporosis Foundation (IOF) rät allen Erwachsenen dringend dazu, sich über ihr Risiko einer Osteoporoseerkrankung klar zu werden – einer stillen Krankheit, die dazu führt, dass die Knochen mürbe werden und leicht brechen. Menschen mit Osteoporose können schon durch leichte Erschütterungen oder einen Fall aus dem Stand heraus Knochenbrüche erleiden. Osteoporosebedingte Frakturen treten weltweit bei etwa jeder dritten Frau und jedem fünften Mann im Alter ab 50 Jahren auf – alle drei Sekunden kommt es zu einem Knochenbruch.

„Man kann gar nicht deutlich genug auf die Gefahr von Brüchen durch Osteoporose für die Lebensqualität und Unabhängigkeit im Alter hinweisen“, warnte IOF-Präsident John A. Kanis. Innerhalb von einem Jahr nach einem Bruch des Hüftgelenks sind 33 Prozent der Patienten auf häusliche Betreuung angewiesen und bis zu 24 Prozent sterben an den Folgen. Bei Frauen über 45 führen osteoporotische Frakturen zu mehr Krankenhaustagen als zahlreiche andere Krankheiten – darunter Diabetes, Herzinfarkt und Brustkrebs.

Ein Lebensstil, der die Knochen stärkt, ist die Grundlage für eine gute Knochengesundheit. Dazu gehören eine Ernährung, die reich ist an Kalzium, Proteinen und Vitaminen (vor allem genügend Vitamin D), regelmäßiges Gewichtheben und Muskeltraining sowie ein bestenfalls maßvoller Konsum von Tabakwaren und alkoholhaltigen Getränken.

Zahlreiche Risikofaktoren für Osteoporose unterliegen allerdings nicht der persönlichen Kontrolle. Dazu gehören das Vorkommen von Osteoporose und Knochenbrüchen bei den Eltern sowie bestimmte Krankheiten oder Medikamente, die die Knochengesundheit beeinträchtigen. So unterliegen beispielsweise Menschen mit Gelenkrheumatismus, Diabetes, chronisch obstruktiver Lungenerkrankung, Zöliakie oder entzündlicher Darmerkrankung einem höheren Risiko, ebenso wie Menschen, die mit Glukokortikoiden, einer Androgendeprivation oder Aromatasehemmern behandelt werden.

## Wir nehmen Wohlfühlen persönlich.



Meisterbetrieb  
Verkauf und Verlegung



**Ralf BiBoir**  
öffentlich bestellter  
und vereidigter  
Sachverständiger

Moltkestraße 19 · 67433 Neustadt · Telefon (0 63 21) 48 26 91 oder 48 26 92 · [www.diefliese.com](http://www.diefliese.com)

Besuchen Sie uns in unserer Ausstellung · Donnerstag, Freitag 10 Uhr-12.30 und 14-18 Uhr · Samstag 10-13 Uhr und nach Vereinbarung

# Schulfach *Gesundheit*

Drei von vier jungen Bundesbürgern wünschen sich ein Schulfach Gesundheit. Sie fühlen sich nur unzureichend vorbereitet, selbst die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen. Denn in den Familien, ebenso aber in Schule und Kindergarten findet eine konsequente Gesundheitserziehung nur unzureichend statt, so die Erfahrung der 14- bis 34-Jährigen. Das zeigen Ergebnisse der repräsentativen Studie *Zukunft Gesundheit 2016* der Schwenninger Krankenkasse und der Stiftung *Die Gesundarbeiter*. Mehr als 1.000 Jugendliche und junge Erwachsene in Deutschland zwischen 14 und 34 Jahren wurden dafür befragt.

„Die Weichen für ein gesundes Leben werden bereits in sehr jungen Jahren gestellt. Kinder und Jugendliche benötigen deshalb frühzeitig und regelmäßig Impulse sowie eine professionelle Anleitung, um sich einen gesunden und ausgeglichenen Lebensstil anzueignen und diesen auch beizubehalten“, sagt Siegfried Gänzler, Vorsitzender des Vorstandes der Schwenninger Krankenkasse.

Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind wesentliche Voraussetzungen für die optimale geistige und körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Durch die zunehmende Reizüberflutung, vor allem durch elektro-

nische Medien, gewinnt aber auch das Thema Entspannung immer mehr an Bedeutung.

„Nur über die konsequente Gesundheitserziehung in der Schule kann gewährleistet werden, dass Kinder und Jugendliche unabhängig von Faktoren wie Geschlecht, Herkunft, dem familiären und sozialen Hintergrund das Fachwissen und die Kompetenzen erwerben, die für eine gesunde Lebensführung wichtig sind“, ist Gänzler überzeugt.

In den Lehrplänen der Schulen tauchen Gesundheitsthemen in der Regel nur sporadisch auf und

beschränken sich meist auf einschlägige Fächer wie Biologie und Sport. Sie sind oft nur als Wahloption in bestimmten Klassenstufen vorgesehen und spielen im Unterricht bislang keine wesentliche Rolle. Es fehlt somit eine konsequente Beschäftigung mit dem Thema durch alle Jahrgangsstufen hindurch.

Ein Schulfach Ernährung, wie es zum Beispiel der Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft, Christian Schmidt (CSU), oder der Koch der deutschen Fußballnationalmannschaft, Holger Stromberg, fordern, hält Siegfried Gänsler für nicht ausreichend. Zu der entsprechenden Passage im Ernährungspolitischen Bericht 2016, der im Dezember 2016 im Bundestag beraten wurde,

meint Gänsler: „Dieser Ansatz geht natürlich in die richtige Richtung, greift aber zu kurz, er ist nicht ganzheitlich genug. Denn Gesundheit ist mehr als nur Ernährung.“

Ein Schulfach Gesundheit könnte außer Informationen über die Funktionen des Körpers und wichtige Erkrankungen auch psychologische und soziologische Zusammenhänge vermitteln. Des Weiteren sollten eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Bewegung, ausgewogener Ernährung, Entspannungsmöglichkeiten und Strategien zur Suchtvermeidung wesentliche Unterrichtsinhalte sein. Ergänzende Themen könnten Unfallverhütung, Erste-Hilfe-Maßnahmen, Organspende und Impfungen sein.



NEU  
IN  
BAD  
DÜRKHEIM

SCHÖNER,  
SCHLANKER,  
JÜNGER  
AUSSEHEN!

# ERLEBEN SIE IHR STRAFFES WUNDER!

ENTDECKEN SIE DAS BEWEI BODY CONCEPT.

BEWEI® ist ein ganzheitliches Vitalitäts-Konzept. Es stammt aus der Medizintechnik (Arthroese) und besteht aus 2 Behandlungen:

**30-45 minütige Radiofrequenz-Behandlung:**  
Reduktion von Körperfett und Umfang – strafft Haut und Bindegewebe, verlangsamt den Alterungsprozess (Anti Aging) – Fördert die Vitalität und das Wohlbefinden.

**30 minütige Lymphdrainage:**  
entgiftet, entschlackt, leitet Giftstoffe, Fette und Säuren aus dem Körper.

Die Behandlungen finden bekleidet auf einer Liege ganz entspannt statt.

**BEWEI®**  
**LOUNGE**

BAD DÜRKHEIM  
beauty lounge  
medical day spa  
im Kurpark-Hotel  
67098 Bad Dürkheim  
Schlossplatz 1-4  
Tel. 06322-987150  
info@beautylounge-  
badduerkheim.de  
[WWW.BEWEI.COM](http://WWW.BEWEI.COM)

ZUR  
ERÖFFNUNG  
10 BEHANDLUNGEN  
700,- €  
+ 2 BEHANDLUNGEN  
GRATIS





## Lesen, Schreiben, Sprachtherapie

Für viele Schulanfänger heißt es nicht nur lesen, rechnen und schreiben zu lernen, sondern auch das richtige Sprechen: 23,7 Prozent der sechsjährigen Jungen erhalten rund um den Schulbeginn eine Sprachtherapie. Bei den gleichaltrigen Mädchen sind es immerhin noch 16,2 Prozent. Diese Ergebnisse hat das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) in seinem aktuellen Heilmittelbericht 2016 veröffentlicht. Vor allem Jungen werden therapeutisch bei ihrer altersgerechten Sprech- und Sprachentwicklung unterstützt. Bei den sechsjährigen Jungen ist es damit jeder Vierte. „Das kann als Hinweis verstanden werden, dass viele Kinder heute unter schwierigen sozialen und gesundheitlichen Bedingungen aufwachsen und offensichtlich Expertenhilfe benötigen, um die anstehenden schulischen Herausforderungen meistern zu können“, sagte Helmut Schröder, stellvertretender Geschäftsführer des WIdO.

Bei Kindern mit Entwicklungsstörungen der Sprache oder des Sprechens werden Sprachtherapien überwiegend ab einem Alter von vier Jahren verordnet. Laut Heilmittelbericht 2016 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) erhalten in Deutschland bereits 9,2 Prozent der vierjährigen Jungen eine Sprachtherapie. Das ist fast jeder Zehnte. Bei den Mädchen liegt der Anteil bei gerade einmal 5,6 Prozent. Im Alter von fünf bis sieben Jahren ist die Inanspruchnahme dieser Therapien am höchsten. Der Schwerpunkt liegt jedoch eindeutig bei den sechsjährigen Kindern, sowohl bei den Jungen als auch bei den Mädchen. Der Blick auf die vergangenen Jahre zeigt, dass sich die Verordnungswerte bei den

Sechsjährigen schon seit längerem auf einem sehr hohen Niveau eingependelt haben. Nach der Zeit des Schuleintritts wird der Anteil der Kinder, die eine Sprachtherapie erhalten, geringer.

Über die möglichen Ursachen der starken Verbreitung von sprachtherapeutischen Behandlungen rund um den Schuleintritt wird in der Fachwelt seit Jahren diskutiert. Eine Erklärung ist, dass sich die für dieses Alter angemessenen Fähigkeiten bei den Kindern insgesamt verschlechtert haben. Gleichzeitig wird aber auch ein Wandel der Anforderungen von Schule und Elternhaus an die Kinder beobachtet, so wie auch ärztliches Diagnoseverhalten und Therapiemöglichkeiten konti-

nuierlichen Veränderungsprozessen unterliegen. „Auch wenn Sprachtherapien helfen können, Defizite der kindlichen Umwelt zu bewältigen, sollten Verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen in Kindergärten und Schulen sowie im Elternhaus in ihrer Wirkung nicht unterschätzt werden. Damit kann Entwicklungsstörungen schon in frühen Jahren vorgebeugt werden“, so Helmut Schröder, stellvertretender Geschäftsführer des WIdO.

Neben der Sprachtherapie gehören zur Heilmittelversorgung drei weitere Leistungsbereiche: Physiotherapie, Ergotherapie und Podologie. Rein rechnerisch hat 2015 jeder der knapp 71 Millionen gesetzlich Versicherten rund 4,27 Behandlungen aus dem Heilmittelbereich erhalten.

In den vergangenen Jahren hat die Inanspruchnahme von Heilmittelbehandlungen kontinuierlich zugenommen. Physiotherapeutische Leistungen werden zwar am

häufigsten verordnet, aber ihre Steigerungsrate ist seit 2006 eher moderat ausgefallen (6,4 Prozent zwischen 2006 und 2015). Die Verordnung von Sprachtherapien nahm in diesem Zehnjahreszeitraum hingegen um 25 Prozent zu. Die höchste Steigerungsrate gab es bei der Ergotherapie: Um 42 Prozent ist die Inanspruchnahme binnen zehn Jahren gestiegen.

Insgesamt haben alle gesetzlichen Krankenkassen 2015 etwas mehr als sechs Milliarden Euro für Heilmittelleistungen ausgegeben. Damit stiegen die Ausgaben in den letzten zehn Jahren um 60,5 Prozent. Die allgemeinen Leistungsausgaben sind im gleichen Zeitraum nur um knapp 47 Prozent gewachsen.

Für den Heilmittelbericht 2016 hat das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) die über 37 Millionen Heilmittelrezepte analysiert, die im Jahr 2015 für die rund 71 Millionen gesetzlich Versicherten ausgestellt wurden.

Fenster · Türen · Vordächer · Rollläden · Terrassendächer · Sonnenschutz · Schreinerei

## Qualität aus gutem Hause.

Wer einen perfekten Partner fürs Bauen oder Renovieren sucht, ist bei uns an der richtigen Adresse. Denn Weru-Fenster und -Türen machen überall eine gute Figur. Ob Einbruchhemmung, Schall- oder Wärmeschutz, es gibt alles nach Maß. Was immer Sie sich aussuchen, wir bauen es ein.

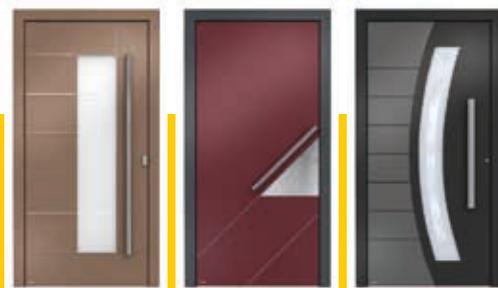
### Ludwig Meyer GmbH

Talstr. 227 (an der B39) · 67434 Neustadt/Wstr.  
Tel. 0 63 21/ 35 55 50 · Fax 0 63 21/ 35 55 52



# weru

Fenster und Türen fürs Leben



...das Haus der guten Fenster.

[www.meyer-baelemente.de](http://www.meyer-baelemente.de) · [info@meyer-baelemente.de](mailto:info@meyer-baelemente.de)

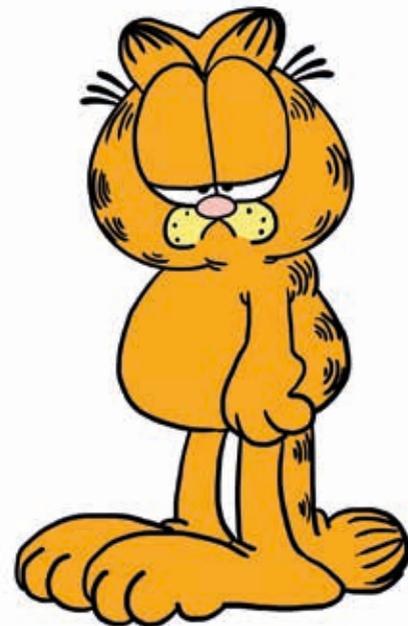
# Comicfiguren im ernährungsärztlichen Sprechzimmer

Wir verfolgen ihr Tun bereits unser ganzes Leben und im Grunde kennen wir sie besser als uns selbst: Comicfiguren. Wer feststellt, dass Comicfiguren wie wir alle auch mit gesundheitlichen Problemen umzugehen haben, der gelangt möglicherweise zu der Erkenntnis, dass Comicfiguren nichts anderes sind, als ein Spiegelbild unser selbst. Als solches können die Figuren durchaus mit vermeintlichen Makeln behaftet sein, denn mal ehrlich: Makellose Charaktere wären auch erschreckend langweilig. Die Hauptfiguren aus Comics sind nicht selten generationsübergreifend zu Identifikationsfiguren herangewachsen. Sie zeigen auf, wie man die Dinge des Alltags, aber auch Abenteuer, meistert, lassen jedoch auch von Zeit zu Zeit Platz zum Scheitern. Ganz menschlich eben.

MeinBauch.net, ein Portal des Evergreen Verlags, hat sich unter heftigen Augenzwinker-Attacken Gedanken zu den Ernährungsgewohnheiten verschiedener Comic-Persönlichkeiten gemacht und einen Fachmann in Sachen Ernährung, Philipp Dötsch, darum gebeten, Wege aufzuzeigen, wie die Helden aus dem Comic-Strip doch noch die ernährungstechnische Kurve bekommen könnten.

## **Garfield**

Der Kater mit einem Hang zur Lethargie, verputzt vorzugsweise und häufig einen Klassiker der italienischen Küche: Lasagne. Die Vorliebe für die geschichtete Hauptspeise liegt wohl in dem Umstand begründet, dass der orangefarbene Protagonist in





einem italienischen Restaurant zur Welt kam. Während Garfield sein Gewichtsproblem eher verdrängt, erfasst sein Besitzer Jon dieses ganz gut, indem er ihn als „orangefarbenen Speckkloß mit Streifen“ bezeichnet.

**Das sagt Ernährungsexperte Philipp Dötsch:**

„Eine Portion Lasagne schlägt mit ganzen 500 Kalorien zu Buche, das ist wahrlich eine Kalorienbombe. Durch seine geringe Bewegung und die einseitige Ernährung ist es nicht verwunderlich, dass Garfield Gewichtsprobleme hat. Ich würde ihm zu einem ausgeglichenen Speiseplan mit Fisch und Gemüse sowie täglicher Bewegung raten. Mit gezielten Übungen, beispielsweise durch so genannte Jump Squats, bei denen man aus der Hocke so hoch springt wie möglich, kann Garfield seine Sprungkraft verbessern - was für Katzen unerlässlich ist.“

**Das sagt Chili:**

Wir wären extrem gespannt, wie Garfield auf die Vorschläge von Herrn Dötsch reagieren würde. Die Antwort wäre sicher kurz. Wir schließen nicht aus, dass an Stelle einer verbalen Äußerung auch ein

Seit 1979

# HENRY'S

## *Impressionen*

Ständig wechselnde Angebote von Marken- und Designermode, Schuhe, Taschen, Accessoires etc.

Wertvoller Schmuck und Markenuhren zu Sonderpreisen aus Lager- und Geschäftsaufösungen

**Verkauf Mo.-Fr. 9-19 Uhr, Sa. 9-17 Uhr**

**Über 20 Auktionen** mit Alter und Moderner Kunst, Antiquitäten, Orientteppichen, Oldtimer und Classic Cars, Antiker und Moderner Schmuck, Sammleruhren im Februar und März

**Alle Angebote sowie Termine finden Sie unter [www.henrys.de](http://www.henrys.de)**

HENRY'S Auktionshaus AG · An der Fohlenweide 10 - 14 · 67112 Mutterstadt  
Tel. 06234/8011-0 · [www.henrys.de](http://www.henrys.de)



stoisch in die Tiefe des Raums gerichteter Blick treten könnte, der in etwa so viel meint wie „ich bin dagegen!“

### Obelix

Der (über)gewichtige Gallier und Albtraum aller Römer ist von Berufswegen her Hinkelsteinlieferant und der beste Freund von Asterix, dem Kompagnon und kreativen Geist der beliebten Comicreihe. Trotz seines Bauchumfangs würde Obelix sich selbst nie als dick bezeichnen. Seine Leibspeise ist Wildschweinbraten – dazu trinkt er gern Ziegenmilch.

### Das sagt Ernährungsexperte

#### Philipp Dötsch:

„Obelix ist zwar körperlich aktiv, allerdings ist seine Ernährung sehr einseitig. Wildschwein ist im Vergleich zum Fleisch normaler Hausschweine etwas kalorien- und fettärmer, was ein guter Ansatz ist. Außerdem ernährt er sich Low Carb, verzichtet also weitestgehend auf die Zunahme von Kohlenhydraten.“

Durch seinen ungezügelter Wildschweinkonsum nimmt er aber einfach zu viele Kalorien zu sich: Ein Wildschwein schlägt mit etwa 96.000 Kalorien zu Buche. Das ist mehr als der empfohlene Grundumsatz von ca. 2.000 Kalorien am Tag. Davon könnte eine vierköpfige Familie ungefähr zehn Tage leben.

Sein Bauchfett könnte Obelix durch Ausdauersport verlieren. Krafttraining ist bei Obelix zu vernachlässigen, da er als Kind in den Zaubertrank gefallen ist und über enorme Kräfte verfügt. Das beweist er regelmäßig dadurch, dass er mühelos Hinkelsteine trägt und Römer verprügelt.“

### Das sagt *Chili*:

Wir sind der Meinung, dass Dötsch die Tatsache, dass Obelix unfreiwillig in jungen Jahren in einen Topf Zaubertrank fiel, unterschätzt. Führte doch das Unglück dazu, dass Obelix vorbelastet ins Leben startete. Davon könnten auch diverse römische Legionen, die unserer Kenntnis nach bis heute ihre Sandalen suchen, ein Lied singen. Außerdem gefallen und interessieren uns Gegensätzlichkeiten. Das Bild eines schmalen langen Obelix neben einem schmalen kleinen Asterix wäre in diesem Zusammenhang mehr als gewöhnungsbedürftig, ja witzlos.





## Popeye

Der Pfeife rauchende Seemann ist für seinen hohen Spinatkonsum bekannt, der ihm erstaunliche Kräfte für seine zahllosen Prügeleien verleiht. Tatsächlich steckt ein Fünkchen Wahrheit in Popeyes Geschichte: Spinat enthält den Stoff Beta Ecdysteron, der den Muskelaufbau fördert. Viele Sportler und Bodybuilder schwören auf den natürlichen Stoff, der mittlerweile auch in Kapselform erhältlich ist und ganz ohne Nebenwirkungen verträglich sein soll. Übrigens galt Spinat nicht, wie allgemein angenommen, aufgrund eines verrutschten Kommas im Eisenwert als Stärkungsmittel. Der Glaube geht auf eine falsche Schlussfolgerung zurück. Der Eisenwert des Spinats wurde zwar richtig bestimmt, doch bezogen sich die Angaben auf 100 Gramm getrockneten Spinat. Irrtümlicherweise wurde der Eisenwert später auf frischen Spinat übertragen, der jedoch

aufgrund seines hohen Wassergehalts wesentlich schwerer ist. 100 Gramm frischer Spinat enthalten etwa 3,5 Milligramm Eisen.

## Das sagt Ernährungsexperte

### Philipp Dötsch:

„Spinat ist ein sehr gesundes Gemüse, das nur wenige Kalorien enthält und vielseitig verzehrt werden kann. Neben der klassischen Art, ihn gekocht zu essen, eignet sich Spinat auch wunderbar roh im Salat. Wer auf Smoothies steht, kann ihn einfach zum Lieblingsobst geben und pürieren. Popeye muss seinen Spinatkonsum nicht zwingend einschränken, allerdings sollte er auf eine ausgewogene Ernährung achten. Um die Kraft seiner Unterarme zu unterstützen, sollte er auch seine Oberarmmuskulatur fördern. Eine optimale Kraftverteilung erreicht er durch Bizeps-, Trizeps und Schulterübungen.“

### Das sagt *Chili*:

Ähnlich wie bei Garfield wären wir gespannt, wie Popeye auf die Ratschläge reagieren würde. Wir gehen schon mal zur Sicherheit in Deckung.

Jens Wacker

Quelle: MeinBauch.net



## Jetzt die Sieger-Hörgeräte bei uns testen!

Hörakustik Kirschner hat die mit der „Goldenen Concha“ ausgezeichneten Produkte verfügbar

Gerade erst hat die Preisverleihung der „Goldenen Concha“ für besondere Hörgeräte in Hannover stattgefunden, da können sie von interessierten Kunden schon bei Hörakustik Kirschner bestaunt und getestet werden. Der Spezialist für kleine Hörlösungen konnte ein Kontingent der Gewinner-Produkte von der großen Messe aus Hannover mit nach Neustadt bringen.

Benjamin Kirschner, Geschäftsführer von Hörakustik Kirschner: „Wir freuen uns sehr, dass wir so schnell die mit diesem einzigartigen Preis ausgezeichneten Produkte unseren Kunden zur Verfügung stellen können. Auf der größten Hörgeräte-Messe Europas waren diese Hörgeräte ein echter Blickfang für das Fachpublikum.“

Die Hörgeräte, die mit einer „Goldenen Concha“ ausgezeichnet wurden gibt es in den unterschiedlichsten Formen und Ausprägungen.



Die „Goldene Concha“ – Die erste Auszeichnung für moderne Hörgeräte

Hörakustik Kirschner stellt jedem Kunden das für ihn passende Hörprodukt zum ausführlichen Test im heimischen, gewohnten Umfeld zur Verfügung.

Benjamin Kirschner weiter: „Gerade in gewohnter heimischer Umgebung spielen diese ausgezeichneten Hörgeräte ihr ganzes Leistungsvermögen aus und verhelfen den Menschen wieder zu einem besseren Hören und Verstehen.“

Vereinbaren Sie jetzt einfach einen Termin in unserem Fachgeschäft in Neustadt und kommen Sie als einer der ersten Tester für die Sieger-Hörgeräte des Jahres zu uns.

Wir freuen uns auf Sie.



Messeneuheiten  
frisch eingetroffen!



Foto: GN/Heinzmann GmbH

Hörgeräte | Gehörschutz | Zubehör



Hauptstraße 79 | 67433 Neustadt  
Telefon 06321 921884

Besuchen Sie uns auch im Internet:  
[www.hoerakustik-am-rossmarkt.de](http://www.hoerakustik-am-rossmarkt.de)

# Intoleranz oder Allergie?

## – Wenn der Körper sich gegen Lebensmittel wehrt

Viele Menschen sehen sich in dem persönlichen Eindruck vereint, dass das medizinische Feld der Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu einem weit verbreiteten Phänomen der Moderne herangereift ist. Aussagen wie „ich bin laktoseintolerant“ sind längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Doch was ist wirklich dran an der mutmaßlichen Epidemie der Nahrungsmittelunverträglichkeit? Stimmt es, dass sich Unverträglichkeiten immer mehr ausbreiten? Oder waren diese vielleicht schon immer da, wurden aber im Rahmen der mit Vorliebe praktizierten Eigendiagnose fehlinterpretiert?

### Begriffsbestimmung

Der Begriff der Nahrungsmittelunverträglichkeit, auch Lebensmittelunverträglichkeit genannt, fasst alle nachteiligen Reaktionen des Körpers zusammen, die nach dem Konsum von Lebensmitteln auftreten können. Das sind demnach sowohl Beschwerden, die infolge einer Lebensmittelvergiftung bei einem gesunden Menschen auftreten, als auch Symptome, die aufgrund einer Hypersensitivität, also einer besonderen Empfindlichkeit gegenüber bestimmten Nahrungsbestandteilen, zu Tage treten.

Ganz grundsätzlich lässt sich der große Oberbegriff der Nahrungsmittelunverträglichkeit in drei Einzelkategorien unterscheiden:

**Nahrungsmittelallergien** finden ihre Ursache in der Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Lebensmitteln und führen bei Aufnahme dieser zu Abwehrreaktionen des Immunsystems, die bei gesunden Menschen ausbleiben. Bereits

geringe Dosen können eine erhebliche allergische Reaktion auslösen. Besonders häufig sind Allergien gegen tierische Eiweiße, Nüsse, Soja und Meeresfrüchte vorzufinden. Die Reaktion auf vorgenannte wird auch als Immunglobulin E (IgE)-vermittelte Reaktion bezeichnet, kann also medizinisch auf einen bestimmten Typus Antikörper als Ursache zurückgeführt werden.

Ein wenig anders verhält sich das Ganze bei Nicht-IgE-vermittelten Reaktionen. Hierzu zählt die **Zöliakie**, auch als Gluten-Intoleranz bekannt. Die Deutsche Zöliakie Gesellschaft beschreibt das Krankheitsbild wie folgt: „Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten, beziehungsweise der Unterfraktion Gliadin beruht. Gluten/Gliadin kommt in den Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und in handelsüblichem Hafer vor, sowie in den alten Weizensorten Einkorn und Emmer. Beim Gesunden wird die aufgenommene Nahrung im Dünndarm in ihre Be-

**10.+11. Juni** Pfalzhalle & Pfalzplatz **Haßloch**  
Sa 13-19 Uhr | So 10-18 Uhr

**5. Haßlocher Wirtschaftsmarkt**

**WIMA**

Industrie | Handwerk | Handel | Dienstleistung

**Nutzen Sie Ihre Chance!**  
**Nur noch wenige Messeplätze frei!**

Information und Anmeldung:  
cwatolla@gewerbeverein-hassloch.de

**wima2017.de**

### Seien Sie dabei!

Auf 1.600 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche präsentieren sich namhafte Aussteller der Region aus Groß- und Einzelhandel, Autohaus, Industrie und Gastronomie.

Dem Messebesucher werden Beratungen, Vorführungen, Verlosungen, Aktionspreise und Verkauf geboten.

Im Biergarten und auf dem Messegelände lädt das

### „1. Haßlocher Food-Truck Festival“

in 7 Food-Trucks mit ausergewöhnlichen kulinarischen Köstlichkeiten zum Genießen ein.

**BOCCIA®**  
TITANIUM

DESIGN IN  
TITANIUM

JUWELIER  
*Rehn*

LANDAU • FUSSGÄNGERZONE • ☎ 0 63 41 / 91 91 10

 **Landauer  
Wirtschaftswoche**



Größte Verbrauchermesse der Pfalz

**04. - 12. März 2017**

**Bauen • Wohnen • Handwerk • Energie  
Wellness • Gesundheit  
Genießen • Allerlei aus der Region**

Messegelände Landau • Täglich 10-18 Uhr • Tel.: 0 63 41 - 9 45 79 01 • [www.fimac.de](http://www.fimac.de)

36 | *Chile* Einblick

standteile zerlegt und gelangt über die Schleimhaut in den Körper. Um eine möglichst große Oberfläche zur Nährstoffaufnahme zu erhalten, ist der Darm mit vielen Falten, den so genannten Zotten, ausgekleidet. Bei Zöliakie betroffenen führt die Zufuhr von Gluten zu einer Entzündung in der Darmschleimhaut. Dies hat zur Folge, dass sich die Zotten zurückbilden. Da sich die Oberfläche des Dünndarms verringert, können nicht mehr genügend Nährstoffe aufgenommen werden. So entstehen im Laufe der Erkrankung Nährstoffdefizite, die eine Reihe der Beschwerden auslösen können(...). Da die Zöliakie sich nicht nur auf den Darm beschränkt, wird sie auch eher als Erkrankung des gesamten Körpers, also als eine Systemerkrankung angesehen."

**Nahrungsmittelintoleranzen** führen ebenfalls dazu, dass der Körper bestimmte Lebensmittel nicht verträgt, können aber, im Gegensatz zu Nahrungsmittelallergien, nicht ursächlich auf Abwehrreaktionen des Immunsystems zurückgeführt werden. Menschen mit Intoleranz gegen Lebensmittel fehlen häufig Enzyme, die bei der Verdauung von Nahrungsbestandteilen benötigt werden. Am häufigsten verbreitet ist in diesem Zusammenhang der Mangel an Laktase, der verhindert, dass Milchzucker nicht wie üblich aufgespalten und vom Verdauungstrakt aufgenommen werden kann. Ebenfalls verbreitet, aber deutlich seltener als die Laktoseintoleranz ist die Fruktoseintoleranz.

Bei Nahrungsmittelintoleranzen generell macht die Dosis das Gift. Kleine Mengen steckt unser Organismus, auch wenn dieser über eine Intoleranz verfügt, meist symptomfrei weg.

Die dritte Unterkategorie der Nahrungsunverträglichkeiten bilden die so genannten **Pseudoallergien**. Wie der Name schon sagt, sind Pseudoallergien kaum von echten Allergien zu unterscheiden, da sie meist dieselben Symptome aufweisen und nicht selten den gleichen Auslöser haben wie echte Allergien. Der Unterschied liegt in der Rolle des Immunsystems an den Symptomen. Während bei einer echten Allergie das Immunsystem kurz- oder mittelfristig auf das unverträgliche Nahrungsmittel reagiert, spielt bei der Pseudoallergie das Immunsystem keine Rolle. Vielmehr finden sich die Auslöser im eigentlichen Lebensmittel in Form biogener Amine (Beispiele: Käse, Spinat und Tomaten), Salicylate (Beispiele: Obst, Gemüse und Honig) und Farb- und Konservierungsstoffen.

Wer unter Zöliakie leidet, der muss sich ein Leben lang glutenfrei ernähren. Mittlerweile greifen aber auch immer mehr Gesunde zu Lebensmitteln, die zum Beispiel das Label *glutenfrei* tragen. Laut einer Umfrage des Marktforschungsinstituts Mintel Group auf [www.daserste.de](http://www.daserste.de), die 2016 veröffentlicht wurde, kaufen in Deutschland sieben Prozent der Verbraucher glutenfreie Produkte. Dabei leiden nur 0,9 Prozent unter einer Zöliakie.

Bei 0,8 Prozent gehen Schätzungen von einer Glutensensitivität aus. Eine Weizenallergie haben nur 0,1 Prozent. Ähnlich verhält es sich mit laktosefreien Lebensmitteln. Eine Befragung der Nürnberger GfK für [www.daserste.de](http://www.daserste.de) ergab: In 2015 griffen 9,4 Millionen Haushalte zu laktosefreien Produkten. Davon hatten aber nur 18 Prozent tatsächlich eine Laktoseintoleranz.

Durch das Auseinanderdriften der Zahlen, der wirklich von Unverträglichkeiten und Allergien Betroffenen und derer, die aus Lifestyle-Gründen auf Spezialprodukte á la laktose- und glutenfrei zurückgreifen, lässt sich selbstverständlich noch keine grundsätzliche Entwicklung, respektive eine Ausbreitung

beziehungsweise Nicht-Ausbreitung von Lebensmittelunverträglichkeiten ableiten. Fakt ist jedoch, dass das medizinische Wissen um Lebensmittelunverträglichkeiten heute deutlich umfassender und genauer ist als noch Ende des 20. Jahrhunderts. Neue Diagnosemethoden liefern bereits nach kurzer Zeit greifbare Ergebnisse und mehr durchgeführte Diagnosen bedeuten ganz zwangsläufig auch mehr positive Befunde für eine Unverträglichkeit – ganz unabhängig von der tatsächlichen Intensität und Ausgestaltung der Unverträglichkeit. Eine Zunahme von erkannten Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist also nicht sonderlich verwunderlich.

Vor allem aber sollte niemand Angst davor haben, sich auf Unverträglichkeiten hin untersuchen zu lassen. Der Gang zu einem Spezialisten erspart möglicherweise zukünftig den Kauf von Auf-Nummer-Sicher-Produkten und sorgt für mehr Gelassenheit. Ganz grundsätzlich natürlich.

Jens Wacker

Quellen: Dagmar Reiche ([www.gesundheit.de](http://www.gesundheit.de)), [www.zeit.de](http://www.zeit.de), [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de) und [www.daserste.de](http://www.daserste.de)



Fenster • Rollläden • Haustüren • Wintergärten • Sichtschutz • Überdachungen • Garagentore • Garten- & Freizeitmöbel

**HÖRNER** GmbH

Jungholzstraße 8  
Tel. 07274 - 70 44 0  
Fax 07274 - 70 44 44

76726 GER-Sondernheim  
email [info@hoerner-gmbh.com](mailto:info@hoerner-gmbh.com)  
web [www.hoerner-gmbh.com](http://www.hoerner-gmbh.com)

Samstags geöffnet – 10.00 bis 13.00 Uhr

Besuchen Sie uns unter [facebook.de/hoernergmbh](https://facebook.de/hoernergmbh)



Jetzt kostenfrei downloaden!

**Chili** DIE APP!

Für die Pfalz

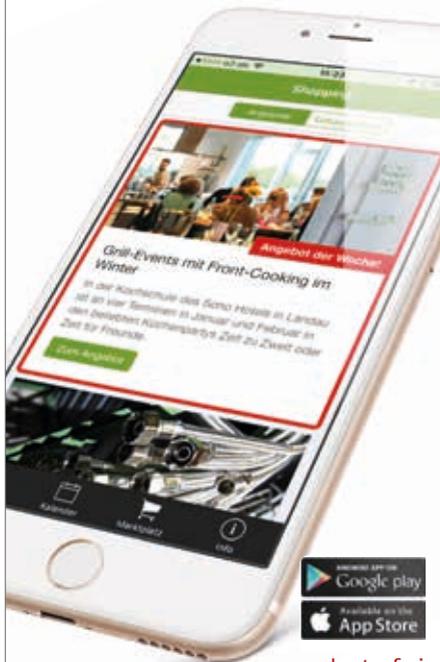
für Tablet und  
Smartphone

**EINFACH –  
PRAKTISCH – ONLINE**

**Ihr täglicher Begleiter:**

Tagesaktuelle Meldungen,  
Hintergrundberichte,  
aktueller Veranstaltungskalender,  
Top-Angebote aus Handel & Wirtschaft,  
ein Einkaufsführer für die Pfalz und  
die Metropolregion Rhein-Neckar.

Jetzt ganz einfach downloaden.  
Kostenfrei. Eben unbezahlbar!



kostenfrei  
bei Google Play  
und im App Store

**Bleiben Sie informiert!**

**Die Info-App für die Pfalz –  
wissen was läuft.**

**Chili** DIE APP!

Chili – die App ist ein Produkt von:

Chili – die WerbeMacher GmbH  
Luisenstr. 1 · 67434 Neustadt a.d. Wstr.  
Telefon 0 63 21-890 09 00  
www.chili-dasmagazin.de

# Speiseplan: Von allem etwas!

Die empfohlene Ernährungspyramide hat sich im Laufe der Zeit in Form und Zusammensetzung verändert. Angepasst an die Lebens- und Arbeitsgewohnheiten der Menschen wurden die prozentualen Anteile der Nahrungsmittelgruppen immer wieder korrigiert. Körperliche schwere Arbeit, wie sie vermehrt noch vor einigen Jahren üblich war, erfordert einen höheren Kalorienanteil als eine sitzende Tätigkeit, die heute die Mehrheit der Menschen ausüben, um nur ein Beispiel zu nennen. Aber auch die Lobby der Nahrungsmittelproduzenten hatte lange Jahre keinen unerheblichen Anteil an den Ernährungsempfehlungen, die – wen wundert es – zu ihren Gunsten ausfielen.

Demgegenüber stehen diejenigen, die ganze Nahrungsmittelgruppen ablehnen. Das sind die Vegetarier und Veganer, die tierische Produkte von ihrem Speiseplan zum Teil oder gänzlich gestrichen haben. Aber auch jene, denen Kohlenhydrate unheimlich sind, salzlos und laktosefrei essen möchten oder etwa Zucker komplett meiden, verrücken die Essgewohnheiten ganzer Generationen. Zurzeit ist die Ernährung ein häufig bemühtes Thema, sozusagen in aller Munde. Gestritten wird über die richtige Ernährungsform. In diesem Glaubenskrieg, denn anders kann man es oftmals nicht mehr nennen, entstehen regelrechte Mythen, die mit den Tatsachen nichts gemein haben. „Hintergrund hierfür sind nicht neue wissenschaftliche Erkenntnisse zur gesundheitlichen Wirkung dieser Lebensmittel, sondern individuelle Einschätzungen einzelner Personen, die über die heutigen Kommunikationsmöglichkeiten eine weite Verbreitung finden.“ sagt Prof. Dr.

Bernhard Watzl vom Max Rubner-Institut in Karlsruhe anlässlich der Dreiländertagung Anfang Oktober 2016, zu der die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eingeladen hatte. In seinem Vortrag wies er darauf hin, dass beispielsweise der moderate tägliche Verzehr von der von manchen Menschen kritisch betrachteten Milch und Milchprodukten durchaus mit leichten gesundheitlichen Vorteilen hinsichtlich des Risikos verschiedener Krankheiten einhergehe. Lediglich bei bestimmten Erkrankungen wie Prostatakrebs ist ein Verzehr von mehr als 1,2 Liter Milch pro Tag nicht zu empfehlen. An diesem Beispiel ist abzulesen, dass eine einzelne Empfehlung nicht auf alle Menschen übertragen werden kann.

Georg Schäppi vom Allergiezentrum Schweiz weist in seinem Vortrag *Frei von-Produkte zwischen Medizin und Markt* darauf hin, dass korrekt hergestellte und deklarierte

Frei von-Produkte für Menschen mit Lebensmittelallergie oder -intoleranz ein echter Segen sind. In vielen Fällen ist es nur durch den gänzlichen Verzicht auf entsprechende Lebensmittel möglich, eine allergische Reaktion zu verhindern. Allerdings werden die Frei von-Produkte auch von Menschen gekauft, die sie eigentlich nicht benötigen und die ohne Not pauschal auf bestimmte Lebensmittel verzichten. Hierdurch werden bestimmte Lebensmittelprodukte - und damit gleichzeitig auch wichtige Sachverhalte - in den Bereich eines lockeren Wellnessgefühls gerückt, obwohl sie für eine Zielgruppe unbedingt erforderlich sind.

Vielmehr empfiehlt die DGE für Menschen ohne besonderen gesundheitlich bedingten Diätbedarf eine tägliche Ernährung, die abwechslungsreich

und vielfältig ist. Als eine ausgewogene Ernährung gilt, wenn man so vielseitig wie möglich isst und sich nicht auf einzelne Lebensmittelgruppen beschränkt. Nur so werden ausreichend viele verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe aufgenommen. Diese sorgen unter anderem dafür, dass das Immunsystem perfekt arbeitet und wir vor einer Vielzahl von Krankheiten wie Erkältung bestens geschützt sind. Hinzu kommen lebensnotwendige Fettsäuren, hochwertige Eiweiße und natürlich Ballaststoffe, die für eine gesunde Darmflora wichtig sind, was wiederum für die Gesundheit unerlässlich ist.

Ein vielseitiger und abwechslungsreicher Speiseplan hat gleich zwei Vorteile: Er ist alles andere als langweilig und wer saisonales Gemüse und Obst



## Munter + Entspannt Altdorfer Matratzengeschäft



### Optimaler Schlafkomfort

Auf einer Fläche von 400 m<sup>2</sup> bieten wir Ihnen eine große Auswahl an Massivbetten, Matratzen, Lattenroste sowie Bettzubehör. Alle unsere Produkte sind allergie- und schadstoffgeprüft und in Sondergrößen erhältlich. Jahrzehntelange Erfahrung und fachkundige Beratung zeichnen uns aus.

Wir beraten Sie auch in Ihrer Wohnung

Für die Beratung nehmen wir uns viel Zeit

Wir haben natürlich auch die richtige Matratze für Sie!

Bei Neukauf entsorgen wir Ihr altes Bett

Lieferung und Montage ohne Aufpreis

Wir führen Seniorenbetten mit automatischen Rahmen (Rücken-, Bein-, und Niveauehebung)

### Öffnungszeiten

Dienstag bis Freitag 10 - 18 Uhr · Samstag 10 - 14 Uhr oder nach tel. Vereinbarung

Munter + Entspannt Altdorfer Matratzengeschäft · Warenhandels-gesellschaft mbH

Raiffeisenstraße 1 · 67482 Altdorf · Telefon 063 27 / 96 19 20 · Fax 063 27 / 16 99  
www.matratzenlager.com



einkauft und immer mal wieder neue Lebensmittel ausprobiert, wird mit den verschiedensten Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.

Die zurzeit kritisch beäugten kohlenhydrathaltigen Lebensmittel haben durchaus ihre Berechtigung. Sie sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und damit wichtig für die Verdauung und unsere Gesundheit im Allgemeinen. In moderaten Mengen genossen und am besten in der Vollkornvariante zählen Kohlenhydrate zu den wichtigen täglichen Lebensmitteln. Fleisch und Fisch stehen nicht nur bei Vegetariern oft in der Kritik, denn sie enthalten Cholesterin und das kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Aber Eiweißlieferanten wie Fleisch, Fisch und Eier enthalten auch lebensnotwendige Mineralstoffe sowie wertvolle Fettsäuren. Die DGE empfiehlt, dass wöchentlich 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst auf den Teller dürfen. Fisch sollte zweimal pro Woche auf den Tisch kommen. Eier maximal dreimal wöchentlich, so die DGE. Dann sind wir gut mit allen Nährstoffen versorgt, müssen uns aber keine Sorgen um das Cholesterin machen. Kritisch sind tierische Fette wie sie zum Beispiel in Butter oder Fleisch und Käse vorkommen. Damit sollten wir uns zurückhalten. Pflanzliche Fette dagegen, zum Beispiel aus Rapsöl oder Nüssen, sind lebensnotwendig, denn sie enthalten wertvolle Fettsäuren, die der Körper braucht. Laut der DGE gilt grundsätzlich: 60 bis 80 Gramm Fett am Tag sind in Ordnung - dazu gehören auch die versteckten Fette in Fleisch, Kuchen oder Käse. Generell sollten fettreiche oder stark zuckerhaltige Lebensmittel, zu denen auch Getränke zählen, nur in Maßen gegessen oder getrunken werden.

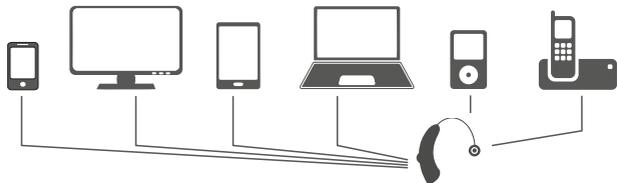
Ein gesunder Mensch, der sich seiner Ernährung bewusst ist, Abwechslung auf den Tisch bringt, ein wenig Zeit und Mühe auf den Einkauf und die Zubereitung seiner Mahlzeiten verwendet, der muss sich nicht gänzlich und dogmatisch an moderne Ernährungsregeln halten, die sich am Ende dann doch nur als trendige Mythen erweisen.

# Neue Ära der Hörgeräte

Ende 2016 wurden in Hannover auf Europas größter Hörgerätefachmesse die neuesten Hörsysteme vorgestellt. Die wachsende Rechnerleistung dieser Miniatur-Hörcomputer ermöglicht bei immer geringerem Platzbedarf Erstaunliches: Sie kommunizieren nicht nur miteinander, sondern auch mit dem Fernseher, der Stereoanlage, dem Smartphone und sogar mit dem Backofen.

## Nahezu unsichtbar, komfortabel und leistungsstark

Daniel Schäfer, Hörakustikmeister und Inhaber von Hörstudio Schäfer & Speckert in Bad Dürkheim: „Die Hörgerätehersteller haben ganze Arbeit geleistet, um den Kunden das Hören und Verstehen in jeder Hörsituation so komfortabel wie möglich zu machen. In manchen Situationen haben Hörgeräteträger jetzt sogar Vorteile gegenüber Normalhörenden. So können sie z.B. über beide Ohren telefonieren und benötigen keine Kopfhörer mehr, um unterwegs Musik zu hören. Trotzdem werden die Hörsysteme immer kleiner und diskreter.“



Vom Hörgerät zum Hightech-Produkt: Moderne Hörsysteme vernetzen sich für mehr Hörkomfort mit dem Smartphone, dem Computer, dem Telefon, dem Fernseher, aber auch der Türklingel.

## Messe-Highlight begeistert

Laut Andreas Speckert, Hörakustikmeister und Inhaber von Hörgeräte Collofong & Speckert in Neustadt, sticht eine Neuentwicklung ganz besonders heraus. Ihr leistungsstarker Chip arbeitet sagenhafte 50-mal schneller als bisher möglich. Diese enorme Geschwindigkeit ermöglicht die neuartige „Leuchtturm“-Technologie: Die gesamte akustische Umgebung des Hörsystemträgers wird



Optische und akustische Demonstration einer der neuen Hörgeräteentwicklungen (oben). Andreas Speckert im Fachgespräch (unten).

permanent um 360° um ihn herum analysiert und bewertet, etwa 500-mal in der Sekunde! Handelt es sich um Stimmen, werden sie klar und deutlich übertragen. Lärm hingegen wird zuverlässig und effektiv reduziert.

## Verstehen in geräuschvoller Umgebung

Diese Technologie erhöht nicht nur die Sprachverständlichkeit generell, sondern erleichtert das Zuhören gerade auch in lauter Umgebung. Auf neue Hörsituationen reagiert das Hörsystem blitzschnell, z.B. wenn Sie im Restaurant vom Kellner von hinten angesprochen werden. Damit Ihnen nichts mehr entgeht.

## NEU: Hörgeräte ohne Batterien

Das Aufladen mobiler Geräte wie Handy und iPad ist heutzutage ganz selbstverständlich. Einige Hörsysteme arbeiten jetzt mit neuartigen Lithium-Ionen-Akkus, die über Nacht geladen werden und genug Energie für den kommenden Tag bereitstellen.

## Messeneuheiten live erleben

Das Fazit der Hörspezialisten: „Die Hörgerätehersteller haben sich mächtig ins Zeug gelegt und es gibt wirklich vielversprechende Verbesserungen. Wir haben daher direkt Testgeräte geordert und bieten Interessierten an, diese in ihrem Alltag Probe zu tragen und uns ihre Erfahrungen zu schildern.“

**Nutzen Sie die Aktion und testen Sie noch bis zum 30.04.2017 die neuesten Hörsysteme – kostenlos und unverbindlich.**

**Rufen Sie einfach an und sichern Sie sich Ihren Testtermin.**

## 40 Testhörer für Messeneuheiten gesucht

... noch bis zum 30.04.2017 bewerben

Jetzt anrufen!



**67098 Bad Dürkheim**  
Mannheimer Str. 3  
Tel.: 06322/98 85 468

[www.hoerstudio-schaefer.de](http://www.hoerstudio-schaefer.de)



Inhaber & Hörakustik-Meister  
Daniel Schäfer



**67433 Neustadt**  
Haupt Str. 94 (an der Stiftskirche)  
Tel.: 06321 / 87 99 005

[www.hoergeraete-speckert.de](http://www.hoergeraete-speckert.de)



Inhaber & Hörakustik-Meister  
Andreas Speckert

Jetzt kostenfrei downloaden!

**Chili** DIE APP!

Für die Pfalz

für Tablet und Smartphone

**EINFACH –  
PRAKTISCH – ONLINE**

**Ihr täglicher Begleiter:**

Tagesaktuelle Meldungen,  
Hintergrundberichte,  
aktueller Veranstaltungskalender,  
Top-Angebote aus Handel & Wirtschaft,  
ein Einkaufsführer für die Pfalz und  
die Metropolregion Rhein-Neckar.

Jetzt ganz  
einfach kostenfrei  
downloaden.



**Die Info-App für die Pfalz –  
wissen was läuft.**

Chili – die App ist ein Produkt von:

Chili – die WerbeMacher GmbH  
Luisenstr. 1 · 67434 Neustadt a.d. Wstr.  
Telefon 0 63 21 – 890 09 00  
www.chili-dasmagazin.de

# Was ist eigentlich eine Diät?

Wenn jemand davon spricht, dass er eine Diät hält, dann geht man allgemein davon aus, dass der Wunsch nach einer schlankeren Figur dahinter steckt. Aber das ist nur eine mögliche Erklärung für eine Diät.

Seit den 1960er Jahren hat sich in der Gesellschaft das Schönheitsideal der schmalen Silhouette durchgesetzt. Da diese manchmal hart erkämpft werden muss, ist eine disziplinierte Ernährungs- und auch Lebensweise nicht selten von Nöten. Der Bedarf an entsprechenden Regeln wuchs in den letzten Jahren stetig, denn lediglich die Verringerung von Kalorien war und ist mühsam und wenig amüsant. So entstanden mehr oder weniger sinnvolle Diäten, die im Laufe der Jahre geradezu in aller Munde waren und manchmal sogar auch geblieben sind. Ob es nun die Low-Carb-Diät ist, die Glyx-Diät oder eine basische Ernährung propagiert werden, spielt letztlich keine Rolle. Die vorgegebenen Diätstrategien decken den Bedarf an konkreten Handlungsplänen, versprechen viel und geben den Nutzern Hoffnung auf ein besseres, gesünderes und schlankeres Leben.

Das Wort Diät im ursprünglichen Sinne beschreibt eine bestimmte Ernährungsweise, die jedoch nicht immer mit der Gewichtsreduzierung einhergehen muss. Diäten haben durchaus unterschiedliche Gründe, die sowohl medizinische als auch religiöse

oder ethische Grundlagen haben können. Ein Diabetiker muss eine Diät einhalten, indem er unter anderem die Menge der Kohlenhydrate, die er zu sich nimmt, im Blick behält. Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten verzichten zwangsläufig auf bestimmte Nahrungsmittel, um den gesundheitlichen Folgen einer für sie falschen Ernährung aus dem Wege zu gehen. Vegetarier und Veganer leben eine von ihnen gewählte Ernährungsweise und auch Religionen legen den Verzicht von Fleisch und Alkohol ganz, teil- oder zeitweise nahe. Manchmal ist auch eine Gewichtszunahme erforderlich – beispielsweise nach langer Krankheit – die ebenfalls durch eine Diät, also einer bestimmten Ernährungsweise, erreicht werden soll. Sportler, deren Wettkämpfe in so genannten Gewichtsklassen stattfinden, ernähren sich mit einer auf ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Diät, die auf körperliche Leistung und das Erreichen des Wunschgewichts mit Zu- oder Abnahme ausgerichtet ist.

Das Wort Diät sagt noch nichts über die Ursache einer Entscheidung für einen Speiseplan aus, außer dass die Ernährungsweise aus individuellen Gründen angepasst wurde.



**Wohnaccessoires  
Birgit Hüsken**

Hauptstraße 76 · 67433 Neustadt  
Telefon 0 63 21-39 83 11

# Info:

Krankheitsvorbeugende Diäten und Diäten zur Behandlung von Krankheiten sind beispielsweise: laktosefreie Diät, purinarme Diät, natriumarme Diät, phosphatarme Diät, calciumreiche Diät, eiweißdefinierte Diäten sowie Gewichtsreduktionsdiäten, Diäten zur Senkung von Blutfettwerten oder Schonkost nach Operationen. Einige Diäten eignen sich nicht als Dauerkost, sondern dürfen nur zeitlich begrenzt durchgeführt werden, da sonst eine Mangelernährung droht. Andere wiederum müssen lebenslang durchgehalten werden. Hierzu zählen Diäten, die bei bislang unheilbaren Krankheiten wie Zöliakie, bestimmten Lebensmittelunverträglichkeiten oder bestimmten Krebserkrankungen eingehalten werden müssen.

Die Diätetik, insbesondere für Diäten zur Behandlung von Krankheiten, wird von Diätassistenten in Zusammenarbeit mit einem Arzt zusammengestellt. Hierzu zählen auch so genannte bilanzierte Diäten. Hierzu führt der Diätassistent mit den Patienten oder Ratsuchenden eine Diätberatung beziehungsweise Ernährungsberatung durch. Die Diätberatung soll dem Patienten das nötige Wissen über die durchzuführende Diät vermitteln; auch in Hinblick auf Diät und Gesundheit. Darüber hinaus ist es für die Auswahl der richtigen Diät möglicherweise sinnvoll, sich Diäten im Test von verschiedenen Quellen anzusehen und die Testergebnisse zu vergleichen, um dann für sich die passende Diät zu finden.

Quelle: lebensmittellexikon.de



## EXKLUSIV - REISEN

Exklusive Leistungen • Kleine Gruppen bis max. 25 Personen • Reiseleitung während der gesamten Reise



**LA DOLCE VITA IN UMBRIEN**  
**Reise der 5 Sinne ins grüne Italien**  
02.09.-09.09.17 • 987,- €

Entdecken Sie mit uns das „Grüne Herz Italiens“. Großartige Städte wie Assisi oder Perugia prägen diese einzigartige Region ebenso wie die romantische Landschaft mit ihren Olivenhainen. Sie werden begeistert sein!

Inklusive HP, Abendessen in besonderer Atmosphäre, Reiseleitung, Minimetro-Fahrt, Picknick, Montefalco Museum, Reise im modernen Reisebus und vieles mehr...

**GENUSSREISE INS BURGUND**  
**Die pure französische Lebensart**  
20.08.-24.08.17 • 785,- €

Diese einzigartige Reise führt ins „Paradies der goldenen Tropfen“: Das Burgund – eine der berühmtesten Weinregionen überhaupt. Tauchen Sie mit uns ein in die kulturellen, landschaftlichen und kulinarischen Genüsse im Herzen Frankreichs.

Inklusive HP im zentralen 4\* Hotel in Dijon, exklusive Abendessen, Marktbesuch in Dijon mit Kostproben, Weingutbesichtigungen mit Proben, Eintritt Hotel Dieu und vieles mehr...

**DANZIG & DIE KASCHUBEI**  
**Flugreise in eine erstaunliche Stadt**  
23.08.-27.08.17 • ab 990,- €

Mit dieser exklusiven Flugreise gehen Sie auf eine ganz besondere Spurensuche durch die prachtvolle Hafenstadt Danzig. Aber auch die Landschaft der Kaschubei garantiert auf dieser Tour unvergessliche Eindrücke. Ein faszinierendes Erlebnis.

Inklusive Lufthansa-Flug, HP im 4\* Hotel in Danzig an der Marina, qualifizierte Reiseleitung, Galeonenfahrt, alle Eintritte (Marienburg, Marienkirche, Dom Oliwa etc.)



## EISINGER REISEN

76863 Herxheim  
Speyerer Str. 1a  
Tel. 0 72 76 / 96 44 0  
[eisinger-reisen.de](http://eisinger-reisen.de)

## FRIEDMANN REISEN

76889 Schweighofen  
Hauptstr. 94 - 96  
Tel. 0 63 42 / 234 o. 235  
[friedmann-reisen.de](http://friedmann-reisen.de)

## PFADT BUSREISEN

76726 Germersheim  
Rheinsheimer Str. 2  
Tel. 0 72 74 / 70 40 40  
[pfadt-reisen.de](http://pfadt-reisen.de)

# Ungesunde Food-Trends

Etliche Produkte in den Supermarktregalen sind bei ernährungsbewussten Konsumenten zu einem guten Ruf gelangt. Doch häufig sind es lediglich geschickte Marketingstrategien, die manche Waren zum Trend-Food werden lassen. Ernährungswissenschaftler haben oftmals einen anderen Blick auf Lebensmittel – und würden sich bei einigen hoch gepriesenen Modeerscheinungen eine bessere Aufklärung wünschen.



Agavendicksaft und Ahornsirup sind zwei der Kandidaten, die unter dem Deckmäntelchen des Naturprodukts zum hemmungslosen Zugreifen verleiten. Doch auch wenn Vegan-Star Atila Hildmann oder *Clean Eating*-Kochbuchautoren die süßen Industriezuckeralternativen propagieren: Agavensirup hat einen hohen Fruktoseanteil, und kann so zu einer Insulinresistenz beitragen. Das Risiko für eine Typ 2 Diabetes steigt damit, warnen die Experten. Aus gesundheitlicher Perspektive ist der Agavensirup somit sogar schädlicher als normaler Zucker. Andere Süßungsmittel wie Honig, Zucker aus Kokosnüssen oder sonstigen Quellen haben – im Übermaß genossen – die gleichen gesundheitlichen Folgen wie Industriezucker. Es gilt also: Süßes generell nur sparsam konsumieren.

Auch die als Sportler-Snack beliebten Protein-Riegel sehen die Ernährungswissenschaftler kritisch. Angereichert mit Trockenfrüchten und Getreide sehen die Riegel zwar äußerst gesund aus, doch der Eindruck täuscht. Sie sind vollgepackt mit Zucker, gehärteten Fetten, billigen Füllstoffen und Stabilisatoren. Das Urteil der Experten ist vernichtend: Wer nicht gerade Spitzensportler ist und Unmengen von Zusatzstoffen unproblematisch findet, sollte sich die Kalorienbomben nicht einverleiben.



Einen viel zu guten Ruf hat nach Ansicht der Experten ebenso Kokoswasser. Schnell ist ein kleiner Getränkekarton mit 330 Milliliter Inhalt gegen den Durst zwischendurch geleert. Doch auch darin lauert Zucker: Ungefähr die Menge, die in einem Donut steckt. Den gesundheitlichen Nutzen von wichtigen

Elektrolyten wie Kalium macht die enorme Zuckermenge bei Weitem zunichte. Als gesunde Alternative schlagen die Kritiker einen selbstgemachten Tee vor, bei dem beispielsweise Beerenfrüchte mit heißem Wasser aufgesetzt und gekühlt genossen werden.

Völlig unterschätzt wird genauso der Zuckeranteil in Multivitaminensäften. Auch wenn kein zusätzlicher Zucker bei der Herstellung zugegeben wird: Von Natur aus entspricht bei den meisten Marken der Zuckeranteil dem in einer Cola.

Popcorn erlebt derweil ein wahres Revival: Heraus aus dem Schattendasein in dunklen Kinosälen, hinein in die Knabberschalen bei jeder Hipsterparty. Mittlerweile können Experimentierfreudige sogar Varianten mit Trüffelgeschmack probieren. Wer es lieber gesund mag, lässt auch hier die Finger davon. Egal ob süß oder salzig: Die gepoppten Maiskörner enthalten entweder zu viel Salz oder zu viel Zucker. Zudem schlagen bereits 100 Gramm Popcorn mit 400 Kilokalorien zu Buche. Mikrowellen-Popcorn werden außerdem meist in beschichteten Verpackungen verkauft, die bedenkliche Chemikalien freisetzen können.

Frozer Yoghurt wird wohl im kommenden Sommer erneut dem guten alten italienischen Eis Konkurrenz machen. Joghurt gilt gemeinhin als gesünder als Milch und Sahne, aber gilt das auch für die neue Eis-Kreation? Weit gefehlt, sagen die Experten. Um den säuerlichen Geschmack von Joghurt zu neutralisieren, wird bei der Herstellung noch mehr Zucker verwendet als bei gewöhnlichem Milchspeiseeis. Auch



wenn weniger Fett im Frozen Yoghurt enthalten ist, macht der Zucker diesen Vorteil wieder wett. Zudem landen auf dem Eis meist Toppings, die mit gesunder Ernährung wenig zu tun haben. Die Experten haben hier einen Alternativvorschlag: Selber Beeren und Joghurt mixen und einfrieren. Nur so hat man eine Kontrolle über den Zuckergehalt.

Wenig Überblick über die Zutaten haben Verbraucher auch bei Gemüsebrühe. Als wohlschmeckende Grundlage für Suppen und Saucen sorgt das Fertigprodukt für schnell zubereitete Speisen. Doch dieses Produkt sollte besser aus der Küche verbannt werden. Billiges Fett, viel Salz und Geschmacksverstärker braucht niemand, der auf gesundes Essen achtet. Manchmal wird der Geschmacksverstärker

Glutamat mit diversen Alias-Namen getarnt, so dass kaum jemand bei Aroma oder Hefeextrakt Verdacht schöpft. Wer seinen Speisen den nötigen Pfiff verleihen will, kann mit Küchenkräutern und Sellerie beste Ergebnisse erzielen.

Trockenfrüchte gelten als willkommener Snack, wenn die Gier nach Süßem befriedigt werden soll, doch auch hier heißt es: Aufgepasst. Viele Früchte werden geschwefelt, um sie länger haltbar zu machen. Nicht alle Menschen vertragen dies und bekommen nach dem Essen der Trockenfrüchte Juckreiz, Übelkeit oder Kopfschmerzen. Einige Fruchtarten werden zusätzlich stark gezuckert. Cranberries findet man beispielsweise kaum als reine Trockenfrüchte im Handel.

# Fit und Gesund in den Sommer mit dem Badepark Haßloch



- Aqua-Cycling
- Aqua-Gymnastik
- Schwimmkurse
- und vieles mehr!



## Wassergymnastik

Teilnahme kostenlos, Sie zahlen nur den regulären Eintritt ins Bad

Dienstag: 10:15 - 10:45 Uhr  
Mittwoch: 11:00 - 11:30 Uhr  
Donnerstag: 10:15 - 10:45 Uhr  
Freitag: 11:00 - 11:30 Uhr

## Aquacycling NEU

Radfahren im Wasser

Es macht fit, schont Hüfte, Knie und Wirbelsäule, da die Belastung im Wasser erheblich geringer ist. Beim Training in der Gruppe und bei passender Musik kommt der Spaß von selbst.

## Saunanächte

Zu monatlich wechselnden Themen

- |           |            |                   |
|-----------|------------|-------------------|
| 11. Feb.  | Saunanacht | Faschingszeit     |
| 11. März  | Saunanacht | Frühlingserwachen |
| 08. April | Saunanacht | Osterzeit         |

# Rezepte

## Schnelle Sonntagsbrötchen (lactosefrei)

für 8 Brötchen

300 g Speisequark, lactosefrei  
 2 Eier (Klasse M)  
 1 TL Jodsalz  
 100 g Buchweizenmehl  
 125 g Hirsemehl  
 125 g Maismehl  
 3 g Johannisbrotkernmehl  
 1 Pck. Backpulver (glutenfrei)  
 Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne  
 und Sesam zum Bestreuen

Den Speisequark mit den Eiern und dem Salz verrühren. Die Mehle und das Backpulver vermischen und unter die Masse aus Quark und Eiern kneten. Nach ausreichendem Kneten (eine homogene Masse ist entstanden) den Teig etwa 30 Minuten gehen lassen. Nach der Gehzeit mit nassen Händen Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Teiglinge mit Wasser bestreichen und nach Gusto mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen, sowie mit Leinsamen und Sesam bestreuen. Danach muss der Teig nochmals etwa 20 Minuten gehen. Die Brötchen bei 200 Grad Celsius (Ober- und Unterhitze) circa 25 Minuten backen. Je nach Ofen kann die Backzeit variieren.

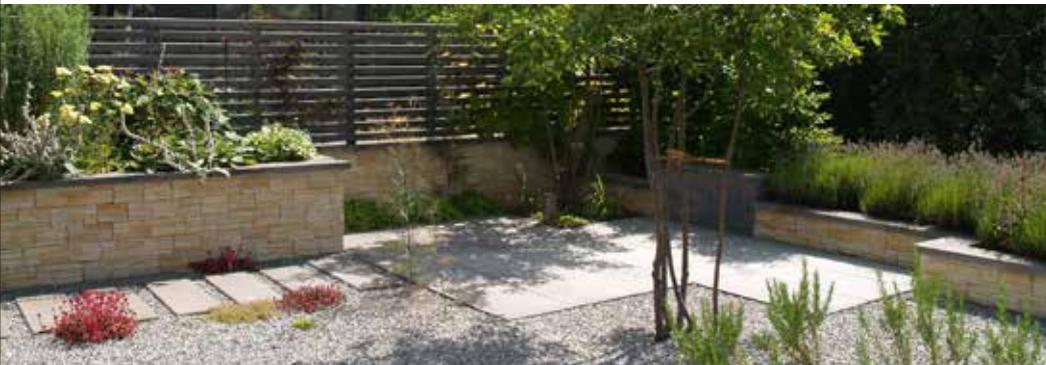
## Lachsschnecken (glutenfrei)

für 16 Lachsschnecken

250 g Blätterteig, glutenfrei  
 80 g Kräuterfrischkäse  
 180 g Lachs (geräuchert)  
 frischer Dill  
 1 Eigelb  
 Kondensmilch  
 geriebener Käse (nach Bedarf)

Den fertigen Blätterteig ausrollen und darauf den Kräuterfrischkäse verteilen. Darüber den Lachs in Scheiben verteilen und mit Dill bestreuen. Danach den Teig einrollen und die Rolle in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein Backblech legen und mit Eigelb und Kondensmilch bestreichen. Je nach Gusto kann noch geriebener Käse über die Scheiben gegeben werden. Bei 200 Grad Celsius (Ober- Unterhitze) circa 30 Minuten backen.

## gartengestaltung christina dorsch



modernes gartendesign

birkenweg 40 - 67434 neustadt  
 T 06321-6790320 - F 06321-6790321

post@gartengestaltung-dorsch.de  
 www.gartengestaltung-dorsch.de

## Topinambur-Apfel-Salat

für 4 Portionen

400 g Topinambur  
400 g Äpfel  
2 Tl Senf (mittelscharf)  
100 ml Orangensaft  
200 ml Olivenöl  
Salz, Zucker und Pfeffer

Den Topinambur und die Äpfel waschen. Mit einem Hobel (Alternativ mit Schäler oder Messer) sowohl die Äpfel als auch den Topinambur mitsamt Schale in dünne Scheiben schneiden. Den Senf, den Orangensaft und das Olivenöl in eine Rührschüssel geben und gut vermengen – falls zur Hand mit einem Stabmixer. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und nochmals gut verrühren, bis das Dressing die gewünschte Cremigkeit erreicht hat. Danach das Dressing über den Mix aus dünnen Topinambur- und Apfelscheiben geben und servieren.

## Apfelschaum

für 4 Personen

2 Äpfel  
1 Ei (Größe M)  
50 g Rosinen/Sultaninen  
2 cl Limettensaft  
2 cl Rum  
1 Tl Mandeln, gehobelt und geröstet  
2 Ei Zucker  
Salz, Zimtpulver

Die ungeschälten Äpfel waschen, halbieren und von Kernen und dem Strunk befreien. Danach die Hälften klein hobeln und mit dem Limettensaft beträufeln. Die Rosinen im Wasser oder im Rum einweichen lassen. Zwei Esslöffel Zucker sowie Zimtpulver (Menge nach Geschmack – vorsichtig würzen!) zu den Äpfeln geben und alles gut vermischen. Dann auch die eingeweichten Rosinen unterrühren.

Das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. Eine Prise Salz unter das geschlagene Ei geben. Danach den Eischnee unter die Apfelmasse heben. Mit den gerösteten Mandeln bestreuen, kurz abkühlen lassen und servieren.

## Kasseler mit Schupfnudel-Wirsing-Gratin

für 4 Personen

200 g mageres Kasseler, ohne Knochen  
1 kl. Kopf Wirsing  
200 g Zwiebeln  
125 ml Gemüsebrühe  
400 g Schupfnudeln (fertig, aus dem Kühlregal)  
125 g saure Sahne  
1 Tl Senf (mittelscharf)  
100 g Käse (nach Wahl, zum Überbacken)  
Salz und Pfeffer  
Kümmelpulver  
Schnittlauch, gehackt

Den Wirsing vom äußeren Blätterrand befreien und vierteln. Dann den Strunk entfernen und den verbliebenen Wirsing gut waschen. Nach dem Waschen abtropfen lassen und in nicht allzu feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Die Streifen in einen geölten Topf geben und anschwitzen lassen. Danach die Wirsingstreifen und eine Prise Salz hinzugeben und bei geschlossenem Deckel alles kurz (je nach Hitze weniger als 5 Minuten!) andünsten lassen. Danach die Gemüsebrühe hinzugeben und alles circa eine Viertelstunde schmoren lassen. Der Schmorvorgang ist dann beendet, wenn die Zutaten den gewünschten Biss haben.

Während Wirsing und Zwiebeln vor sich hin schmoren, das Kasseler in Würfel schneiden. Nach Ende des Schmorens die Kasseler-Würfel zusammen mit den Schupfnudeln zu dem Schmorgut geben und bei reduzierter Hitze mit dem Wirsing-Zwiebel-Schmorgut vermengen. Direkt danach die saure Sahne unterheben und die Masse mit Senf, Pfeffer und Salz abschmecken. Alles in eine Auflaufform geben (etwa 20 mal 30 Zentimeter), mit Käse bestreuen und im auf 200 Grad Celsius vorgeheizten Backofen (Ober- und Unterhitze) circa 25 Minuten backen, so lange bis der Käse die gewünschte Färbung aufweist.



# Die Erfolgsgeschichte des Drahtesels

Das Frühjahr mit seinen milden Momenten ermöglicht auch den weniger Hartgesottene(n), sich wieder oder gar erstmals seit langer Zeit sportlich zu betätigen. Zu den Dauerbrennern der sportlichen Betätigung und gleichsam der individualisierten Mobilität zählt zweifelsohne eine Erfindung, die Ende des 19. Jahrhunderts im wahrsten Sinne des Wortes Fahrt aufnahm, nämlich die des Fahrrades.

## Das Fahrrad – mehr als ein Mittel zum Zweck

Aufgrund ihrer im Vergleich zu anderen Formen der Mobilität niedrigen Beschaffungskosten erschlossen Fahrräder bereits früh jene Teile der Bevölkerung, die im Rahmen ihrer finanziellen Ausstattung Mobilität für sich selbst bislang und größtenteils als „So weit die Füße tragen“ übersetzen mussten. Dass das Fahrrad aufgrund seiner immer weiter voranschreitenden Verbreitung aus heutiger Sicht als erstes massentaugliches Individualverkehrsmittel bezeichnet wird, verwundert kaum und ist Zeugnis der mehr als hundert Jahre andauernden Erfolgsgeschichte des Verkehrsmittels.

In vielen Gebieten, insbesondere aber in Verdichtungsräumen (Städte, Stadtregionen), umfassen mehr als die Hälfte der zurückgelegten Strecken, beispielsweise für kleinere Einkäufe und Erledigungen, eine Distanz von weniger als fünf Kilometern. In diesem Distanzbereich fungieren Fahrräder als Mittelweg zwischen Autofahrt und Fußweg oder als Alternative oder Ergän-

zung zum Angebot des Öffentlichen Personennahverkehrs. Das Fahrrad wird als Verkehrsmittel zur Arbeit oder Ausbildung, im Beruf, als Familienfahrzeug für Kindertransporte, für Besorgungen und in der Freizeit genutzt. Längst vorbei sind die Zeiten, in denen das Fahrrad den Ruf hatte, nur Verkehrsmittel für all diejenigen zu sein, die sich kein Auto leisten können und keine Alternative im öffentlichen Verkehr haben.

Radfahren gilt zunehmend als Chance gegen Stau und Parkplatzmangel, stellt über kurze und mittlere Distanzen eine Alternative zum Auto dar und ist nach Ansicht des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur in seinem Bericht *Radverkehr in Deutschland – Zahlen, Daten, Fakten aus dem Jahr 2014* „eine sinnvolle Ergänzung des öffentlichen Verkehrs in Stadt und Land.“ Das Ministerium weiter: „Wer Fahrrad fährt, ist wesentlich preisgünstiger und im Stadtverkehr oft auch schneller unterwegs als mit motorisierten Verkehrsmitteln. Die gelenkschonende Bewegung fördert Ausdauer, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden,

beugt Krankheiten und Beschwerden vor und aktiviert und optimiert den Fettstoffwechsel. Gerade bei Kindern und Jugendlichen fördert das Radfahren das Konzentrations- und Wahrnehmungsvermögen sowie die Entwicklung ihrer motorischen Fähigkeiten und des Gleichgewichts und Orientierungssinns. Die Förderung des Radverkehrs ist Bestandteil vieler Strategien zu Klimaschutz, zur Lärminderung, zur Luftreinhaltung und zur Gesundheitsvorsorge.“

Als fester Bestandteil der Mobilität insgesamt hat die Zahl der Fahrräder (alle Bauarten und Antriebe) nach Angabe der Fahrradindustrie Deutschland „beständig zugenommen“. Im Jahr 2015 belief sich die Gesamtzahl der Räder nach Schätzungen auf etwa 72 Millionen Stück - vier Millionen mehr, als noch im Jahr 2007.

Kommunen arbeiten ständig an der Sicherung und Steuerung aller Formen von Mobilität. In diesem Zusammenhang kämpft das Fahrrad um seine Beachtung im Mix aller Mobilitätsformen, dem so genannten Modal-Split. Denn fahrradfreundlich zu sein, gilt wenig überraschend in heutiger Zeit als ein wichtiger Standortfaktor für Städte und Gemeinden. Einschlägige Städteumfragen belegen, dass Städte, Gemeinden und Regionen mit hohen

Radverkehrsanteilen als besonders attraktiv und lebenswert empfunden werden. Mit Überschriften wie beispielsweise *fahrradfreundliche Gemeinde* oder *Fahrradstadt* wird aktiv um Menschen geworben, die genau jene Form der Mobilität als unentbehrlichen Bestandteil ihres Alltags verstehen. Dabei bleibt es im besten Fall nicht bei der Überschrift. Fahrradwege werden geschaffen, erweitert und modernisiert. Anreize, die zum sprichwörtlichen Umsatteln auf das Fahrrad als Verkehrsmittel der Wahl animieren, werden geschaffen und ständig weiterentwickelt. Beispiele: Fahrrad-Leasing Modelle für Arbeitnehmer und Arbeitgeber oder auch Bike-Sharing Angebote, die jeweils bedarfsgerecht auf den Nutzer zugeschnittene Lösungen anbieten.

Auch die Wirtschaft profitiert nach Ansicht des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur vielfältig vom Radverkehr. Innerstädtische Einzelhandelsgeschäfte sind mit dem Fahrrad oft besser zu erreichen als mit dem Auto. Der Fahrradtourismus hat eine Spitzenstellung im Tourismusmarkt. Unternehmen nutzen ein und mehrspurige Transporträder für Kurier und Lieferdienste und im Wirtschaftsverkehr. Vom Handel und von der Produktion von Fahrrädern und Zulieferartikeln leben vor allem klein- und mittelständische Betriebe.

### Info-Box: Fahrradkultur

„Fahrradkultur (auch Radkultur, Kultur des Fahrradfahrens) ist ein Begriff, mit dem sowohl soziokulturelle wie auch materielle Aspekte zum Thema Fahrrad beschrieben werden. In der soziologischen Betrachtung ist die Fahrradkultur ein Teil der Alltagskultur und der Mobilitätskultur. Sie beinhaltet damit Gebräuche, Gewohnheiten und gesellschaftliche Entwicklungen in Bezug auf das Fahrrad(fahren). In der materiellen Betrachtung gehören zur Fahrradkultur:

- die Gegenstände des Alltags, die im Zusammenhang mit dem Fahrradfahren wahrgenommen werden,
- die Verkehrsinfrastruktur und Topografie einer Stadt, einer Region oder eines Landes sowie
- die Verfügbarkeit und der Zugang zu Gütern und Dienstleistungen. Ein Beispiel dafür sind Fahrradstationen.“

Jens Wacker

## Seit über 40 Jahren – WIR STELLEN ALLES IN DEN SCHATTEN



- Sonnenschutz für innen und außen
- Dachfensterbeschattungen • Rollläden
- Rolltore • Rollläden-Automatisierung
- Insektenschutz • Markisen • Jalousien
- Steuerungen • Reparaturservice



**Albert-Einstein-Str. 15**  
**76829 Landau**  
**Tel.: 0 63 41/9 87 67 90**  
**Fax: 0 63 41/9 87 67 99**

[www.wuenstel-sonnenschutz.de](http://www.wuenstel-sonnenschutz.de)

– WINTERPREISE AUF ALLE MARKISEN –

# Das Sieben-Minuten-Workout

Täglich wenige Minuten in Sport investieren und schon ist man topfit, sieht blendend aus und alle gesundheitlichen Probleme verschwinden auf Nimmerwiedersehen. Eine schöne Vorstellung ist das, die leider so nicht ganz der Realität entspricht. Natürlich ist es besser, täglich ein wenig Bewegung in den Alltag zu integrieren, aber mit dem morgendlichen kleinen Workout wird man nicht zum Hochleistungssportler mit gestähltem Körper. Das Sieben-Minuten-Workout ist ein Fitnesstrend aus den USA und sorgte in den letzten Monaten für Aufsehen und einiges an Hoffnung. Es wurde von den US-amerikanischen Sportwissenschaftlern Brett Klika und Chris Jordan vom Human Performance Institute entwickelt und umfasst nur zwölf Übungen, die täglich und innerhalb von sieben Minuten durchgeführt werden sollen. Eine umfangreiche Ausrüstung wird dafür nicht benötigt. Lediglich ein Stuhl sowie eine Wand sind für die Übungen nötig.



Was so einfach klingt, ist aber gar nicht so einfach, denn es handelt sich dabei um eine Variante des High-Intensity-Interval-Trainings (HIIT). Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die zwölf Übungen in kurzen Intervallen mit hoher Intensität ausgeführt.

### Die Übungsreihenfolge

1. Hampelmann
2. Wandsitz
3. Liegestütze
4. Crunches
5. Step-up auf Stuhl
6. Kniebeugen
7. Trizeps-Dips
8. Unterarmstütz
9. Auf der Stelle laufen mit angezogenen Knien
10. Ausfallschritte
11. Liegestütze mit Rotation
12. Seitlicher Unterarmstütz

Jede Übung dauert jeweils 30 Sekunden.

Um den versprochenen Effekt auch tatsächlich zu erhalten, muss der Trainierende immer an seine Leistungsgrenze gehen. Dabei ist die Verletzungsgefahr jedoch sehr hoch. Voraussetzung für den Erfolg des Workouts ist, dass man bereits trainiert ist, Erfahrungen mit diesen Übungen hat und über Kraft und Kondition verfügt. Bei Sportanfängern ist die Gefahr, sich unnötig zu verletzen, durchaus gegeben. Darüber hinaus wird man als Untrainierter nicht die Intensität aufbringen können – trotz schnell einsetzenden Erschöpfungszustands, der etwas über die persönliche Leistungsgrenze aussagt –,

um tatsächlich den gewünschten Effekt zu erzielen. Selbst bei trainierten Menschen kann das Sieben-Minuten-Workout keine Alternative, sondern maximal eine Ergänzung zum Sport darstellen. Menschen mit Rücken oder Knieproblemen sollten gänzlich die Finger von diesem Programm lassen.

Doch wie bereits eingangs erwähnt, ist es sinnvoll, tägliche Übungen in sein Morgen- oder Abendprogramm einfließen zu lassen. Allerdings sollte man die Erwartungen an den Trainingserfolg in eine andere Richtung lenken. Tägliche Gymnastik, Pilates, Yoga oder ähnliches werden dazu führen, dass man seine Muskeln stärkt, Beschwerden unterschiedlicher Art lindert, seine Beweglichkeit erhält oder auch erhöht und sich einfach besser fühlt. Voraussetzung hierfür ist natürlich die korrekte Ausführung und ein Mindestmaß an Kontinuität und Disziplin. Regelmäßiges Walking, Joggen, Wandern, Radfahren erhöhen die Kondition und die Sauerstoffaufnahme. Sie wirken sich positiv auf Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes und ähnliches aus. Treppensteigen statt Aufzug, Laufen statt Autofahren, Spaziergang statt Kuchen – das alles kennt man bereits, weiß um die positive Wirkung und muss in vielen Fällen nur umgesetzt werden.

Täglich Sport und Bewegung sollte selbstverständlich werden, so selbstverständlich, dass der innere Schweinehund gar nicht erst zu Wort kommt.



**riva**  
RESTAURANT & BAR

Öffnungszeiten Restaurant:  
Montag bis Samstag  
12–14 Uhr und 18–21.30 Uhr  
Kleine Karte 14–18 Uhr

Öffnungszeiten Bar:  
Montag bis Samstag 10–1 Uhr  
Sonntag 10–24 Uhr

Reservierungen unter  
06326-700077

info@kaisergarten-deidesheim.com  
www.kaisergarten-deidesheim.com

Weinstrasse 12  
67146 Deidesheim



# Unvollkommen *schön*

Die beliebtesten Beauty-Makel sind Sommersprossen. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Umfrage von myBody.de. Fast die Hälfte aller Befragten (44 Prozent) finden Sommersprossen à la Emma Stone bei einer Frau attraktiv.



Der Schönheitsdruck bei Frauen kann nicht verleugnet werden. Ob retuschierte Bilder in Hochglanz-Magazinen, mit Filtern verkünstelte Instagram-Bilder oder weichgezeichnete Selfies mit der Smartphone-Cam: Moderne Medien werden zur Beauty-Falle, die uns die Illusion vom perfekten Aussehen verkaufen. Umso wichtiger ist es, sich von solch unrealistischen Idealen zu lösen und seine kleinen Fehler und Makel zu akzeptieren. Denn wenn wir ehrlich sind, ist es die Unvollkommenheit, die eine Frau erst einzigartig macht.

Frauen wurden gefragt, welcher Makel einer Frau das gewisse Etwas verleihe. Nach den beliebten Sommersprossen ist für ein Viertel der Befragten ein Schönheitsfleck im Gesicht interessant - ein Makel, den zum Beispiel Model Cindy Crawford erfolgreich zu ihrem Markenzeichen gemacht hat. Den buschigen Augenbrauen-Style à la Cara Delevingne und auffällige Merkmale wie die berühmte Zahnücke von Vanessa Paradis mögen jeweils 15 Prozent und 13 Prozent der Umfrageteilnehmer.



## Wir machen das für Sie.

Ihr Urlaub ist die schönste Zeit des Jahres. Vertrauen Sie daher auf die Erfahrung der Reise-Experten der TUI. Mit uns gelingt der nächste Tapetenwechsel bestimmt: Ob Last Minute an den Badestrand, auf großer Kreuzfahrt, entspannt im Wellnesshotel oder ganz individuell an einem exotischen Traumziel – lassen Sie sich doch bald einmal von unserem vielfältigen Reiseangebot inspirieren!

**Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gern.**



TUI Deutschland GmbH  
Hauptstraße 36, Neustadt, Tel. +49 (0) 63 21 / 8 99 98,  
Fax. +49 (0) 63 21 / 89 99 99 neustadt3@tui-reisebuero.de  
[www.tui-reisebuero.de/neustadt3](http://www.tui-reisebuero.de/neustadt3)

World of TUI

## Gesundheit trifft Ästhetik...

...selbstverständlich ganz natürlich!

PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE MEDIZIN & ÄSTHETIK

 **Manuela  
Zenker**  
Heilpraktikerin

Einlaubstraße 72  
67487 St. Martin  
Tel. 06323.8039163  
[www.manuela-zenker.de](http://www.manuela-zenker.de)





# Seife ist nicht gleich *Seife*

Schon vor mehr als zweitausend Jahren entdeckten die Ägypter, wie sich stärker anhaftender Schmutz von der Haut entfernen lässt. Sie entwickelten aus Fetten und Soda die ersten Rezepturen für Seife. Das ganz besondere Salz dafür fanden sie an den Ufern ihrer großen Salzseen. Es zeigte sich aber, dass dieses Salz nicht nur den Schmutz beseitigte, sondern auch die Haut angriff. Kaum verwunderlich: War doch die entstehende Flüssigkeit nichts anderes als Natronlauge, die je nach Konzentration mehr oder weniger ätzend auf der Haut wirkt.

Dank der genialen Idee, dieser ätzenden Flüssigkeit pflanzliche oder tierische Fette beizumischen, entstand ein Reinigungsmittel, das die Haut reinigte und einigermaßen verträglich war. Diese Mischung aus organischen Fettsäuren und verschiedenen Laugen, wie Natron- oder Kalilauge, nennt man Seife.

An der Grundrezeptur der Seife hat sich bis heute nichts geändert, das Problem der Hautverträglichkeit ist jedoch geblieben. So gründlich also die Reinigung mit Großmutter's Kernseife auch gewesen sein mag – die Haut wurde dabei allzu leicht rau und trocken. Die Reinigung der Haut ist immer eine Gratwanderung zwischen dem hygienisch Wünschenswerten und dem, was der Haut schaden kann.

Deshalb haben sich neben der klassischen Seife eine Vielzahl anderer Hautreinigungsmittel etabliert, die keine Seife enthalten. Den fetthaltigen Schmutz lösen andere Substanzen, die wie Seife

wirken. Vorbei sind die Zeiten, in denen Chemie als böse und natürliche Ingredienzien grundsätzlich als gut galten.

So genannte Tenside setzen ebenso wie Seife die Oberflächenspannung des Wassers herab, was sich in der Schaumbildung zeigt. Es ist allerdings ein weit verbreiteter Irrglaube, dass die Reinigung umso gründlicher sei, je stärker die Schaumbildung ist. Immer wieder hört man, dass Menschen sich alleine mit Wasser waschen und auf den Gebrauch von Seife in jeglicher Form verzichten. Doch auf die Dauer genügt Wasser allein zur Reinigung der Haut nicht, weil Wasser fetthaltigen Schmutz nicht lösen kann. Deshalb brauchen wir Reinigungsmittel, die in der Lage sind, diesen fetthaltigen Schmutz abzulösen, damit er mit dem Wasser weggespült werden kann. Diese Reinigungsmittel enthalten eben jene Seifen oder Tenside, deren Anteil je nach Produkt leicht schwanken kann. Was man selbst am besten vertragen kann, ist natürlich eine individuelle Frage.

Schonend, schnell und schmerzarm zur verbesserten Hautstruktur und Hautverjüngung:  
Der neueste Trend in Sachen Ästhetik lässt kaum Wünsche offen und wird Sie begeistern.

**tixel**<sup>®</sup>

Die neue Revolution im Bereich der ästhetischen Technologie.

- Faltenglättung und Hauterneuerung
- Verbesserung der Hautstruktur
- Behandlung bei Lichtschäden, großen Poren, Fältchen, Unreinheiten
- Hervorragend für Gesicht & Hals / weiter Dekolleté und Hände
- Die Empfehlung liegt bei drei Doppelsitzungen im Abstand von zwei bis sechs Wochen

Auf einzigartige Erfolge dürfen Sie sich freuen!



medical cosmetics  
Ulrike Schaaf-Deege

# MODENSCHAU

am 18. März 2017, 15:30 und 19:30 Uhr

Einlass um 14:30 und 18:30 Uhr **Wir begrüßen Sie mit einem Glas Sekt!**

Kulturviereck/Museum • Gillergasse 14 • 67454 Haßloch



*fashion* & **wolfer-leibfried**  
by medical cosmetics Ulrike Schaaf-Deege **die tanzschule** in Haßloch

präsentieren edle Mode von  
Riani • Luisa Cerano • Minx • Sem Per Lei • expresso  
Evelin Brandt Berlin • summum • Raffaello Rossi u.v.m.  
und eine Profi-Tanzvorführung von  
wolfer-leibfried – die tanzschule

**Eintritt: € 10,-** Kartenvorverkauf bei fashion by medical cosmetics Ulrike Schaaf-Deege

50% der Einnahmen spenden wir an DKMSLife

# Wie gesund ist unsere Kosmetik?



## Gifte in Kosmetika?

Täglich benutzen Millionen Menschen Kosmetika aller Art. Ob die Inhaltsstoffe im Dauereinsatz immer ungefährlich sind, oder vielleicht Allergien auslösen, weiß man nie so genau. Die Verunsicherung bei der Auswahl an Pflegeprodukten ist groß, zumal die Hersteller die Rezepturen für das eigene Lieblingsduschgel oder die seit Jahren benutzte Handcreme vielleicht auch ohne Ankündigung ändern. Die gute Nachricht: Längst nicht alle Duft-, Farb- und Konservierungsmittel sind gefährlich. Die schlechte Nachricht: Es gibt auch Ausnahmen.

Die meisten der Kosmetikprodukte wie Deo, Bodylotion, Shampoo oder Gesichtscremes enthalten neben Konservierungsstoffen auch Duft- und Farbstoffe. Diese stehen im Verdacht, Allergien auszulösen, wie Hormone zu wirken oder gar Krebs zu verursachen.

Tatsächlich können Duft- und Konservierungsstoffe Allergien auslösen. Als stärkste Allergene unter den Duftstoffen gelten Eichenmoos (in der Inhaltsstoffliste als *Evernia proustii extract* bezeichnet), Baummoos (*Evernia furfuracea extract*), Isoeugenol und Zimtaldehyd (Cinnamal). Laut Aussage des Leiters des Informationsverbands Dermatologischer Kliniken (IVDK), Axel Schnuch, sollen die Moose in Zukunft bei der Herstellung von Kosmetika verboten werden. In Relation zu der hohen Zahl der angewendeten Kosmetika sieht Schnuch die Gefahr durch Allergene in den Produkten für die Verbraucher als relativ gering an. „Von nahezu hundert Prozent der Bevölkerung, die Kosmetika aller Art benutzen, bekommen jährlich etwa 0,1 Prozent eine Allergie durch die Inhaltsstoffe“, so Schnuch. Wenn man sich den absoluten Wert von etwa 80.000 Menschen pro Jahr in Deutschland betrachtet, so ist – Relation hin oder her – die Zahl der Betroffenen hoch.

Die europäische Kosmetikverordnung umfasst mehr als tausend verbotene oder konzentrationsbeschränkte Substanzen sowie Regeln für den Einsatz von Konservierungsstoffen, Farbstoffen

# Soho

## Ihr Hotel in Landau

Restaurant | Weinlounge | Cafe  
Events | Tagungen



## Ihr modernes Tagungshotel in Landau

Tagen mit Fullservice:

Start mit Frühstück | Businesslunch | Kaffeepausen | Snacks |  
Incentives | Kochworkshop | Teambuilding | modernste Technik

**Alles in entspannter Atmosphäre.**



Goldberg kocht:

Die **Kochschule**  
im **Soho**  
Catering

**Der besondere Event:**

Kochen im Team,  
zur Familienfeier, Geburtstag,  
Party unter Freunden

Marie-Curie-Straße 9

76829 Landau

Tel. 06341.141960

Fax 06341.1419655

[www.soho-landau.de](http://www.soho-landau.de)

[info@soho-landau.de](mailto:info@soho-landau.de)





und UV-Filtern. Annegret Blume vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hält sie für eine der umfassendsten Regulationen für Verbraucherprodukte in Deutschland. „Die Höchstkonzentrationen für Inhaltsstoffe werden mit einem Sicherheitsabstand festgelegt, der sicherstellt, dass auch bei Verwendung mehrerer Kosmetika keine Gesundheitsgefahr besteht“, so Blume.

Der IVDK hat eine deutliche Zunahme der Allergien gegen das stark allergen wirkende Konservierungsmittel Methylisothiazolinon (MI) beobachtet. „Absurderweise liegt das daran, dass eine andere, vergleichsweise unproblematische Gruppe von Konservierungsstoffen fälschlich in Verruf gebracht worden ist“, sagt Schnuch. Er meint die so genannten Parabene.

Das allergene Potential dieser Konservierungsstoffe ist zwar gering. Doch Parabene werden nicht mehr so häufig eingesetzt, weil britische Wissenschaftler sie 2004 in Brusttumoren nachgewiesen hatten. Die Deutsche Krebsgesellschaft

warnte daraufhin vor parabenhaltigen Deos. Das BfR fand jedoch erhebliche Schwächen in der Studie und „sieht einen wissenschaftlichen Nachweis für einen Zusammenhang zwischen parabenhaltigen Deodorants und Brustkrebserkrankungen durch die Untersuchungen nicht als gegeben“.

Kritisiert werden Parabene auch, weil Tierversuche gezeigt haben, dass sie im Körper eine ähnliche Wirkung wie Hormone entfalten und somit die Fortpflanzungsfähigkeit einschränken oder bei Mädchen zu einer verfrühten Pubertät führen können.

Problematisch sind auch Farbstoffe etwa für Lippenstifte oder Tattoo- und Haarfarben. Im Tierversuch erwiesen sich einige aromatische Amine, Bestandteile von Azofarbstoffen, als krebserregend, zahlreiche haben ein hohes allergenes Potential. Ökotest untersuchte 2012 Haarfarben aus der Drogerie und bewertete alle aufgrund ihres hohen allergenen Potentials mit ungenügend.



Teilweise enthielten die Produkte aber auch bislang nicht zugelassene Farbstoffe mit den wissenschaftlichen Namen 5-Amino-6-Chloro-o-Cresol oder 6-Amino-m-Cresol.

Relativ neu auf dem Kosmetikmarkt, aber schon in der Kritik sind Nanopartikel. Eingesetzt werden Substanzen wie Nano-Titandioxid oder Nano-Zinkoxid in Sonnencremes, weil sie wie kleine Spiegel das Licht reflektieren. Nanosilber soll in Kosmetik Keime abwehren. Doch die Moleküle sind mit weniger als 100 Nanometern so winzig, dass befürchtet wird, dass sie gesunde Haut passieren und Entzündungen hervorrufen, Organe schwächen oder Krebs hervorrufen. Darauf weisen Experimente an Tieren hin.

Welche Risiken die Materialien für den Menschen bergen, ist noch unklar. Das BfR kommt nach Auswertung mehrerer Studien zu dem Ergebnis, dass zumindest Nano-Zinkoxyd die menschliche Haut nicht ohne weiteres durchdringt. Dennoch stellt es ein Risikopotential von Nanomaterialien für den Menschen fest.

„Über die Wirkung vieler Nanomaterialien weiß man noch zu wenig, um dazu eine fundierte Aussage zu treffen“, sagt Blume. Erst seit Mitte Januar 2013 müssen Kosmetika, die Nanomaterialien enthalten, der EU-Kommission gemeldet und die entsprechenden Inhaltsstoffe für den Verbraucher erkennbar als Nano auf der Verpackung gekennzeichnet werden.

### Paraffin in der Kosmetik

Streng genommen ist Paraffin ein Destillat aus Erdöl und liefert so den nötigen Fettanteil für Kosmetik-Produkte wie Gesichtscreme, Bodylotion und Lippenpflegestift. Die Wirkung von Paraffin auf die Gesundheit der Haut ist dabei jedoch umstritten. Kritiker bemängeln, die Fettschicht würde die Haut am Atmen hindern, sie austrocknen, Faltenbildung fördern und sich in den inneren Organen ablagern.

Auch die Klimabilanz des Erdölproduktes wird häufig kritisiert. Deshalb verzichten viele Naturkosmetik-Firmen auf den Inhaltsstoff Paraffin in ihren Produkten. Dermatologen sowie Chemiker können bei Paraffin in der Kosmetik jedoch keine gesundheitsschädigende Wirkung feststellen. Vielmehr betonen sie die fast unbegrenzte Haltbarkeit, den niedrigen Preis und die gute Verträglichkeit von Paraffin. Der Alleskönner Paraffin bleibt also umstritten.



## Business Festivität Freizeit

Größen 36 - 54

eigene Produktionsstätte  
made in Germany



### Shop Speyer

Kornstraße 28 • 67346 Speyer  
Telefon: 06232 / 6079970

### Shop Überlingen

Hofstatt 2 • 88662 Überlingen  
Telefon: 07551-94 88 19

### Shop Düsseldorf

Oststraße 105 • 40210 Düsseldorf  
Telefon: 0211 / 327231

...oder Partnergeschäfte in z.B.  
New York, Moskau, Zürich uvm. ...

[www.gudrun-grenz.com](http://www.gudrun-grenz.com)

Find us on 

# Farbe im neuen Jahr

Unikatschmuck · Anfertigungen · Trauringe



Edelsteinkette  
aus Peridot, Aquamarin,  
Koralle und Iolith

**DIE GOLDSCHMIEDE**  
KARIN ENGELBRECHT

Stiftsplatz 1 · 76829 Landau  
Telefon 06341/87708  
www.Die-Goldschmiede.LD7.de  
karin.engelbrecht@email-dienste.de

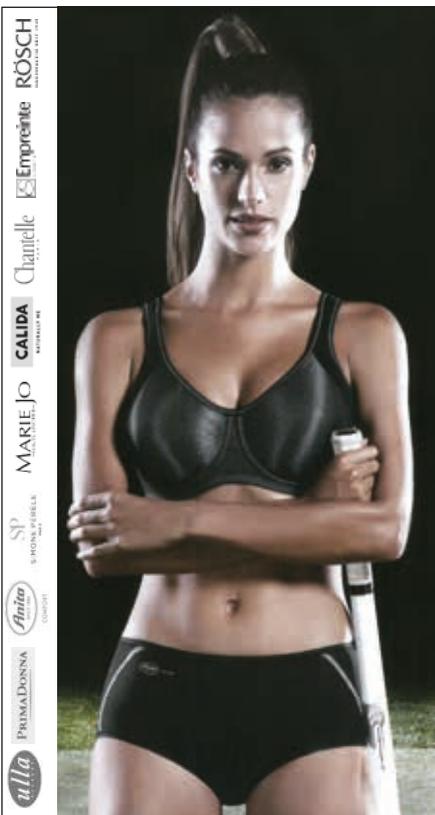
60 | *Chic* Typisch

## Trockene Haut im und nach dem Winter

Vor allem in den Wintermonaten braucht die Haut eine intensive Pflege und eine reichhaltige Gesichtscreme. Denn die Kälte und die geringe Luftfeuchtigkeit im Winter und die trockene Luft in geheizten Räumen verstärken das Problem trockener Haut. Die obere Hautschicht ist dann oft nicht nur feuchtigkeitsarm, sondern auch fettarm und empfindlich. Spannt oder juckt es, fühlt man sich nicht wohl in seiner Haut. Auch raue oder schuppige Stellen im Gesicht möchte niemand haben. Die passende Creme kann da Abhilfe schaffen und lässt das Gesicht auch im Winter gesund aussehen und strahlen. Um trockene Haut optimal zu pflegen, braucht eine Creme nicht nur Fett- und Feuchtigkeitsspender, sie sollte auch schnell einziehen und ein gutes Hautgefühl hinterlassen.

Generell sollten Menschen mit trockener Haut nach dem Eincremen eher ein wärmendes Gefühl im Gesicht spüren. Dafür kann eine reichhaltige Creme sorgen. Zieht sie dagegen sehr schnell ein und spannt die Haut schon nach kurzer Zeit wieder, ist die Creme wahrscheinlich nicht fett genug. Ein kühlendes Empfinden kann darauf hindeuten, dass sie zu viel Wasser und zu wenig Fett enthält. Dann hilft es auch nicht, sich wieder und wieder einzucremen. Es kann sogar schlimmer werden, je mehr man cremt. Die Haut trocknet zunehmend aus.

Die Ursachen für trockene Haut sind vielfältig. Häufig ist die Neigung dazu vererbt, aber auch das Alter und äußere Einflüsse spielen eine Rolle. Mit den Jahren lassen Elastizität und Spannkraft der Haut nach. Sie kann weniger Fett bilden und weniger Feuchtigkeit speichern. Trockene Haut kann aber auch eine Reaktion auf übermäßige Pflege sein. Dermatologen berichten, dass vor allem junge kosmetikbewusste Frauen durch übertriebene Pflegemaßnahmen eine trockene und empfindliche Haut entwickeln können.



**Ute's Wäschemode**

Fachgeschäft für Miederwaren und Wäsche

Kellereistraße 16 · 67433 Neustadt/Wstr.  
Telefon 06321/399 56 99

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 9.30-18 Uhr · Sa. 9.30-14 Uhr



Allgemein laugt jeder Kontakt mit Wasser und vor allem mit Reinigungsmitteln die Haut zusätzlich aus. Je heißer das Wasser ist, desto stärker leidet die Haut und verliert Fett und Feuchtigkeit. Warme, feuchte Luft im Bad kann zu einem weiteren Problem führen: zur Vermehrung unerwünschter Keime in der Creme. Sheabutter, Seidenextrakte oder Olivenöl: Kaum ein Anbieter, der nicht mit toll klingenden Inhaltsstoffen auf den Verpackungen wirbt. Das sagt

aber nur wenig darüber aus, wie ein Produkt wirkt. Denn von den wohlklingenden Substanzen sind selten Wunder zu erwarten. Bei einer Creme kommt es vor allem auf die Grundkomposition an, auf die Zusammensetzung von Fetten und Feuchtigkeit. Bei trockener Haut beispielsweise sollte der Fettanteil in der Creme überwiegen. Es ist nicht zwingend, dass eine teure Gesichtscreme einer günstigen Creme in der Verträglichkeit und

**ICH LIEBE DAS LEBEN.  
ICH GENIESSE MEIN ALTER.**

**MARIA GALLAND**  
PARIS

Lassen  
Sie der Zeit  
noch ein  
bisschen  
Zeit!



Erleben Sie bei uns ein neues, ganzheitliches Programm, das die Schönheit Ihrer Haut aktiviert: hochwirksame **Behandlungen**, innovative **Produkte** und maßgeschneiderte **Lifestyle-Tipps**. Gerne stellen wir mit Ihnen Ihr persönliches Schönheitsprogramm zusammen!

**Zum Kennenlernen:**

**10 % Rabatt** auf alle Original **Maria Galland** Behandlungen, die Sie bis Ostern 2017 mit uns vereinbaren.

Unsere MARIA GALLAND Kosmetik-Spezialistinnen freuen sich auf Sie!



Frau Kreutz und Frau Rommel



**ILONA & CHRISTIN NEBEL**  
HAUS FÜR SCHÖNHEIT & WOHLBEFINDEN

Feldstraße 3 · 67435 Neustadt-Geinsheim  
Telefon 0 63 27 - 48 71  
[www.kosmetik-nebel.de](http://www.kosmetik-nebel.de)

Jetzt kostenfrei downloaden!

# Chili

DIE APP!  
Für die Pfalz

für Tablet und Smartphone

## EINFACH – PRAKTISCH – ONLINE

### Ihr täglicher Begleiter:

Tagesaktuelle Meldungen, Hintergrundberichte, aktueller Veranstaltungskalender, Top-Angebote aus Handel & Wirtschaft, ein Einkaufsführer für die Pfalz und die Metropolregion Rhein-Neckar.

Jetzt ganz einfach downloaden.  
Kostenfrei. Eben unbezahlbar!



Bleiben Sie informiert!

Die Info-App für die Pfalz – wissen was läuft.



Chili – die App ist ein Produkt von:

Chili – die WerbeMacher GmbH  
Luisenstraße 1  
67434 Neustadt an der Weinstraße  
Telefon 0 63 21-890 09 00  
www.chili-dasmagazin.de

den Inhaltsstoffen sowie der erwünschten Wirkung überlegen ist. Testreihen haben ergeben, dass günstige Produkte die Luxuscremes nicht selten in den Ergebnissen übertreffen.

### Pflege bei wechselnden Temperaturen

Wenn der Winter sich nur unwillig verabschiedet und die Temperaturen Achterbahn fahren, dann leidet die Haut besonders. Aus den kalten Wintermonaten mit überhitzten Räumen und frostiger Außenluft haben wir eine trockene Haut mitgebracht, die wir mit reichhaltigen Cremes pflegen. Die Talgproduktion wurde reduziert. Steigen die Temperaturen oder befinden sie sich in einem ständigen Wechsel, so ist die Haut zunächst einmal verwirrt. Die Talgproduktion springt an, um dann sofort wieder gedrosselt zu werden. Die Haut reagiert mit Reizungen. Benutzt man dann zusätzlich die reichhaltige Pflege, so verstopft man seine gereizten Hautporen noch zusätzlich. Die Folge können Entzündungen sein, was zu Pickeln und Mitessern führen kann. Wer nun nach alter Gewohnheit ein Peeling in Erwägung zieht, sollte seiner Haut zuliebe die Finger davon lassen. Denn ein Peeling ist zu aggressiv, wenn die Haut bereits gereizt reagiert. Besser ist es, antientzündliche und austrocknende Produkte vom Hautarzt auf die betroffenen Stellen aufzutragen. Bei weniger empfindlicher Haut dürfen diese auch einmal täglich auf das gesamte Gesicht aufgetragen werden. Gelegentlich empfiehlt sich eine fachmännische Ausreinigung durch die Kosmetikerin.

Bei Temperaturschwankungen scheint es manchmal, als ob die Gesichtsscreme nicht ausreicht. Der erste Impuls ist häufig, zu einer reichhaltigeren zu greifen. Damit sollte man jedoch vorsichtig sein, denn ungewohnte Inhaltsstoffe können eine zusätzliche Herausforderung darstellen. Außerdem ist eine neue, intensivere Pflege für die milden Tage im Moment womöglich zu viel. Das würde die Haut überpflegen, verstopfte Poren und schlimmstenfalls eine Periorale Dermatitis, eine so genannte Stewardessen-Krankheit verursachen.

Besser ist es, möglichst die gewohnte Creme in einer reichhaltigeren Ausführung zu verwenden, also mit den gleichen Inhaltsstoffen, aber in höhe-

rer Konzentration. Welche der beiden Cremes dann aktuell verwendet werden, macht man am besten täglich von den Temperaturen abhängig. Solange sie oberhalb der Zehn-Grad-Plus-Marke liegen, sollte die Sommerpflege genügen.

Auch wenn sie kaum merklich wärmt: Die Sonne ist im Winter stärker, als man vielleicht glauben mag. Hinzu kommt, dass die Haut aktuell nicht bloß strapaziert und gereizt, sondern auch sonnenentwöhnt ist, da man so viel Zeit in geschlossenen, geheizten Räumen verbringt. UV-Strahlen treffen nun umso empfindlicher. Die Pflege sollte auch jetzt einen Lichtschutzfaktor von mindestens 15 enthalten. Empfindliche Hauttypen sollten grundsätzlich auf einen zusätzlichen Lichtschutzfaktor setzen.

Weil die Gesichtspflege auf empfindliche Haut ausgerichtet ist, sollte sie auch für die zarte Augenpartie genügen. Das Problem: Die Haut hier ist besonders dünn. Das turbu-

lente Spätwinterwetter treibt einem schnell die Tränen in die Augen, was die Auswirkungen durch den kalten Wind zusätzlich verschlimmern kann. Daher empfiehlt es sich, am besten morgens und abends ein spezielles und reichhaltiges Produkt zu verwenden. Allerdings sollte man Gel-Texturen und Produkte auf Wasserbasis meiden. Sie verdunsten auf der Haut und können in der Kälte Erfrierungen verursachen.

Die trockene Heizungsluft entzieht der Haut nicht bloß Feuchtigkeit, sondern kann bei empfindlichen Typen obendrein zu Juckreiz führen. Und wer den Schal ständig nach oben zieht, um sich richtig einzumummeln, hat es zwar kuschelig, reizt die Haut im Kinnbereich aber zusätzlich.

Nicht nur aus Gründen der Hautgesundheit sollte das Klima beheizter Räume regelmäßig durch Stoßlüften mit frischer und auch ein wenig feuchter Luft erneuert werden.



Marc Cain Sports



Marc Cain Bags & Shoes



Marc Cain



Marc Cain Collections

montags bis freitags 9.30 - 19 Uhr,  
samstags 9.30 - 16 Uhr,  
auch (Abend-)Termine nach  
Vereinbarung möglich.

**wohs**  
Made pur

Friedrichstr. 8 • 67433 Neustadt  
0 63 21 - 48 93 48 • www.wohs.de

# Make-up *vom Profi*



Nach der Reinigung mit Cleanser und Tonic raten Profis, eine feuchtigkeitsspendende Pflege aufzutragen, die die Haut aufpolstert und gleichzeitig die Oberfläche glättet. Die Pflege sollte etwa vier Minuten Zeit haben, um vollständig einziehen zu können.

Bleiben noch Cremereste auf der Haut, verschmieren später Primer und Foundation. Ein Primer, der nun aufgetragen wird, bereitet die Haut auf die Foundation vor. Er enthält Silikone, die die Hautoberfläche glätten. Ein Primer lohnt sich schon alleine deswegen, weil damit das Make-up länger schön bleibt. Falls noch Unreinheiten, Falten oder Rötungen zu sehen sind, helfen nun Abdeckstifte und Concealer. Gerötete Stellen kann man mit einem grünlichen Abdeckstift unsichtbar machen. Allerdings sollte man Abdeckstift oder Concealer sparsam auf tupfen und dann leicht mit den Fingerspitzen einklopfen. Für Augenschatten sind flüssige Concealer perfekt. Der optimale Farbton ist eine Nuance heller als die Foundation. Aber bitte nur an den Stellen auftragen, die dunkler sind als der Rest des Teints, sonst sieht es unschön aus. Der Concealer wird aufgetupft und dann leicht mit der Spitze des Mittelfingers eingeklopft. Der Mittelfinger klopft sanfter als andere Fingerspitzen – und darüber freut sich die Haut. Sehr auffällige Augenringe lässt man am besten mit einem Concealer in einem bläulichen Unterton verschwinden.

Jetzt kommt die Foundation. Welche die perfekte Farbe für den eigenen Teint ist, probiert man am besten an einer Stelle des Halses aus. Besonders geeignet ist zum Beispiel eine Stelle seitlich am Hals oder seitlich unter dem Kinn. Wenn man den Unterschied von Make-up und normaler Hautfarbe nicht sieht, ist der Farbton perfekt. Produkte mit licht-

reflektierenden Partikeln sorgen für einen besonders schmeichelnden Effekt. Wer eine empfindliche Haut hat, benutzt am besten Mineral-Make-up, das Unebenmäßigkeiten abdeckt, aber kein Öl, kein Parfum und keine Konservierungsstoffe enthält und deshalb sehr hautschonend ist. Fürs Auftragen ist ein Schwämmchen oder ein Pinsel ideal – so vermeidet man unschöne Übergänge. Visagisten beginnen in der Mitte und verstreichen die Foundation dann nach außen und nach unten bis zum Kinn. Bitte unbedingt nur eine kleine Menge nehmen. Es sei denn, man möchte, dass das Gesicht wie eine Maske wirkt. Zum Schluss das Make-up noch mal leicht mit den Fingerspitzen einklopfen, das lässt große Poren verschwinden.

Den Abschluss bildet der Puder. Aber erst benutzen, wenn die Foundation knapp eine Minute eingezogen ist. Der ideale Farbton entspricht exakt dem der Foundation. Die erste Wahl ist loser Puder, weil er besonders fein ist. Für unterwegs ist Kompakt puder okay. Praktisch sind aber auch Blotting Paper, die den Glanz nehmen. Bei reiferer oder sehr trockener Haut am besten nur einen Hauch Puder verwenden und nur auf die T-Zone auftragen, dann setzt er sich nicht in den Fältchen ab.

Puder immer nur von oben nach unten auftragen, egal ob mit dem Pinsel oder einer Quaste. Denn wenn man von unten nach oben streicht, stellen sich die feinen Härchen auf und der Teint wirkt gräulich.



LUISA CERANO®

FEMININ, SPORTIV,  
INTERNATIONAL

*Raner!* **MODA**  
Damen & Herren

Giovanni Raneri

Hauptstraße 112

67433 Neustadt/Wstr.

Tel. (+49) 06321.34599

Fax (+49) 06321.499 38 54

e-Mail: info@ranerimoda.de

Mo.–Fr. 9.30 – 18.30 | Sa. 9.30 – 16.00

Di. 18.30 – 20.00 (nach Vereinbarung)

ARMANI COLLEZIONI BOSS Orange Women Collection AJ ARMANI JEANS BOSS HUGO BOSS



## Pfalzaktiva – Zündkatzen

Wenn Menschen in ihrer Freizeitgestaltung kreativ werden, dann kann das Resultat dieses kreativen Prozesses für Außenstehende auf den ersten Blick bunte Blüten treiben. Nun, bunt ist das Bild der Gruppe rund um die mofaliebenden EdelbronxI Zündkatzen aus Hauenstein zweifelsohne. Und das würde sicher auch keine der Zündkatzen anders sehen. Doch eine bunte Präsentation bedeutet nicht zwangsläufig, dass es in der Gruppe auch bunt zugehen muss. Wie jeder Zusammenschluss von Freunden des Motorsportes im weitesten Sinne und von Freunden bestimmter Fortbewegungsmittel im Speziellen, können auch die Zündkatzen auf eine Organisationsform und feste Vereinsveranstaltungen bauen. Für die Südwestpfälzerinnen stehen insbesondere Mofarennen und regelmäßige Treffen in der Gemeinschaft im Vordergrund. *Chili* hat mit der Präsidentin der Zündkatzen, Jule Backenstraß, gesprochen und sie als Clubpräsidentin gefragt, wie sich ihre Vereinsarbeit im Einzelnen darstellt und ob die Unterstellung, sie habe Benzin im Blut, auch wissenschaftlichen Tests stand hält.

*Chili:* Frau Backenstraß, seit wann gehen die EdelbronxI Zündkatzen aus Hauenstein ihrer Tätigkeit nach und was hat Sie dazu bewogen, sich gerade in diesem Bereich zu engagieren?

**Backenstraß:** Die Gründung unseres Klubs geschah 2013 beim spektakulären Mofaspeedway im Falkenburg Motodrom in Wilgartswiesen mit sechs Gründungsmitgliedern. Wir errangen den

ersten Platz und feierten unser Siegesgeschenk, einen 3er BMW. Seither gehen wir unserer Leidenschaft erfolgreich nach.

Bewogen hat uns zu dieser lebensverändernden Entscheidung die Lust an der Entschleunigung und die Liebe zum Mofa. Seitdem schlägt unser Herz im Zweitakt.

*Chili:* Wie nimmt Ihr Umfeld Ihr Hobby wahr und wie reagieren Zuschauer auf Ihren Tätigkeitsbereich?

**Backenstraß:** Natürlich sind wir mit unseren Kutten sehr auffällig. Grundsätzlich werden wir sehr positiv aufgenommen.

*Chili:* In der Arbeit mit und für Menschen, kommt es immer wieder zu Situationen, mit denen man vorher nicht rechnen konnte. Das Resultat jener Situationen sind nicht selten Geschichten, von denen man ein Leben lang zehren kann. Haben Sie bereits Erfahrungen jener Art sammeln können?

**Backenstraß:** Die Arbeit mit Mofas führt jederzeit zu Resultaten, die immer neue Überraschungen bergen. So riss beim Red Bull Alpenbrevet 2016 unserer Zündkatze Momo der Gaszug beim Anstieg auf den Bergpass. Sofort waren Menschen aus anderen Mofaklubs bereit zu helfen und improvisierten mit einem Stück Holz einen neuen Gaszug, mit dem Momo 30 Kilometer bis zum Checkpoint zurücklegte.

Auch in unserem Heimatort ist die Hilfsbereitschaft sehr groß. Für die Momoto, der Mofafahrt von Flensburg nach München, die auch 2017 für

einen guten Zweck stattfindet, suchen wir noch liebevolle Unterstützer.

*Chili:* An was arbeiten Sie derzeit und welche Schwerpunkte setzen Sie sich zukünftig?

**Backenstraß:** Wir arbeiten über Winter an unseren Mofas. Für das Jahr 2017 sind diverse Veranstaltungen geplant. Vom Mofasspeedway in Wilgartswiesen im Januar, der Internationalen Motorradmesse in Saarbrücken im März, dem Moped Garage Tag in Neulussheim im Mai, dem Red Bull Alpenbrevet in Lugano im Spätsommer bis zur Momoto 2017 im August und unserem Mofafestival. Um nur einige Eckdaten zu nennen. Das Wichtigste ist für uns die Gemeinschaft und das Mofafahren.

*Chili:* Wo und wann können Chili-Leser Ihre Arbeit hautnah erleben?

**Backenstraß:** Wir sind bei den eben genannten Events, wo man uns treffen kann. Will man uns hautnah erleben, findet man immer diverse Veranstaltungen zum Beispiel auf unserer Facebookseite und unserer Homepage. Aber auch bei Instagram findet man uns und unsere Mofas.

## Info:

### Kontakt:

Facebook:

<https://www.facebook.com/Zuendkatzen/?fref=ts>

Unsere Homepage:

<http://edelbronxlsruendkatzen.jimdo.com>



### Friseursalon Christa Ballas

An der Fohlenweide 16

(neben Henrys Auktionshaus)

67112 Mutterstadt

Telefon 06234 . 3732

[www.friseur-ballas.de](http://www.friseur-ballas.de)

### Geöffnet

Di-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-14 Uhr

Montags geschlossen



Christa Ballas  
Friseurmeisterin



Manuela  
Friseurmeisterin



Kathleen  
Friseurin



Marion  
Friseurin



Ana  
Azubine



Tanja  
Azubine

Haarpflege . Haarschnitt . Haarfarben  
Styling für spezielle Anlässe . Haarverlängerung  
Haarverdichtung . Perücken . Zweithaarersatz

“Zuhören, Wünsche erkennen,  
fachlich Beraten.

In diesem Dreiklang wollen wir Sie als Meisterinnen unseres Fachs, praxisgerecht und typbezogen, mit einer für Sie optimalen Leistung zufriedenstellen.



# Geschmackvolle

## Vielfalt seit 1925

Aus der Winzergenossenschaft Edenkoben eG wurde das Weinkontor Edenkoben eG

Seit mehr als neunzig Jahren arbeitet die Winzergenossenschaft Edenkoben eG im Sinne hoher Produktqualität. Um dieser Philosophie auch im optischen Sinne gerecht zu werden, hat sich das Traditionsunternehmen an der Südlichen Weinstraße im Jahr 2016 zu einem großen Schritt entschlossen.

Aus der Winzergenossenschaft Edenkoben eG wurde das Weinkontor Edenkoben eG. Im Zuge der Umfirmierung wurde ein kompletter Marken-Relaunch durchgeführt. Das neu aufgestellte Sortiment unterteilt sich jetzt in zwei klare Weinlinien, wobei die Fokussierung auf eine hochwertige und einheitliche Kommunikation im Sinne der Corporate Identity im Vordergrund steht.

### **BASIS – Weinkontor Edenkoben**

Im neuen Outfit mit gewohnt guter Qualität spiegelt die BASISlinie die tägliche Arbeit wieder. Bodenständige, regional-geprägte und ehrliche Weine, welche mit Facettenreichtum und Komplexität aufwarten können





und ein sehr gutes Preis-Leistungsverhältnis bieten.

**PREMIUM – Weinkontor Edenkoben**  
Erkennbar ist die Premium-Linie schon am feinen Design, gehalten in den Hausfarben Anthrazit und Gold. Hier findet man besondere Weine mit viel Dichte und einem abwechslungsreichen Aromenspiel.

### Jungweinprobe

Am 8. & 9. April 2017 von 11 bis 18 Uhr findet die alljährliche Jungweinprobe des Weinkontor Edenkoben statt. Hier kann man das neue Erscheinungsbild erstmals auf sich wirken lassen.

Weitere Projekte sind für die Zukunft geplant. Es bleibt also spannend.

## Info:

### Kontakt:

Weinkontor Edenkoben eG  
Weinstraße 130  
67480 Edenkoben

Telefon: 06323 / 9419-0  
Homepage: [www.weinkontor-edekoben.de](http://www.weinkontor-edekoben.de)  
E-Mail: [info@weinkontor-edekoben.de](mailto:info@weinkontor-edekoben.de)



# Fliegengitter

## für Fenster & Türen nach Maß!



### Licht und Luft dürfen rein, Insekten und Pollen bleiben draußen!

*Einfach besser leben!*



### Alle Formen! Alle Farben!

## Polltec - das Fliegengitter mit Antipollen-Beschichtung



Fliegengitter  
**HAUCK**

Ausstellung samstags  
von 9<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> geöffnet!

Hans-Böckler Str. 71  
67454 Hassloch  
Tel. 06324-81675  
[www.fliegengitter-hauck.de](http://www.fliegengitter-hauck.de)

# Perfekt

# in Form



Es ist erstaunlich und doch eine Tatsache: Eine Vielzahl von Frauen kennt ihre eigene BH-Größe nicht. Die Zahlen schwanken, doch im Allgemeinen spricht man von jeder dritten Frau, die gerade bei der persönlichen Wäsche aus Unkenntnis, mangels guter Beratung oder aus Bequemlichkeit zur falschen Größen greift. Sie geben sich mit schlecht sitzenden, zu engen, zu weiten BHs oder schlicht falschen Passformen zufrieden. Dabei handeln sie sich häufig körperliche Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen ein – ganz davon abgesehen, dass schlecht sitzende Dessous auch optisch nicht gerade ein Hingucker sind. Gerade die Unterwäsche einer Frau gilt sozusagen als ihre Wunderwaffe, mit der sie sich je nach Situation mehr oder weniger offensichtlich wunderbar in Szene setzen kann.

Seit nunmehr mehr als zwei Jahren ist Ute's Wäschemode in der Neustadter Kellereistraße das Fachgeschäft für Dessous, Mieder, Tag- und Nachtwäsche in Neustadt und Umgebung. Ute Klein hat ihre Ausbildung und ihr bisheriges Arbeitsleben diesem Textil-thema gewidmet. Mit großer Erfahrung und einem geschulten Blick berät sie Frauen ganz individuell bei der Auswahl und Anprobe der Wä-



sche. Individualität ist in diesem Bereich kein Modewort, es ist unerlässlich. „Jede Frau, jede Figur und jede Situation ist anders und verdient es, eingehend betrachtet zu werden“, sagt Ute Klein. Das gilt für die Wäsche des Alltags ebenso wie für besondere Abschnitte im Leben einer Frau. Die Stillzeit ist einer jener Zeitpunkte, in der Komfort und Halt eine bedeutende Rolle spielen. Auch wenn eine Krankheit das Leben einer Frau entscheidend beeinflusst, kann Ute Klein in Fragen der Wäscheauswahl helfen. Sie verfügt über eine große Beratungserfahrung im Bereich Brustprothetik.

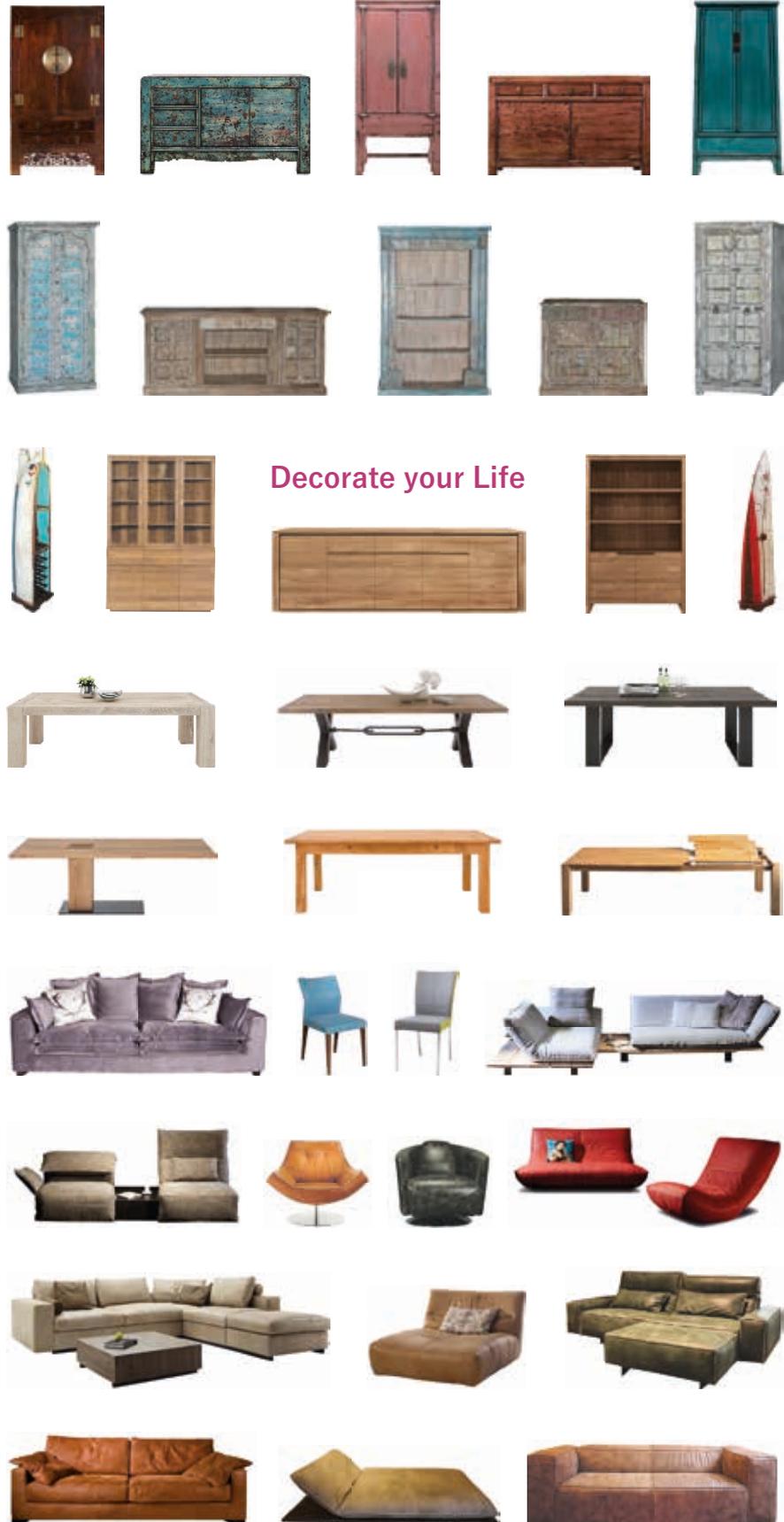
Wichtig für die Wahl der perfekten Wäsche ist - neben der Figur und der persönlichen Vorlieben natürlich - auch die Art der hauptsächlich ausgeführten Tätigkeit. „Eine Frau, die körperlich arbeitet oder Sport treibt, braucht eine andere Unterstützung ihrer Brust, als wenn sie ruhigere Bewegungen ausführt.“ Damit das Bindegewebe nicht durch eine dauerhafte Belastung reiße, gebe es unter anderem die so genannten Sport-BHs, die an den richtigen Stellen die Brust stützen und auch den Oberkörper unterstützen.

Das Sortiment von Ute's Wäschemode umfasst das Größenspektrum von 65 A bis 130 N. Ute Klein arbeitet mit namhaften Herstellern wie Rösch, Empreinte, Chantelle, Calida, Marie Jo, Simone Perle, Anita, Prima Donna und Ulla zusammen, von deren Qualität und Raffinesse sie nicht nur überzeugt, sondern begeistert ist. Die große Auswahl an Modellen, Schnitten, Stilen, Farben und Größen gibt ihr das nötige Spektrum, um jede Frau ihren Bedürfnissen entsprechend beraten und das Passende anbieten zu können. Ein ehrlicher Blick und auch mal ein „Nein, das geht so nicht“ ist Ute Klein wichtig. „Ich möchte, dass die Frau wirklich zufrieden ist, auch wenn es bedeutet, dass ich ihr vom Kauf auch einmal abraten muss.“ Doch das kommt eher selten vor, denn bei dieser feinen und großen Auswahl findet sich immer und für jede Frau das Passende.

## Info:

Ute's Wäschemode  
Kellereistraße 16  
67433 Neustadt  
06321-3995699

## Möbel Accessoires Lampen



### Entdecke Dein Lieblingsstück!

Außergewöhnliche Möbel und trendige Accessoires rund ums Wohnen: Nach unseren Ideen gefertigt oder in der Welt für Sie aufgespürt. Entdecken Sie Ihr Lieblingsstück auf über 2.500 m<sup>2</sup> in der alten Hildebrand'schen Mühle in Weinheim oder in unserer Filiale im Rhein-Neckar-Zentrum Viernheim.

Rhein-Neckar-Zentrum  
68519 Viernheim  
neben Vodafone / Müller  
06204/607120

  
Internationale Wohnkultur

Birkenauer Talstr. 4  
69469 Weinheim  
06201/2909820  
Mo-Fr 10-19h, Sa 18h

# Gärten sind besondere Orte

Hortus conclusus, das Paradies, Arkadien – schon sehr lange suchen Menschen Schutz, Heilung und eine ideale Welt im Garten, in der Gartenlandschaft.

Der Garten ist ein sicherer Ort, ein geschützter Raum, in dem Menschen aller Zeiten und aller Kulturen sich nicht nur mit Nahrung und Heilpflanzen versorgt haben, sondern auch Kontemplation und Meditation gefunden haben. Er ist ein Ort der Sehnsüchte. Wir erhoffen uns darin Erholung und Regeneration, Ruhe und Gelassenheit, Anregung und Zerstreuung zu finden. Daraus schöpfen wir Kraft und Elan.

Im ursprünglichen Sinn schloss der umzäunte, oder noch besser ummauerte Garten (Hortus conclusus) die bedrohliche Natur aus. Die Bedeutung des Gartens hat im

Laufe der Zeit eine große Wandlung erfahren, sie hat sich in gewisser Weise umgekehrt. In heutiger Zeit nutzen wir den Garten, um uns mit der Natur, die längst gebändigt ist, von der wir uns weit entfernt haben, wieder zu verbinden. Auch heute schützt uns der Garten, aber nicht vor der wilden Natur. Er bietet Erholung und manchmal Heilung. Er ist ein Gegengewicht zu unserem fordernden, modernen Leben – ein Rückzugsort.

Einen besonderen Genuss bietet unser Garten uns dann, wenn die Fülle der Lieblingspflanzen, die wir um uns versammelt haben, alle kerngesund sind. Das Laub ist üppig



Wir schaffen Lieblingsplätze.

AUCH SA & SO  
GEÖFFNET VON  
11 – 17 UHR  
(SONNTAGS KEINE BERATUNG,  
KEIN VERKAUF)

**WINTERGARTEN  
ZENTRUM SÜD-WEST  
LADWIG**

INDUSTRIESTR. 20  
67125 DANNSTADT  
TEL. (06231) 9183-0  
WWW.LADWIG.DE



und erstrahlt in frischem Grün, die vielen Blüten summen und surren vor lauter Bienen und Hummeln, zahlreiche Schmetterlinge flattern zwischen den Sträuchern, ein warmer, angenehmer Duft umhüllt uns – dieser ideale Zustand kann immer mal wieder erreicht werden, ist aber kein Dauerzustand. Werden und Vergehen gehören ebenso dazu. Insekten sind nicht nur malerisch – manche fressen auch Blätter. Im günstigsten Fall lehrt uns der Garten Akzeptanz und Toleranz, gibt er uns Heilung durch die Erfahrung des Eingebunden-Seins in ein natürliches Gefüge, von dem wir ein Teil sind – wenngleich nicht der Wichtigste. Die Achtung und der Respekt, den wir in die Pflege unseres Gartens stecken, gibt er uns zurück, wenn wir uns selbst nicht zu wichtig nehmen, sondern aufmerksam beobachten und zuhören. Er hilft uns zu spüren, dass wir lebendig sind.

Wie schnell geht man an den Geschenken des Gartens vorbei, ohne sie zu bemerken: „Die-

ser Strauch, diese Staude hat noch nie geblüht, jetzt kommt sie weg.“ So, oder so ähnlich habe ich das schon häufig gehört. Oft konnte ich aber die Fruchtstände der Blüten sehen, die das Gegenteil beweisen. Der Garten kann uns heilen und kerngesund halten – aber wir müssen uns dafür öffnen. Mit offenen Augen und Ohren, und ohne Furcht vor Veränderung sollte man in den Garten gehen. Manche geliebte Staude begleitet uns über Jahre, dann verabschiedet sie sich und macht Platz für etwas Neues, was wir auch lieben lernen können. Im Garten gehen Bewahren und Verändern immer Hand in Hand.

Jeder trägt Bilder seiner persönlichen Sehnsuchtsorte in sich, bei vielen Menschen sind das Bilder von idyllischen, idealisierten Gartensituationen. Unter dem Kirschbaum im Garten der Großeltern, der üppig blühende Garten aus Kindheitstagen, der verwunschene Garten, den man beim Blick über die Mauer eines verlassenen Hauses gesehen hat, der eine Spaziergang im Park bei milder Abendsonne im Spätsommer, der erste milde Frühlingstag und im Garten blühen unzählige Blumenwiebeln – und unzählige mehr.

Der Garten schenkt uns wundervolle Augenblicke, die zwar oft nur kurz sind, aber lange in uns nachwirken.

Text und Bilder: Dorsch

## Info:

### Kontakt

Dipl.-Ing. Christina Dorsch  
 Gartengestaltung  
 Birkenweg 40  
 67434 Neustadt an der Weinstraße  
 06321-6790320  
[www.gartengestaltung-dorsch.de](http://www.gartengestaltung-dorsch.de)

# KEIN KOMPROMISS BEIM HOLZEINKAUF!

## Nachhaltigkeit

Wir verarbeiten Holz aus der Region Pfälzer Wald und Nordvogesen. Daher also keine langen Transportwege.

## Lieferung

Unser Holz ist immer verfügbar und wird termingerecht geliefert. Mit unseren Spezialfahrzeugen können wir auch in Garagen und Carports abladen.

## Qualität durch Kammertrocknung

Hochwertige Kaminholzscheite aus sortenreinem Buchenholz, welches von Natur aus einen hohen Brennwert bietet.

In Trockenkammern wird das Holz unter eine Restfeuchte von 15 % im Kern getrocknet. Der Heizwert des Holzes wird dadurch enorm gesteigert und senkt den Verbrauch. Frei von Umweltbelastungen und Insektiziden.

Rundholz für Selbermacher

ENERGIE AUS HOLZ.

## Energieholz Fleischmann Gbr

Büro und Verwaltung:  
 Weinstraße 2d · 67480 Edenkoben  
 Produktion und Lager:  
 Industriegebiet Süd 14  
 66999 Hinterweidenthal  
 Telefon: +49 (0) 63 23 - 59 43  
 Email: [kontakt@feuerholz-fleischmann.de](mailto:kontakt@feuerholz-fleischmann.de)  
[www.feuerholz-fleischmann.de](http://www.feuerholz-fleischmann.de)



**Feuerholz**  
 FLEISCHMANN

# Exklusivreisen in Kooperation

Seit 2013 bieten die Firmen Pfadt-Busreisen aus Germersheim, Friedmann-Reisen aus Schweighofen und Eisinger-Reisen aus Herxheim gemeinsam Busreisen an.

## Info:

### Kontakt:

Eisinger Reisen  
76863 Herxheim  
Speyerer Straße 1a  
07276-96 44 0  
eisinger-reisen.de

Friedmann Reisen  
76889 Schweighofen  
Hauptstraße 94 - 96  
06342-234 o. 235  
friedmann-reisen.de

Pfadt Busreisen  
76726 Germersheim  
Rheinsheimer Straße 2  
07274-704040  
pfadt-reisen.de

Mit gleich drei neuen Reiseangeboten starten die drei Reisebüros in die neue Saison. Diese zeichnen sich durch exklusive Leistungen und eine Rundumbetreuung durch die Reisebegleitungen, die die besonders qualifizierten Reiseleitungen vor Ort ergänzen, aus. Die Gruppengröße dieser Reisen umfasst maximal 25 Personen. In dieser Kleingruppe können die Gäste ihre Reisetage in vollen Zügen genießen, und es bleibt mehr Raum für Individualität bei der Reisegestaltung, was dem Reiseerlebnis somit einen völlig neuen Charakter verleiht.

Bei diesen Exklusivreisen steht die Originalität im Vordergrund. Originalität interpretieren die drei Anbieter dabei ganz unterschiedlich:

- Bei der Umbrien-Reise werden durch persönliche Kontakte und die kleine Gruppe besondere Begegnungen ermöglicht, beispielsweise mit Bruder Thomas, der die Fresken in der großbar-

tigen Franziskus-Basilika in Assisi aus seiner Sicht erläutert.

- Die Burgund-Reise führt in eine Region, deren Weine und Sehenswürdigkeiten an sich schon für Exklusivität stehen. Die Zusammenstellung des Programms und die Auswahl von besonderen Lokalitäten unterstreichen diesen Charakter.
- Die Flugreise in die Stadt Danzig wiederum begeistert nicht nur durch ein besonderes Hotel (ehemaliges Speichergebäude direkt an der Marina, welches zum 4 Sterne - Hotel ausgebaut wurde) und authentische Speiselokale, sondern auch durch den örtlichen Reiseleiter, den Danziger Historiker Professor Kolba, der nicht nur die historische Dimension seiner Heimatstadt und die Besonderheiten der Kaschubei fundiert und unterhaltsam vermitteln kann, sondern auch den Reisenden verschlossene, wenngleich durchaus interessante Türen öffnet...

Vermittlung von Immobilien zum Kauf und zur Miete.



## F. Neitzer Immobilien

# Ziele stehen im Weg

Sie sind der Stoff, aus dem Poesiealben gemacht sind: Aphorismen. Kein Blog im Internet, kein Fließtext, analog oder digital, ohne knackige Überschrift. Wir befinden uns in Zeiten des bewussten und unbewussten Verkürzens von Information. Eine Auswahl zwischen Nachrichten zu treffen, die massiert und ungefiltert in den digitalen Trichter geschüttet werden, ist nicht einfach. Überschriften dienen dazu, das Interesse potentieller Leser zu wecken, haben aber nicht selten nur noch peripher etwas mit dem darauf folgenden Kern der Nachricht, dem Bericht in Form eines Fließtextes, zu tun.

Aphorismen machen aus dem geschilderten verknappen von Informationen auf wenige Worte eine Kunstform. Vieles zu meinen, gleichzeitig aber wenig zu sagen, führt dazu, das Interesse der Leser ganz bewusst auf den Subtext einer Aussage zu lenken. Und genau darum geht es auch bei Aphorismen. Unser Verstand bekommt eine Weisheit dargestellt, die er selbst für sich interpretieren und werten muss. Dabei können sich die Ergebnisse jener Interpretationen von Mensch zu Mensch teils fundamental unterscheiden. Die Kunst ist, diese positive Provokation unseres Verstandes herbeizuführen. Jürgen K. Hultenreich gelingt dies zweifelsohne in seiner Aphorismen-Sammlung *Ziele stehen im Weg*.

Der Leser fühlt sich an vielen Stellen des Buches in dem Gefühl gefangen, gerade Zeuge einer intellektuellen Erleuchtung geworden zu sein. An anderen Stellen wägt der Verstand wiederum ab, in wie weit dargestellte Aphorismen mit dem eigenen Wertekompass in Einklang zu bringen sind. *Ziele stehen im Weg* umfasst 624 einzelne Aphorismen, die inhaltlich untereinander in keinem direkten Zusammenhang stehen. Einzeln herausgegriffen sind jedoch alle Weisheiten es wert, dass man sie als Solitär innerhalb einer Sammlung begreift. Als solche zieren sie mit Sicherheit zeitnah Grußkarten, Internetblogs und Überschriften jedweder Art – und das künstlerisch wertvoll. Der Einband des Buches

wurde von Künstler Harald-Alexander Klimek aus Frankenthal gestaltet und bildet, als Daumenkino fast schon szenisch im Inneren des Buches fortgesetzt, eine künstlerische Einheit mit der Aphorismen-Sammlung Hultenreichs.

Jürgen K. Hultenreich wurde 1948 in Erfurt geboren und wuchs auch dort auf. 1985, 19 Jahre nach einem gescheiterten Fluchtversuch und anschließender Inhaftierung, reiste der Musiker, Bibliothekar und Schriftmaler aus der DDR aus. Seither lebt er in Berlin und arbeitet als freier Autor für Funk und Fernsehen. Im Jahr 1990 wurde Hultenreich mit dem Marburger Literaturpreis ausgezeichnet, 2006 erhielt er das Stipendium des Künstlerhauses in Edenkoben und 2013 bekam er die Kestler-Haeusler-Ehrendabe der Deutschen Schillerstiftung für sein Werk *Die Schillergruft*.

Der Grafiker und Künstler Harald-Alexander Klimek wurde in Frankenthal geboren. Klimek studierte Graphik und Design in Darmstadt, Bildende Kunst am Pratt Institute in New York und erhielt ein Fulbright Stipendium, das er 1990 mit dem Master in Fine Arts zum Abschluss brachte. Neben eigenen Werken verfasst Klimek zusammen mit Jürgen K. Hultenreich Werke und Künstlerbücher in nationalen und internationalen Kunstaustellungen.

Jens Wacker

## Info:



### Ziele stehen im Weg – Aphorismen

Jürgen K. Hultenreich  
ISBN: 978-3-940384-86-7  
Verlag: Vorwerk 8, Berlin



# Die besten *Freunde*

„Du bist nicht mehr meine beste Freundin“, sagt die siebenjährige Klara zur gleichaltrigen Leonie. „Noch nicht mal mehr meine zweitbeste“, gibt sie noch eins drauf. Schneidende, machtvolle Worte, die ihren Sinn nicht verfehlen. Sie treffen dort, wo es am meisten weh tut: in der Seele. Dort wo sich die Zuneigung zum anderen mit dem zutiefst eigenen Selbstbewusstsein treffen. Denn die besten Freundschaften, ob bei Männern oder Frauen, entspringen in den wenigsten Fällen der selbstlosen Nächstenliebe. Sie dienen eher dem Selbstzweck. Spiegeln sie doch das eigene Ich. Wer bin ich, mache ich alles richtig? Bitte kommentiere mit mir mein Leben und gib mir Recht! Manchmal dienen Freundschaften einfach auch dem gemeinsamen Zeitvertreib oder sind auf bestimmte Lebenssegmente beschränkt. Vielleicht ist die Freundschaft auch ein Mittel, die eigene Person zu komplettieren, wenn der andere Eigenschaften besitzt, die man selbst gerne hätte, sie aber nun mal fehlen.

Beste Freundschaften – und da liegt die Betonung nun auf dem zweiten Teil des Begriffs – sind gewachsene Verbindungen, die auf Vertrauen, Zuneigung und Wissen um die eigene und andere Person basieren. Fallen sie weg, aus welchem Grund auch immer, reißen sie eine Lücke. Diese Lücke gibt Auskunft über die Tiefe der endenden Verbindung. Und über die Ernsthaftigkeit. Fällt die gelebte und geliebte beste Freundschaft weg, ist eine Leere spürbar, die einsam macht. Was genau ist Einsamkeit? In seinem Buch *Nachtzug nach Lissabon* kämpft Paul Mercier mit der Definition des Begriffs Einsamkeit: „Wenn uns die anderen Zuneigung, Achtung und Anerkennung entziehen, warum können wir nicht einfach zu ihnen sagen: Ich brauche das alles nicht, ich genüge mir selbst? Ist es nicht eine schreckliche Form von Unfreiheit, dass wir das nicht können? Macht es uns nicht zu Sklaven der anderen? Welche Empfindungen kann man dagegen aufbieten als Damm, als Schutzwall? Von welcher Art muss die innere Festigkeit sein?“

Nun gibt es diese Menschen, die mit erstaunlicher Beziehungselastizität sowohl ihre Freundschaften wie auch ihre Partnerschaften austauschen können, ohne der Falle Einsamkeit zum Opfer zu werden. Scheinbar. Denn nach Mercier bedarf es einer inneren Festigkeit, um in der Tat gefeit gegen jenes an den Grundsäulen rüttelnde Gefühl zu sein, das Beweggrund für viele Handlungen und ebenso für das

Unterlassen von Kommentaren und eigener Meinung ist. In grundsätzlicher innerer Sicherheit befinden sich jene Menschen, die wir gerne zu Freunden hätten, denn sie haben Kraft, sind so, wie wir gerne wären. Sie haben etwas zu geben. Über die Intensität von Begegnungen und Freundschaften lässt sich Mercier in gleichem Buch mehrfach aus: „Gleiten unsere Blicke nicht immerfort an den Anderen ab, wie in der rasenden Begegnung des Nachts, und lassen uns zurück mit lauter Mutmaßungen, Gedankensplittern und angedichteten Eigenschaften? Ist es nicht in Wahrheit so, dass sich nicht die Menschen begegnen, sondern die Schatten, die ihre Vorstellungen werfen?“

Wenn die besten Freunde eine Freundschaft verbindet, so hat diese Verbindung immer einen Zweck, dessen Erfüllung Beweggrund und haltendes Band ist. Kann der eine in den Augen des anderen das sehen, was er wünscht? Oder zeigt der Spiegel ein Bild, das man nicht erkennt – erkennen will? Ist nichts mehr zu sehen, wird der Spiegel blind, dann erlahmt die Freundschaft. Doch einfach austauschbar sind Freunde oder Partner nicht. Wirkliche Freundschaft zu einem Menschen ist niemals zu ersetzen. Es gibt nur andere – niemals gleiche.

Paul Mercier:  
„Freundschaften haben ihre Zeit. Und sie enden!“



## Zeit für was Neues?



**Dieter Ziesecke e.k.**

67434 Neustadt-Diedesfeld  
Weinstraße 580  
Telefon 06321-86422 · Fax 06321-32342

Angebote und  
online 3D-Badplaner unter:



[www.ziesecke-neustadt.de](http://www.ziesecke-neustadt.de)



## Ein Saal voller Menschen

Der Saal voller Menschen war bereit. Aufgeregtes, wenngleich vornehmes Raunen, Schwatzen und Tuscheln füllten die geladene Atmosphäre. Warten war nicht ihre Sache. Sie waren gekommen, um ihn zu sehen. Den Mann, der die Medizin revolutionierte. Der Mann, dessen intensive Forschung und Beharrlichkeit zu unglaublichen Ergebnissen geführt hatten. Gegen jede Widerstände. Und dessen Geradlinigkeit ihn unbeirrt seinen Weg gehen lassen. Stoisch und gleichzeitig rebellisch. Aufmüpfig erschien er seinen Wegbegleitern, geradezu arrogant und rücksichtslos. Doch der Erfolg gab ihm recht. Wie der Erfolg jedem recht gibt. Seine wegweisenden Forschungsergebnisse hatten seinen Namen auf einen Schlag berühmt gemacht, obgleich er auch vorher zumindest in Fachkreisen kein Unbekannter gewesen war. Und nun war er auch noch wohlhabend. Sehr wohlhabend. Hinter vorgehaltener Hand tuschelte man, dass er sogar stinkreich war. Soviel wusste man im Saal zu berichten. Jeder ein bisschen mehr und keiner so genau. Niemand kannte ihn persönlich. Worum es sich bei seinen Forschungen exakt handelte, das wusste man nicht zu sagen. Ein neues Medikament und ein neuer Therapieansatz hatten die Behandlung von Krebspatienten völlig verändert. Das musste als Information reichen. Schließlich mag man sich auch nicht verbal in die Niederungen des Menschlichen begeben, wenn es doch Schlagworte gab, die einen scheinbar wissend zeigten.

Eine halbe Stunde war bereits vergangen, in der die Sektbar gut ausgelastet war. Sattes Plopp und feines Kling strukturierten das Raunen in einen gesellschaftlich anerkannten Rhythmus.

Dann war es soweit: Die große Flügeltür an der Stirnseite des Saales wurde geöffnet. Ein Mann trat ein. Hinter ihm weitere Herren in Anzügen. Alle trugen ernste Gesichter. Ein wenig steinern wirkten sie, als sie die Blicke der Menge auf sich wussten. Der Mann war nicht jung, nicht alt, nicht hübsch, nicht hässlich. Tiefblaue, intelligente Augen in einem leicht gebräunten Gesicht lagen unter markanten Augenbrauen. Das Kinn war trotzig nach vorne gereckt. Arme und Rücken waren angespannt. Ein Kämpfer! Man konnte es sofort erkennen. Die Menge fraß ihn mit den Augen und suchte die Merkmale im Äußeren zu entdecken, die vorher so eingehend diskutiert worden waren. Die Damen schmolzen und rückten sich kokett zurecht. Die Männer zeigten sich jovial, freundlich und völlig gleichgesinnt. Der Saal nahm die Körpersprache des Wolfsrudels an und war bereit, ihren Anführer zu akzeptieren. Den Erfolgreichen, den Kämpfer, den Starken! Es bedurfte keinerlei Worte, die Rollen waren verteilt. Die Meute folgte ihrem Leitwolf.

Dieser durchschritt mit geradem Rücken den Raum, die Menge teilte sich vor ihm wie einst das rote Meer. Mit festem Schritt ging er auf die gegenüberliegende Wand zu, öffnete dort die Tür - und verließ ohne Gruß den Saal. Seine auf Hochglanz polierten Schuhe hinterließen kaltes Parkett. Die Menge war verwirrt.

Ein leises Kichern erklang aus der Saalecke. Ein unscheinbarer Mann mit schütterem Haar und abgetragenen, grauen Anzug betrachtete mit blitzenden Augen amüsiert die sich streckende Meute. Niemand hatte ihn beachtet, niemand hatte ihn gar bemerkt.

Fast bedauerte der Graue, dass er neben seiner Arbeit zur Krebstherapie nicht auch noch ein soziologisches Gutachten einreichen konnte.



## JUNGWEINPROBE AM 08. & 09. APRIL 2017 VON 11 - 18 UHR

Entdecken Sie den vielfältigen Jahrgang 2016, erstmals mit der neuen Weinkontor Edenkoben Ausstattung. Für Köstlichkeiten vom Grill sorgt Peters Germanenspieß Bräterei, also kommen Sie vorbei und profitieren Sie zusätzlich von unseren attraktiven Veranstaltungsrabatten.

Weinkontor Edenkoben eG | Weinstraße 130 | 67480 Edenkoben

A photograph of a modern, two-story building with large glass windows and a balcony. The building is white with dark accents. In the foreground, there is a green lawn and a stone wall. The company logo, 'LÖFFELFENSTER', is prominently displayed in the upper left corner, accompanied by a green circular icon. Below the logo, the text 'FENSTER · TÜREN · GLASFASSADEN' and 'Holz · Holz-Aluminium · Aluminium · Kunststoff' is written. In the bottom right corner, there is a circular seal with the text 'MADE IN HERXHEIM'. At the bottom of the advertisement, the text 'Produktion aus Meisterhand.' and 'Herxheim · +49 (0)7276 / 9898-0 · www.loeffelfenster.de' is displayed.

# Augen-Blick-Mal

## Modebranche reagiert auf veränderte Ansprüche

Die weltweite Modeindustrie erwirtschaftet mit zwei bis 2,5 Prozent prognostiziertem Umsatzzuwachs 2016 das schwächste Ergebnis seit der Finanzkrise 2009. Die Gewinnmarge (vor Steuern) der Branche stagniert bei knapp zehn Prozent. Besonders zu spüren bekamen das Modeunternehmen aus dem Luxus- und mittleren Segment. Ihre Wachstumsrate erreichte zuletzt nur noch 0,5 bis 1,0 Prozent. Für 2017 sieht es etwas besser aus: Im neuen Jahr wird ein durchschnittliches Umsatzwachstum von 2,5 bis 3,5 Prozent erwartet. Damit erholt sich die Branche zwar merklich, kann allerdings nicht an die Top-Ergebnisse des vergangenen Jahrzehnts anknüpfen, als die Modeindustrie jährlich um durchschnittlich 5,5 Prozent und damit stärker als das globale BIP wuchs. Das sind die zentralen Ergebnisse des ersten Reports *The State of Fashion*, der die Entwicklung der globalen Modeindustrie untersucht. Für den Report des Medienunternehmens Business of Fashion (BoF) und der Topmanagementberatung McKinsey & Company wurden 450 Modeunternehmen analysiert sowie 140 Branchenexperten befragt.

„Wir erwarten, dass sich die Branche 2017 erholen wird. Viele Modeunternehmen haben inzwischen umfassend restrukturiert, was sich im kommenden Jahr auszahlen wird“, sagt Imran Amed, Gründer und Chefredakteur von BoF. Gestützt wird diese Prognose durch Vorhersagen über bessere wirtschaftliche Rahmendaten wie ein stärkeres weltweites BIP-Wachstum. Insgesamt sieht fast die Hälfte der befragten Modemanager, dass 2017 besser als 2016 wird. „Alle Marktsegmente außer Discount werden 2017 stärker wachsen. Im Segment über dem Discount, dem sogenannten Value-Segment, denken wir, dass mit drei bis vier Prozent Wachstum eine besonders starke Entwicklung eintreten wird“, sagt Achim Berg, Seniorpartner bei McKinsey und Experte für die Mode- und Luxusindustrie. „Im Segment der erschwinglichen Luxusmode erwarten wir sogar bis 4,5 Prozent“, so Berg. Beide Segmente profitieren von Verschiebungen im Käuferverhalten: Mehr Kunden bevorzugen statt reiner Luxusmode erschwingliche Luxusmode, gleichzeitig greifen mehr Käufer zu Value statt Discount.

Die Kategorie Sportmode wird mit 6,5 bis sieben Prozent Wachstum alle anderen Kategorien überflügeln. Bereits 2016 ist sie mit acht bis 8,5 Prozent weit über dem Durchschnitt gewachsen.

Die Autoren des Reports sehen Trends, die die Modebranche im kommenden Jahr besonders bewegen werden. Ein Teil der Trends wird von der globalen Wirtschaftsentwicklung beeinflusst, darunter die Intensivierung der Volatilität, die anhaltende Unsicherheit im chinesischen Markt und die zunehmende Bedeutung der Großstädte. Der zweite Teil der Trends wird von den Verbrauchern getrieben, die immer besser informiert und anspruchsvoll sind und deren demografisches Profil sich verändert. Weitere Veränderungen beziehen sich auf den Wandel im Modesystem. „Technologische Fortschritte verändern die Branche bereits nachhaltig. Darüber hinaus glauben wir, dass es einige branchenerschütternde Entwicklungen geben wird, wenn größere Spieler ihr Unternehmen umstrukturieren und Branchenfremde in die Modeindustrie eindringen“, sagt Leonie Brantberg, Associate Partner bei McKinsey.

## Schneller abnehmen durch häufiges Wiegen

Eine aktuelle Studie von Withings ([www.withings.com](http://www.withings.com)) zeigt, welchen Einfluss das Wiegen auf das Abnehmen haben kann. Die grundsätzliche Erkenntnis der Studie lässt sich in einem Satz zusammenfassen: Wer sich häufiger wiegt, nimmt schneller ab. Während die meisten den Schritt auf die Waage meiden, ist genau das der Schlüssel zum Erfolg. Wer sich häufiger wiegt, hält erfolgreicher sein Gewicht oder nimmt schneller ab. Es zeigt sich, dass jene, die ihr Gewicht gehalten haben, sich von September bis Dezember öfter gewogen haben (durchschnittlich 3,2 Mal pro Woche) als solche, die zugenommen haben (durchschnittlich 1,7 Mal pro Woche). Zudem konnte festgestellt werden, dass diejenigen, die sich ein Zielgewicht setzten, schneller abgenommen haben. Wer auf Nummer sicher gehen will, setzte sich ein Wunschgewicht, denn Personen, die ein Gewichtsziel vor Augen haben, nehmen seltener zu und werden dadurch motiviert. In der Studie zeigte sich, dass Personen, die sich ein Ziel setzten, außerdem erfolgreicher abgenommen haben beziehungsweise ihr Gewicht hielten (78 Prozent). Eine nicht neue Erkenntnis konnte während der Studie jedoch wieder bestätigt werden: Wer sich mehr bewegt, nimmt schneller ab. Diejenigen, die mindestens 8.000 Schritte am Tag gingen, was ungefähr 45 Minuten Bewegung entspricht, konnten die Erfolgsquote auf 80 Prozent hochschrauben.

## In der nächsten Ausgabe:

Der Redaktionsschluss für die Ausgabe April/Mai 2017 ist der 15. März Ab dem 6. April 2017 liegt Ihr *Chili* wieder an allen bekannten Verteilerstellen. Eine Liste unserer Verteilerstellen finden Sie unter [www.chili-dasmagazin.de/verteilerstellen](http://www.chili-dasmagazin.de/verteilerstellen)



*Chili* **DAS MAGAZIN!**

### Anzeigenleitung

Wolfgang Ulrich

Tel.: 06321-8900900

mobil: 0172 - 6583056

[w.ulrich@chili-dasmagazin.de](mailto:w.ulrich@chili-dasmagazin.de)

Herausgeber

**Chili**

die WerbeMacher

Chili – die WerbeMacher GmbH  
Angaben nach §9 Abs. 4 des LMG  
Geschäftsführer:  
Ira Schreck, Wolfgang Ulrich

**Chefredaktion**  
Ira Schreck

**Verlags- und Redaktionsanschrift**

**Chili**  
MAGAZIN

Luisenstraße 1  
67434 Neustadt/Weinstraße  
Telefon 0 63 21 - 89 00 90-0  
Telefax 0 63 21 - 89 00 90-50  
redaktion@chili-dasmagazin.de  
www.chili-dasmagazin.de

**Grafik/Layout**

**inNullnichts**  
Mediengestaltung

Thamar Wendler  
grafik@chili-dasmagazin.de

**Titelbild**

Fotolia.com © artjazz

**Fotos**

S. 4/5 © pixabay.com  
S. 16 © pixabay.com  
S. 18 © AOK Mediendienst  
S. 20 © pixabay.com  
S. 22 © pixabay.com  
S. 28 © pixabay.com  
S. 34 © pixabay.com  
S. 40 © pixabay.com  
S. 43 © pixabay.com  
S. 44 © pixabay.com  
S. 45 © pixabay.com  
S. 50 © pixabay.com  
S. 52 © shutterstock.com  
S. 54 © pixabay.com  
S. 56 © pixabay.com  
S. 58 © Fotolia - 8837433  
S. 60 © pixabay.com  
S. 64 © pixabay.com  
S. 76 © pixabay.com  
S. 78 © Fotolia - anastasiapelikh

**Autoren**

Ira Schreck, Jens Wacker

**Anzeigengestaltung**

Anja Klein, Thamar Wendler

Der Zusatz ©chili-Die WerbeMacher GmbH in den von uns abgedruckten Anzeigen bezieht sich auf die Gestaltung der Anzeigen und nicht in allen Fällen auf die in den Anzeigen enthaltenen Fotos, Slogan und Logos u.ä.. Wir weisen darauf hin, dass die von unserer Grafikabteilung gestalteten oder geänderten Anzeigen diesen urheberrechtlichen Hinweis erhalten.

Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Druckunterlagen übernehmen wir keine Haftung.

Für Druckfehler keine Gewähr

© alle Rechte beim Verlag. Kein Teil dieses Magazins darf in Druck, Fotokopie, digital oder einem anderen Verfahren ohne schriftliche Genehmigung reproduziert, verarbeitet oder verbreitet werden.



**Druckerei**

PVA Dienstleistung GmbH  
Industriestraße 15  
76829 Landau/Pfalz  
www.pva.de

82 | **Chili** erLesen

Kolumne:

# Nicht garantiert!

**Gesundheit, Jugendlichkeit und Glück sind erstrebenswerte Parameter. Um dies zu erreichen, legen die einen ihre gesamte Anstrengung in eine gesunde Lebensführung. Sie rauchen und trinken nicht, ernähren sich ausgesprochen gesund, treiben Sport, meiden die Sonne und verbreiten auffallend positive Schwingungen in die sie umgebende Atmosphäre. Aber auch sie können krank werden und sterben. Dann gibt es die Kettenraucher, die regelmäßig ihren Wein genießen, einen stressreichen Tag nach dem anderen durchleben, Sport nur am Fernsehen betrachten und keinem Sonnenbad widerstehen können. Sie scheinen ewig zu leben, trotz Fast-food und außergewöhnlichem Body-Mass-Index.**

Eine gesunde Lebensweise hat Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit. Ein Garant für ein ewiges Leben in tadellosem körperlichen Zustand und Jugendlichkeit ist sie allerdings nicht. Kein Mensch ist je gesund eines natürlichen Todes gestorben. Also, worin liegt das Geheimnis der gesunden Jugend bis ins hohe Alter? Hartnäckig hält sich der Glaube an die positive Lebenseinstellung, die uns vor Krankheit, Alter und Tod schützen kann. Manch Kranker glaubt sogar nach einschneidender Diagnose, er habe die Krankheit durch negative Gefühle und Seelenleid auf sich gezogen. Man sei sogar selbst schuld an Krebs oder anderen ernsthaften Erkrankungen.

Das ist Unsinn, wie jetzt eine große Langzeitstudie aus Großbritannien bewies. Untersucht wurden 700.000 Frauen, deren Gesundheitsdaten über einen Zeitraum von zehn Jahren von Forschern verfolgt wurden. Das Ergebnis lautet kurz gesagt: Niemand muss dauerhaft gut drauf sein, um gesund zu bleiben. Die befragten Frauen gaben zu 39 Prozent an, glücklich zu sein. 44 Prozent

der Teilnehmerinnen bezeichneten sich selbst als üblicherweise glücklich. Nur 17 Prozent der Frauen waren nach Selbstauskunft unglücklich. Die Studie bewies, dass das Glücksgefühl das Leben der Frauen nicht verlängerte. Es schützte sie nicht vor Herzkrankheiten oder Krebsdiagnosen. Glückliche wie unglückliche Frauen bekamen Krebs oder Herzinfarkte, das Risiko der unglücklichen Frauen lag nicht höher.

Es machte für Gesundheit und Überlebensdauer der Frauen auch keinen Unterschied, ob sie das Gefühl hatten, ihr Leben unter Kontrolle zu haben oder wie gestresst sie sich fühlten. Das Sterberisiko der entspannten Frauen war, den Daten zufolge, nicht niedriger als das der unentspannten Studienteilnehmerinnen.

Weder ein überaus gesunder Lebensstil noch eine positive Lebenseinstellung sind Garantien für ewige Jugend oder zumindest ein gesundes, langes Leben. Allerdings machen sie die Lebenszeit, die man ganz individuell zur Verfügung hat, angenehmer. Allerdings nur dann, wenn man es nicht übertreibt...

**U3**

**PVA**

Jetzt kostenfrei  
downloaden!

# Chili

DIE APP!

Für die Pfalz

für Tablet und Smartphone

## EINFACH – PRAKTISCH – ONLINE

### Ihr täglicher Begleiter:

Tagesaktuelle Meldungen, Hintergrundberichte,  
aktueller Veranstaltungskalender,  
Top-Angebote aus Handel & Wirtschaft,  
ein Einkaufsführer für die Pfalz und  
die Metropolregion Rhein-Neckar.

Jetzt ganz einfach downloaden.  
Kostenfrei. Eben unbezahlbar!



kostenfrei  
bei Google Play  
und im App Store



Bleiben Sie informiert!  
Die Info-App für die Pfalz –  
wissen was läuft.

# Chili

DIE APP!

Chili – die App ist ein Produkt von:

Chili – die WerbeMacher GmbH  
Luisenstraße 1 · 67434 Neustadt an der Weinstraße  
Telefon 0 63 21-890 09 00 · [www.chili-dasmagazin.de](http://www.chili-dasmagazin.de)