

Unbezahlbar

Chili

DAS MAGAZIN!

Feb/März 2020

Für die Pfalz



Nimm Dir Zeit...

CLOSED
CINQUE
ESISTO
BETTER RICH
STEFFEN SCHRAUT
SAMSØE Ø SAMSØE
JUVIA

LA LAINE

Modeboutique
Marktstraße 2
67433 Neustadt/
Weinstr.
Telefon 0 63 21/22 16

Juvia

JETZT
AUCH IN
NEUSTADT
BEI
LA LAINE!



Nimm Dir Zeit ...

Liebe Leser.

Wunderbar! Sie nehmen sich die Zeit, unser Magazin zu betrachten und sogar zu lesen. Wir freuen uns darüber, vielen Dank! Gerade zu Beginn eines Jahres, wenn nach der Winter-/Weihnachtspause der Alltag wieder anläuft, sind es oft noch die Nischen, die uns Zeiträume verschaffen, die wir tatsächlich mit Gedanken, Plänen und Vorsätzen füllen können. Neben den üblichen Klassikern wie Abnehmen, gesünderes Leben und Sport zählen mittlerweile auch mehr Zeit, weniger Stress und umweltbewussteres Handeln zu den Aufgaben, die man sich selbst stellt. Das ist Selbstoptimierung 2.0.

In unserer aktuellen Ausgabe, für die Sie sich gerade Zeit nehmen (die sich lohnt, da sie wichtige Impulse für gerade jene neuen Vorsätze enthält), haben wir uns Gedanken zum Thema Zeit und deren Bedeutung für uns gemacht. Ein weiteres großes Dossier nennen wir Nachhaltigkeit. Unser Ansatz ist es, nicht die gesamte Welt auf einmal zu retten, sondern das für jeden Einzelnen Machbare und Mögliche zu beleuchten. Jenes Dossier wird uns in diesem Jahr begleiten und mal ausführlicher, mal umrahmend Informationen ganz praktisch für Sie bereithalten. Zum Beispiel die Sache mit der Lebensmittelverschwendung...

Wir wünschen Ihnen ein gutes, gesundes, stressfreies, erfolgreiches und nachhaltiges neues Jahr! Und ein bisschen mehr Frieden auf Erden wäre auch nicht schlecht!

Herzlichst
Ira Schreck
Chefredakteurin



Apropos

INHALTSVERZEICHNIS

EinBlick

- 14 Nimm Dir Zeit
- 16 Viel Erfolg
- 18 Die Sache mit der Langeweile
- 20 Stil kennt keine Zeit
- 24 Gute Zeiten – schlechte Zeiten?
Das bestimmen wir!
- 70 Wie die Zeit vergeht.
- 74 Wussten Sie schon



Wohnlich

- 22 FW Glashaus öffnet Lebensräume

KulTour

- 28 Dinnershow im Schloss Edesheim
- 30 Fotoart – die Kunst im Bild





Nachhaltig

- 32 Schutz vor dem Klima
- 34 Mehr alternativer Antrieb
- 36 Carsharing Plattform
- 37 Neue EU-weite Kennzeichnung von Kraftstoffen
- 38 Begrünte Dächer in der Stadt
- 40 Deutschland im Stau
- 42 Mobilitätswandel im kommunalen Fokus
- 44 Umfrage: Pendeln mit dem Auto
- 46 Produktionstechnik zur nachhaltigen Mobilität
- 48 Umfrage: Klima retten – ganz privat
- 50 Nachhaltiger Möbelkauf
- 51 Keine Lebensmittel verschwenden

Kulinarie

- 54 Rezepte

Gesundheit

- 56 Fleischverzicht im Alter: Eisenmangel bleibt oft unentdeckt
- 57 Was ist eigentlich eine Diät?
- 58 Bluthochdruck in den Wechseljahren oft unterschätzt
- 60 Häufiger Geburten per Kaiserschnitt
- 62 Umweltfreundliche Kosmetik
- 64 Hautsache gesund
- 66 EMS-Training in HaBloch und Bad Dürkheim
- 68 Räumlich gesehen

erLesen

- 76 Buchtipp
- 78 Kurze Geschichte: Das plötzliche Chaos
- 80 Zuletzt: Wussten Sie schon
- 82 Kolumne: Bei Licht betrachtet

Standards

- 3 Apropos
- 4 Inhalt
- 6 Impressionen
- 12 kurz notiert: Aus Handel und Wirtschaft
- 81 AusSchau
- 81 Anzeigenberatung
- 82 Impressum















Aus Handel



und

Wirtschaft

Gründerpreis für die Brotpuristen

Mit dem Gründerpreis *Pioniergeist* zeichnen die Investitions- und Strukturbank Rheinland-Pfalz (ISB), die Volksbanken Raiffeisenbanken in Rheinland-Pfalz und der Südwestrundfunk gemeinsam mit dem rheinland-pfälzischen Wirtschaftsministerium seit mehr als 20 Jahren Gründer aus, die mit hervorragenden Geschäftsideen und deren gelungener Umsetzung Vorbildcharakter haben. Im vergangenen November konnten sich insgesamt fünf Unternehmen, die aus Kaiserslautern, Mainz und Speyer stammen, über einen Preis und die dazugehörige Prämie freuen.

Den mit 15.000 Euro dotierten ersten Preis überreichten die Wirtschaftsstaatssekretärin Daniela Schmitt und ISB-Vorstandsmitglied Dr. Ulrich Link an *Die Brotpuristen* aus Speyer. Das Unternehmen besinnt sich in einer Branche, in der zunehmend große Ketten ein überbordendes Angebot feilbieten, auf das Wesentliche: hochwertiges Brot. Dieses kann online vorbestellt und an zwei Tagen in der Woche im Laden erstanden werden, sodass weniger Abfälle und keine Nacht- und Wochenendarbeit entstehen. „Die Brotpuristen sind mit mehreren tausend registrierten Onlineshop-Nutzern und ihrer großen Anhängerschaft in den sozialen Medien ein tolles Beispiel für die erfolgreiche Modernisierung einer Traditionsbranche und dienen mittlerweile deutschlandweit als Vorbild für Bäckerei-Neugründungen“, begründete Link die Entscheidung der Jury.



Neue Kollektion von Leonardo Schmuck bei Juwelier Rehn

Am Donnerstagabend, den 12. März 2020 ab 18.30 Uhr lädt Juwelier Rehn zum Leonardo-Abend in die Kronstraße nach Landau. Die Firma Leonardo präsentiert die neue Frühjahr/Sommer Kollektion zum Anprobieren, Ausprobieren, Faszinieren. Die wandelbaren Schmuckstücke von Leonardo machen Lust auf Sommer und gute Laune. Ganz individuell und anlassentsprechend lässt sich der Schmuck immer wieder neu gestalten und ergänzen.

Kontakt:

Juwelier Rehn
Kronstraße 24 (Fußgängerzone)
76829 Landau
06341-919110
www.juwelier-rehn.de



Gehen wir frühstücken?

So kann der Sonntag starten! Mit einem leckeren, gesunden Frühstück aus frischen und regionalen Zutaten und mit Liebe zubereitet. Ganz entspannt genießt man den perfekten Start in den Sonntag vom 8. März bis 5. April 2020 in der Weinlounge Q-Kapelle in der Weinstraße 57 in Forst. Nur mit Reservierung.

Kontakt:

Weinlounge Q-Kapelle
Weinstraße 57
67147 Forst
info@q-kapelle.de
06326-9719637

URLAUB 2020

MATTERN bewegt



Ihre Wohnmobil- und Wohnwagenvermietung in Neustadt Autovermietung Mattern

Mattern GmbH
Branchweilerhofstraße 91
67433 Neustadt
Telefon: 06321 490808

urlaub@autovermietung-mattern.de
www.autovermietung-mattern.de



Verkauf - Werkstatt - Zubehörshop



Nimm Dir Zeit

Und wieder haben wir ein neues Jahr begonnen, das so langsam an Fahrt aufnehmen will. Wir hechten durch die Zeit, die niemals stillsteht. Das Leben lässt uns keine Ruhe. Wir müssen immer weiter, immer schneller, immer dort, niemals hier, in einem fort.
Ist das tatsächlich so?

Die Jahre unseres Wirkens sind begrenzt. Sollten wir sie nicht lieber nutzen, statt sie zu durchhecheln? Nichtstun ist nicht die Lösung. Das tun, was wir wollen, ist die Kunst. Das Handwerk dazu besteht aus der Entscheidung und Trennung von dem, was wir wollen und das, was wir glauben, machen zu müssen. Wer auch immer dies festlegt, was wir uns überstülpen lassen – wir sollten ihn aus unserem Sein verbannen. Aber Vorsicht, es ist gefährlich, nur den ersten Impulsen zu folgen. Wir brauchen Zeit, um festzustellen, was wir wirklich wollen. Manchmal ist der Weg zur Erreichung unserer Ziele steinig, holprig und mit Kompromissen gepflastert. Wir sollten uns jene Zeit nehmen, unsere Ziele zu identifizieren, und den vielleicht anstrengenden Weg gehen, um dorthin zu kommen, wo wir sein wollen. Und wir sollten damit jetzt anfangen, denn wir haben keine Zeit zu verlieren und schon gar nicht mit den Dingen zu vertrödeln, die uns letztlich nirgendwohin führen.



DECKEN & WÄNDE



BÖDEN & LEISTEN



HOLZBAU



GARTENGESTALTUNG



TÜREN & BESCHLÄGE

Viel Erfolg!



Kaum hat das neue Jahr begonnen, werden die guten Vorsätze schon wieder zur Last: Mehr Sport treiben, weniger Süßes essen und mit dem Rauchen aufhören sind nur einige davon. Das Problem: Meist lassen sich die löblichen Vorsätze nicht dauerhaft in die Tat umgesetzt. Denn im neuen Jahr kehrt wegen mangelnder Motivation und Disziplin der Alltag mit seinen Routinen schnell wieder ein. Dabei helfen kleine Tipps dabei, die Vorhaben endlich erfolgreich umsetzen zu können.

Mehr Bewegung, weniger Beschwerden

Es muss kein Marathonlauf sein, um sportlicher ins neue Jahr zu starten. Wer seine Ziele zu hoch steckt, ist schnell frustriert und wirft seine Vorsätze auch voreilig wieder über Bord. Sinnvoller ist es, nach und nach mehr Aktivität in den Alltag zu integrieren und zwar regelmäßig. Egal ob ein Spaziergang in der Mittagspause oder eine Radtour am Wochenende – jede Form der Bewegung tut dem Körper gut. Vielen graut es im neuen Jahr auch vor dem Besuch eines überfüllten Fitness-Studios. Das muss nicht sein, denn auch in den eigenen vier Wänden ist ein effektives Training möglich. Wer regelmäßig seinen Rücken mit Übungen trainiert, leidet seltener unter Rückenbeschwerden wie etwa Verspannungen. Mit einer Gymnastikmatte ausgerüstet, steht einem stärkenden Home-Workout oder einer entspannten Yoga-Einheit nichts mehr im Wege. Inspiration für effektive Rückenübungen unter: www.agr-ev.de/blog/die-besten-rueckenuebungen.

Gesündere Ernährung, besseres Lebensgefühl

Fastfood, üppige Mahlzeiten und einseitige Ernährung belasten unseren Organismus schwer. Gesünder und verträglicher ist eine ausgewogene Kost, die nicht nur den Hunger stillt, sondern den Körper auch mit wichtigen Nährstoffen und Energie ver-

sorgt. Vor allem Obst und Gemüse sollten dabei auf dem Speiseplan stehen. Alkohol, verarbeitete Lebensmittel und Zucker hingegen sind nur in Maßen zu verzehren. Tipp: Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten und essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben. Sonst treiben Sie den Blutzuckerspiegel unnötig in die Höhe. Entscheidend ist aber nicht nur was, sondern auch, wie man isst. Achten Sie bei der nächsten Mahlzeit darauf, ausreichend zu kauen und nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Bei Stress und Eile neigt man dazu, mehr als nötig zu essen und weniger zu kauen. Das kann nicht nur Verdauungsprobleme, sondern auch Übergewicht begünstigen.

Mehr Entspannung, weniger Stress

Wer auf weniger Stress im neuen Jahr hofft, wird schnell enttäuscht werden. Erfolgsversprechender sind Strategien, die für mehr Ruhe im Alltag sorgen. Dazu kann das Erlernen von Entspannungsmethoden wie etwa Meditationsübungen und Yoga zählen. Auch ein Spaziergang in der Mittagspause oder vor dem Schlafengehen sorgt für Entspannung. Ein weiteres Problem: Im hektischen Alltag neigt man oft dazu zu verkramphen. In der Folge werden die Schultern hochgezogen und die Atmung wird flach. Achten Sie während des Tages immer wieder auf ihre Körperhaltung und Atmung, um zur Ruhe zu kommen und Verspannungen zu vermeiden.

Foto: Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.



...gestalten mit

GLAS

PFÄLZISCHER Glashandel

Winzinger Straße 90 · 67433 Neustadt/Wstr.
Fon 0 63 21.8 30 41
www.pfaelzischer-glashandel.de



Die Sache mit der *Langeweile*

Kaum jemand, der einfach noch nur so dasitzt und wartet. Weder im Bus oder Bahn, an der Haltestelle, in der Kneipe oder im Wartezimmer wird lediglich gewartet und die Zeit beim Verstreichen beobachtet. Einfach mal nichts tun, also sichtbar nichts tun, denn denken darf man ja auch bei Muskelstillstand, ist selten geworden. Wir haben ein Smartphone in der Hand und teilen uns mit, lesen, bewerten oder spielen. Wir suchen Kontakt mit anderen, versuchen die Zeit zu nutzen und erledigen in der Zwischenzeit organisatorische Angelegenheiten per App. Wir tun dies aus Angst vor der Langeweile, der Untätigkeit, des Ausharrens. Diese Begriffe fürchten wir, denn sie sind gesellschaftlich negativ belegt.

Sich Zeit nehmen ist wesentlich anerkannter als simpel Zeit haben. Wer Zeit hat, wird mit unlieb-samen Aufgaben belegt. Derjenige scheint wohl nicht so wichtig zu sein, der nicht von morgens bis abends mit Terminen jonglieren muss. Dieser gesellschaftliche Stress provoziert die scheinbar viel beschäftigten Teilzeitarbeitnehmer (man muss leider zugeben, dass dies eher eine weib-liche Marotte ist), permanent den ach so vollen Terminkalender im Detail dem mehr oder minder geneigten Auditorium darzulegen. Das ist lästig, uninteressant und nervt, besonders auch deswe- gen, weil man weiß, dass es ein Überspielen von Leere ist.

Dabei wäre jene Leere, würde man sie denn zu- lassen und als positiv betrachten, sehr sinnvoll und auch durchaus angenehm. Leerzeiten, oder nennen wir es besser Pausen, lassen eine Reflek- tion über das Geschehene und das Kommende zu. Es ist sozusagen die Möglichkeit zur Nach- und Vorbereitung von Ereignissen, die es einzuordnen gilt. Mehr als ein Konsumieren von Events sollte ein Genießen und Durchleben möglich werden.

Sich freuen über das Treffen mit Freunden, den Erfolg im Beruf, die Zeit mit der Familie ist wichtig und lässt die Momente wertvoller werden. Auch sind Vorbereitungen und Nachbetrachtungen von Ereignissen in Pausen möglich und verhelfen uns dazu, diese – gerade bei nicht so schönem Verlauf – einzuordnen und an ihnen zu wachsen. In den Pausen kommen wir in Kontakt mit uns selbst. Wir können nachfühlen, was uns gefällt, wie die Dinge auf uns wirken und sie vielleicht in eine Richtung lenken, die uns beliebt. Wir leben aktiv unser Leben und werden nicht fremdge- steuert und getrieben von Dingen, Ereignissen, von anderen und letztlich von unseren negativen Gefühlen.

Ein Aneinanderreihen von Terminen macht alles gleich wichtig und nichts besonders. Wenn die Pausen in der Tat als Leere empfunden werden, dann läuten die Alarmglocken. Denn dann be- deutet ein luftiger Terminkalender nicht Zeit ha- ben, sondern nicht wichtig sein, oder es vielleicht nicht geschafft zu haben – oder ebenso schlimm: einsam sein.

Ihr kreativer
Fliesenleger
Meisterbetrieb
für anspruchsvolle
Wohnraum-
gestaltung.



Ralf Bißoir
öffentlich bestellter und
vereidigter Sachverständiger

Die Fliese

Meisterbetrieb
Verkauf und Verlegung





Stil kennt keine Zeit

Wer gerne und mit Neugier reist und sich ab und an in anderen Städten und vielleicht auch im Ausland aufhält, konnte sicherlich schon beobachten, dass es einen allgemeingültigen Stil für alle gleichermaßen nicht gibt. Weder in der Mode, in der Einrichtung, in der Architektur, der Musik oder in der Gastronomie erlebt man einen totalen Gleichschritt. Hin und wieder entdeckt man diesen Einheitsbrei, der an anderer Stelle gerne als kosmopolitisch bezeichnet wird, in Wahrheit aber einer Vereinfachung und Reduzierung auf ein gefälliges und als gut benanntes Muster gleicht. Viel interessanter ist der Mix an Unterschieden. Und nicht ohne Grund heißt es, dass die wahre Schönheit in den Fehlern und in der Vielfalt liegt. Im regional- oder landestypischen Charakter spiegeln sich Kultur, Geschichte, Gesellschaft, nicht zuletzt auch die klimatischen Verhältnisse, die Lebenseinstellung der dort ansässigen Menschen und deren eigene Wahrnehmung ihrer Zukunftsperspektive wider. Darüber hinaus beeinflussen natürlich auch der persönliche Geschmack, die Lebenssituation, das Alter und die individuelle Einschätzung der eigenen Persönlichkeit das persönliche Erscheinungsbild, den Auftritt und die jeweilige Umgebung.

Stil ist nicht in Stein gemeißelt und kann sich im Laufe der Zeit durchaus ändern. Vielleicht sollte er es auch. Eine generelle Weiterentwicklung ist sehr wohl erwünscht und die Dinge, die uns umgeben, formen kein Denkkorsett – oder sollten es nicht. Doch Stil im eigentlichen Sinne bedeutet nicht Farbe und Muster, sondern wird viel mehr von Philosophie und Reflektion geprägt. Wenn wir uns in unserer Umgebung bestätigt sehen, dann kommt es selten zu enormen Brüchen im eigenen Stil. Doch wenn es eben solche gibt, dann weisen sie zumeist auf konkrete Veränderungen persönlicher Natur hin. Neubeginne, Trennungen, Krankheiten, Geburten oder auch ein Ortswechsel können dazu führen, dass ein neuer Stil ge- oder versucht, ein Feintuning oder gar eine Kehrtwende eingeleitet werden. Bleibt die Veränderung dauerhaft, dann war sie eventuell – falls sie nicht auf einer Selbsttäuschung beruht – notwendig und vielleicht sogar die Realisierung eines langgehegten Wunsches oder Zieles. War sie lediglich eine, vielleicht sogar trotzig Reaktion auf ein Ereignis, muss sie letztlich nicht für immer uns bestimmen. Manchmal findet man zu sich zurück und sieht sich bestätigt.

Unabhängig von dem Urteil anderer, losgelöst von Gruppenzwang, Modediktat und vermeintlichen Meinungshoheiten sollte der eigene Stil in Klarheit, Chaos, Simplifizierung oder Komplexität, in märchenhafter Feenhaftigkeit oder burschikosem Kumpeltum, in vergeistigter Kultur oder Sportfanatismus – oder einfach in der Mischung der tagesaktuellen Form – dem Ich Raum geben und Ausdruck verleihen.

Wahrer Stil kennt keine Zeit, keine Epoche, keine Vorgaben, sondern nur die Einheit mit der Persönlichkeit.

In der besten aller Welten.



Verwirklichen Sie mit uns Ihre Traum-

Hochzeit!

Wir verzaubern Ihr Fest mit:

- * Brautstrauß & Anstecker für den Bräutigam
- * Kirchenschmuck, Ringkissen
- * Autoschmuck
- * Tisch- und Raumschmuck
- * Leihpflanzen
- * Raumdeko, Raumteiler
- * Beleuchtung

Individuelle Beratung für Ihre stilsichere Feier!



blumen SCHUPP

Neubergstr. 1 · 67435 Neustadt/Gimmeldingen
Tel.: 06321/6 8784 · www.blumen-schupp.de





Über
800x
kostenfrei*

Gesundheitskurse und noch viel mehr

... würd' ich kriegen,
wenn ich AOK-versichert wär!

Gesundheit in besten Händen

aok.de/vielmehr

*Über 800 kostenfreie AOK-Präventionskurse zu Fitness, Ernährung, Entspannung und Stressbewältigung in Rheinland-Pfalz und im Saarland. Auktariats-Kostenersatzung für bis zu 200 € von der Zentralen Präventions-Zustellstelle. Gesundheitsförderung durch DLR-Beratung – insgesamt 200 € pro Kursteilnehmer.



FW Glashaus öffnet Lebensräume

Wintergärten schaffen Raum zum Leben, Wohnen und Arbeiten. Im Wintergarten erlebt man ganzjährig eine entspannende Atmosphäre, die dem Urlaubsgefühl schon sehr nahekommt. Licht und Transparenz geben dem zusätzlichen Raum Weite und Großzügigkeit, die der Seele guttun und die Stimmung heben. Egal ob Neubauten oder bestehende Immobilien mit einem Wintergarten ausgestattet werden oder der Wohnraum erweitert wird, eine Ergänzung durch Glasarchitektur trägt immer zur Wertsteigerung des Hauses und als Zugewinn des Wohnkomforts bei.

Jeder Wintergarten bedarf der individuellen Planung und der an die Wünsche des Kunden und an die baulichen Gegebenheiten angepassten Realisierung. Kein Wintergarten ist wie der andere. Im Trend liegen die qualitativ hochwertigen, thermisch getrennten und damit ganzjährig nutzbaren Wintergärten mit einer Stahlkonstruktion. Der Werkstoff Stahl ermöglicht großflächige, verglaste, filigrane Konstruktionen. Filigraner als mit einer tragenden Stahlkonstruktion ist ein Wintergarten nicht möglich. Diese individuellen

Wintergärten zählen zu den Spezialitäten von FW Glashaus in Bornheim. Besonders dann, wenn das anspruchsvolle Einzigartige gefragt ist und Herausforderungen zu meistern sind, finden die Spezialisten von FW Glashaus die formschöne, stabile und langlebige Lösung.

In einer fachkompetenten und ehrlichen Beratung nach einem ausgiebigen Vor-Ort Termin werden die Wünsche und die Möglichkeiten mit dem Kunden besprochen. Eine exakte Kalkulation

gibt dem Kunden Planungssicherheit. Die Realisierung wird von den Spezialisten akribisch durchgeführt.

FW Glashaus baut gläserne Fassaden, Dächer und eben Wintergärten. Nicht nur private Bauherren zählen zu den Kunden des Bornheimer Unternehmens. Architekten, Bauträger und Privatleute, aber auch Gewerbetreibende profitieren vom Know-how des FW Glashaus-Teams rund um Geschäftsführer Jürgen Frey. Am Standort Bornheim planen und fertigen rund 20 Mitarbeiter, die ihr Handwerk verstehen, alles selbst und sind vor Ort präsent.

Wohnen, leben, arbeiten, aber auch präsentieren, verkaufen und Wohlfühlatmosphäre für Kunden schaffen – das alles gelingt mit einer stilistisch stimmigen, filigranen Glas-Stahl-Konstruktion. Ein Klima zum Wohlfühlen in Räumen aus Glas wird durch Belüftungstechniken geschaffen, die für die Zufuhr von frischer und der Abfuhr von verbrauchter Luft sorgen. Beschattungen bieten sich an, um ein Zuviel an Sonne zu reduzieren. Individuelle Möglichkeiten steuern oder regeln automatisch das Raumklima nach Bedarf und persönlichen Vorlieben.



Das Ergebnis der Glasprojekte von FW Glashaus sind besondere Immobilien, bei denen die Bestandsarchitektur entweder harmonisch aufgenommen und fortgesetzt, oder aber ein gekonn-ter Kontrapunkt in der Architektur gesetzt wurde. Jenseits von Trends und Moden überdauern die Glashäuser die Zeit. Es sind Immobilien, die im Gedächtnis bleiben!



Info:

Kontakt:

FW Glashaus
In der Viehweide 19
776879 Bornheim
06348-9843-0
www.fw-glashaus.de



Gute Zeiten – Schlechte Zeiten? Das bestimmen wir!

Auf der Welt ist vieles ungerecht verteilt: Essen, Geld, Raum, Arbeit, und vieles mehr. Doch wenn es eine Sache gibt, die jedem gleich zur Verfügung steht, dann ist es die Zeit. Ob reich oder arm, Frau oder Mann, alle besitzen die gleiche Anzahl an Stunden an einem Tag – nämlich 24 – oder 86.400 Sekunden.

Und doch kennen wir das Phänomen, dass man an manchen Tagen oder Augenblicken glaubt, der Zeiger renne auf dem Zifferblatt, dann wieder scheint die Zeit still zu stehen. Wir empfinden die Zeit unterschiedlich. Als Kind dauerte es eine Ewigkeit, bis das Christkind kam. Und für Menschen, die an einer unheilbaren Krankheit leiden, tickt die Zeit anders als für gesunde Menschen. Eine gute Versorgung ist ein Geschenk an Qualität der Lebenszeit.

Haben wir genug Zeit für uns?

Noch nie hatte der Mensch in unserer Gesellschaft so viel Zeit für sich selbst wie heute. Die Automatisierung, die Digitalisierung und die künstliche Intelligenz erleichtern und verkürzen unsere Arbeitswelt. In einigen Bereichen gibt es bereits die 35 Stunden-Wochen. Dadurch erhöhte sich un-

sere arbeitsfreie Zeit erheblich. Trotzdem lebt ständig das Gefühl in uns, wir hätten keine Zeit für uns selbst.

Nutzen wir denn unsere Zeit auch tatsächlich für Dinge, Menschen oder Tätigkeiten, die wir für wichtig erachten? Im Auftrag der repräsentativen AOK-Familienstudie aus dem Jahre 2018 wurden im Zeitraum von Januar bis März 2018 insgesamt 4.896 Eltern mit Kindern im Alter von vier bis 14 Jahren befragt (2014 waren es 1.503 Personen). Laut der Studie leiden 40 Prozent der Eltern unter Zeitdruck und wünschen sich mehr Zeit mit ihren Kindern. Vergleicht man die Zahlen aus dem Jahre 2014, hat sich die Zufriedenheit der gemeinsam verbrachten Zeit zwar etwas erhöht, doch die Unzufriedenheit ist gestiegen. Kindern geht es besser, wenn ihre Eltern weniger unter Zeitdruck stehen. Daraus

lässt sich folgern, dass sich ausreichend freie und selbstbestimmte Zeit positiv auf die Gesundheit der ganzen Familie auswirkt (aus: Belastungen und Bewältigungsstrategien von Eltern; Kurzstudie auf Basis einer Umfrage, Prof. Klaus Hurrelmann, Studienleiter, Senior Professor of Public Health and Education, Hertie School of Governance, 2016). Auch bei den Kindern sinkt die Zufriedenheit, denn auch sie empfinden, immer weniger Zeit für sich zu haben, obwohl die Schulstunden tatsächlich nicht gestiegen sind. Flexible Arbeitszeiten der Eltern können laut der Studie dem entgegenwirken, wie es auch die AOK ihren Angestellten seit Jahren anbietet.

Zeitfressern auf der Spur

An der tatsächlich vorhandenen Zeit kann es nicht liegen. Woher kommt also das Empfinden, keine Zeit zu haben? In der Familienstudie wurde gefragt, wie viel der frei zur Verfügung stehenden Zeit die Familien wofür aufwenden. Hier ist zu erkennen, ein großer Teil der Zeit wird nicht für gemeinsame, schöne Erlebnisse genutzt. Eher sind es zeitraubende Tätigkeiten, die nicht wirklich befriedigend wirken, aber die Zeit im Nu vergehen lässt. Es ist bei vielen Menschen schon fast ein Automatismus geworden, ihre freie Zeit, die doch ihre eigene wäre, mit irgendetwas Belanglosem füllen zu lassen. Vor allem die digitalen Medien wie TV und Handys lassen unsere Zeit durch die Finger zerrinnen, die weder unsere Kreativität, noch unsere Erholung oder Zufriedenheit steigert.

Entscheidend ist die Qualität der gemeinsamen Zeit, die zufrieden macht. Die Zeit der ungeteilten Aufmerksam-

keit, die nicht mit abgelenkten Tätigkeiten unterbrochen wird, erleben Familien als erlebnisreich und befriedigend.

Gesundheitliche Effekte der Familienzeit

In Amerika wurde festgestellt, je seltener Familien gemeinsam essen, desto weniger wissen die Eltern, was ihre Kinder momentan bedrückt und desto drogengefährdeter sind deren Kinder. Der Familientisch bietet Eltern eine Gelegenheit, an der Gefühlswelt ihrer Kinder teilzunehmen und deren Probleme und Krisen durch Gespräche aufzufangen und zu verarbeiten. Die Kinder bekommen Lösungsstrategien für ihre Fragen an die Hand und erfahren eine emotionale Stabilisierung, die ihre psychische und körperliche Gesundheit erhöht.

Auch die sonstige, gemeinsam verbrachte Zeit, in der Sinnhaftigkeit entsteht, scheint ein wichtiger Teil in der Kindererziehung zu sein, die in der Entwicklung eines Menschen das Gefühl eines erfüllten, glücklichen Lebens entstehen lässt und eine anhaltende schützende Widerstandsfähigkeit, die so genannte Resilienz, bewirkt - unser Immunsystem der Seele.

Deshalb macht sich die AOK für Familien stark und unterstützt in Kindergärten und Schulen unterschiedliche Projekte für eine gesunde Lebensweise und verbesserte Gestaltung der Familienzeit. So begleitet die AOK zum Beispiel im JolitchenKids-Projekt Kindergärten drei Jahre, die Gesundheit der Kinder, der Familien und der Erzieher zu fördern und zu etablieren. Eltern lernen dabei gesunderhaltende Strategien bei der gemeinsa-

International School Neustadt

- Englischsprachige Ganztagschule von Kindergarten bis Sekundarstufe
- International anerkannte Abschlüsse
- Intensives Lernen in kleinen Gruppen
- Deutsch und Französisch als weitere Sprachen



Tel. 06321 8900960
info@is-neustadt.de



„Der erste Schritt zum internationalen Studium.“



Ute's Wäschemode
Fachgeschäft für Miederwaren und Wäsche

Kellereistraße 16 · 67433 Neustadt/Wstr.
Telefon 06321/399 56 99
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10-18 Uhr · Sa. 9.30-14 Uhr



Sag JA!
Handarbeit aus eigener Werkstatt:
Trauringe aus Finnischen Waschgold,
Nachhaltig gefördert

Anfertigungen
Umarbeitung
Trauringe



DIE GOLDSCHMIEDE
CHRISTIAN STACHEL
Stiftsplatz 1 · 76829 Landau
☎ 06341-87708
info@goldschmiede-stachel.de

men Zeitgestaltung mit ihren Kindern. Schulprojekte wie KlasseKlasse unterstützen die Lehrkräfte bei der Gesunderhaltung der Kinder mit verschiedenen Mit-Mach-Aktionen und befähigen sie, eine achtsame und gesundheitsförderliche Atmosphäre im Klassenzimmer zu schaffen.

Angebote der AOK für Familien

Arbeit, Familie, Partnerschaft – alles unter einen Hut! Das ist für viele Familien tagtäglich eine große Herausforderung und erfordert eine gute Planung der Eltern. Auch hierbei unterstützt die AOK mit ihren Angeboten Familien zu einer gesunden Lebensweise und hilft durch Vorträge, Kochkurse und Workshops zu Themen rund um Schwangerschaft, Stillzeit und gesunde Ernährung für Säuglinge und am Famili-entisch. Durch die vielen praktischen Tipps wird die Familienzeit entspannter und zufriedener, die gemeinsame Zeit kann als Kraftquelle und Stärkung erlebt werden.

Lebe Balance als Qualitätssteigerung der Zeit

Um zu erfahren, welche Werte und Wegweiser unsere Zeitplanung, unser Handeln steuern und unsere Einstellungen zum eigenen Leben beeinflussen, bietet die AOK Gelegenheit in ihrem Kurs *Lebe Balance*. Dieses Wissen stärkt neben unserer Autonomie und Selbstbestimmung auch die Kompetenz, den Alltag zu bewältigen. Wir empfinden uns wieder als Gestalter und nicht als Getriebener unserer Zeit – unser so genanntes Empowerment.

Die AOK als Zeit-Veränderer

Achtsamkeit und Jetzt-Zeit eröffnet neue Dimensionen, Zeit wahrzunehmen. Der gedehnten Blick auf den Augen-Blick, wie Proust es in seinem Roman über die Suche der verlorenen Zeit beschreibt, ist das Geheimnis einer intensiven Erfahrung des gelebten Moments. Eine Verlangsamung der Sekunden in einer gefühlt verrinnenden Zeit ist die bewusste Wahrnehmung

des Moments. Das Gewahrsein der jetzigen Situation als das volle und ganze Leben zu sehen und spüren, ist eine Qualitätssteigerung unseres Daseins. Durch das Bewusstmachen des momentanen Augenblicks erleben wir das Hier intensiv und fühlen uns lebendig. Dieses Innehalten in schnellen Zeiten geht immer mehr verloren, denn wir selbst brauchen Zeit, uns wahrzunehmen. Dies ist ein Grund, warum Yoga, Achtsamkeitsübungen und Meditation Einzug in unseren Alltag genommen hat. Diese Praktiken ermöglichen uns, durch die Körper- und Umgebungswahrnehmung wieder mehr auf uns zu achten. Eine Haltung der Präsenz, in der Gegenwart zu sein, erfordert Übung und Disziplin. Auch hier unterstützt die AOK mit ihren Kursangeboten, das Bedürfnis aktiv und intensiv die Zeit zu spüren, und gibt anhand von Übungen Tipps, diese in den Alltag zu etablieren. Auch ein Kochkurs oder ein Lauftreff der AOK kann das Zeitgefühl intensivieren und unsere Aufmerksamkeit und Wahrnehmung schärfen.

Nehmen wir uns die Aufmerksamkeit für unsere Zeit?

Allen Überlegungen gemein ist die Erkenntnis, unsere Aufmerksamkeit auf eine Sache zu lenken, die sich gerade jetzt ereignet. Tätigkeiten, über die wir uns keine Gedanken machen müssen, übernimmt das Kleinhirn und können parallel ablaufen. Zum Beispiel können wir sprechen und dabei Fahrrad fahren. Aufgaben, die immer einen Aufmerksamkeitsprozess fordern, in dem jeder Schritt durchdacht und konzentriert überlegt sein muss, übernimmt das Großhirn und können vom Gehirn nicht gleichzeitig erledigt werden. Wer also versucht, ein gutes Gulasch zu kochen, während die Tochter darum bittet, drei Stunden länger auf einer Party zu bleiben, versalzt entweder das Essen oder verpasst an der richtigen Stelle NEIN zu sagen. Im schlechtesten Fall sind sowohl das Gulasch als auch der Koch oder die Köchin ungenießbar.

Ein ähnliches Phänomen erleben wir beim Genießen. Hier spielt sowohl der Zeitfaktor eine Rolle, als auch der bewusste Einsatz unserer Sinne: Schnell baden geht nicht, schnell duschen schon. Dieses Wissen können wir uns zu Eigen machen, wenn wir etwas Schönes als bleibende Erinnerung behalten möchten: Nehmen wir uns für das, was uns wichtig ist, Zeit. Lassen wir uns nicht von anderen Tätigkeiten ablenken. Erledigen wir nicht andere Aufgaben nebenbei. Und am besten reden wir noch über das, was wir gerade erleben, sehen, schmecken oder tun. Denn je mehr Sinne angesprochen werden, desto intensiver erleben wir den Moment und desto besser können wir das Erlebte wieder abrufen. Denn fast Jeder erinnert sich an die Musik, den Ort, den Geruch, das Gefühl beim ersten Kuss....

Info:

Info:

Weitere Informationen und die AOK-Familienstudie können bei Elvira Stolz, Präventionsfachkraft der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland Die Gesundheitskasse unter 06233 6003-414 oder per Mail Elvira.Stolz@rps.aok.de gerne angefordert werden.



Fenster • Rollläden • Haustüren • Wintergärten • Sichtschutz • Überdachungen • Beschattungen • Zaunsysteme • Garagentore • Garten- und Freizeitmöbel

HÖRNER GmbH

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

76726 GER-Sondernheim
email info@hoerner-gmbh.com
web www.hoerner-gmbh.com

Besuchen Sie uns unter
facebook.de/hoernergmbh

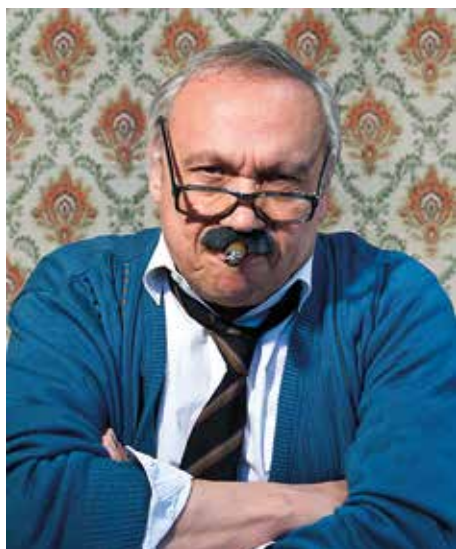


* Außerhalb der gesetzlichen Öffnungszeiten
keine Beratung, kein Verkauf

Dinnershows

im Schloss Edesheim

Drei Dinnershows präsentiert das Schloss Edesheim in den Monaten Februar und März und führt somit die Kellerzauber-Events der Herbst-Wintersaison fort. Das Bühnenprogramm wird umrahmt von einer Begrüßung mit Aperitif und einem viergängigen Menü aus der mehrfach ausgezeichneten Schlossküche.



Ein Herz und eine Seele

Freitag, 28. Februar 2020

Am 28. Februar 2020 gibt es ein Wiedersehen mit Alfred Tetzlaff und seiner dusseligen Kuh Else im Wittelsbachkeller des Schloss Edesheim. Natürlich sind der langhaarige Sozi Michael und seine Frau Rita mit von der Partie. Familie Tetzlaff feiert die silberne Hochzeit.

Nach dem großen Erfolg der Lorient-Dinnershow bringt die Genussprojekte GbR die beliebte Kultserie *Ein Herz und eine Seele* wieder auf die Bühne. Fünf Schauspieler und einige Gäste spielen zur Premiere die Folge *Silberne Hochzeit*. Und da diese Episode auch mit guten Essen zu tun hat, lag es nahe, die Sitcom als Dinnershow zu inszenieren.

4-Gang Menü & Entertainment 79 Euro pro Person.

Einlass und Saalöffnung ab 18.45 Uhr

Beginn der Show um 19.30 Uhr, Dauer ca. 3,5 Stunden

Info- und Tickethotline 06323-94240, direkt im Schloss Edesheim, Luitpoldstraße 9, 67483 Edesheim



Arzt oder Dämon?

Donnerstag, 5. März 2020

Eine der berühmtesten Gruselgestalten der Literatur bittet zu Tisch. Dr. Jekyll (oder Mr. Hyde?) lädt beim Original Gruseldinner zu einem Verlobungsfest der besonderen Art ein. Wer mitfeiern möchte, den erwartet eine schaurig-schöne Gruselkomödie in fünf Akten und mit vier Gängen.

Beim Gruseldinner sind die Gäste hautnah dabei, wenn Dr. Henry Jekyll die freudige Nachricht verkündet, dass er sich mit der schönen Lisa St. James verloben wird. Doch schnell legt sich ein dunkler Schatten über die fröhliche Gesellschaft: Dr. Jekyll leidet an unerklärlichen Anfällen und scheint zunehmend die Kontrolle über sich zu verlieren. Einige Gäste entpuppen sich als zwielichtige Gestalten. Die Prostituierte Lucy Sharpness platzt in die Feier und behauptet, in Wahrheit sei sie die Verlobte des Gastgebers. Und wer ist der unheimliche Mr. Hyde, der sich im Herrenhaus bestens auszukennen scheint? Dann geschehen furchtbare Morde und ein dunkles Geheimnis wird gelüftet.

Die Original Gruseldinner sind eine ganz besondere Variante des Genres Dinnertheater. Das Publikum ist dabei immer mit von der Partie, es wird geschickt in die jeweilige Handlung eingebaut. Wer möchte, kann vielleicht sogar eine kleine Gastrolle ergattern, wie zum Beispiel den Hausbutler Mr. Poole oder Jekylls Hausarzt Dr. Lanyon. Bei ihren Produktionen liegen die Macher viel Wert auf Handlung und auf Charaktere. Die Gäste erleben ein *richtiges* Theaterstück, bei dem sie aber selbst Teil der Handlung sind und ausgesuchte Gaumenfreuden genießen können.

Wirklich fürchten muss sich beim Gruseldinner niemand, das Stück ist mit viel Witz gewürzt und auch für schwache Nerven bestens geeignet. Fünf professionelle Schauspieler gestalten den unheimlich humorvollen Abend. In den Spielpausen wird das Publikum mit einem Vier-Gang-Menü verwöhnt.

4-Gang Menü & Entertainment 79 Euro pro Person.

Beginn der Show um 18.30 Uhr

Info- und Tickethotline 06323-94240, direkt im Schloss Edesheim, Luitpoldstraße 9, 67483 Edesheim



ABBA Royal: The Tribute Dinnershow

Freitag, 6. März 2020

Live und unplugged präsentiert die originalgetreue Tributeband ABBA Royal unsterbliche ABBA-Hits, garniert von einem erlesenen Mehr-Gang-Menü. Mit verblüffend authentischen Stimmen stellen Musiker von ABBA Royal Welthits wie Dancing Queen, Super Trouper und Waterloo vor und erwecken den Grand Prix Eurovision de la Chanson 1974 zu neuem Leben. Die Dinnergäste sind als Musiker, Freunde der Band oder Stars der 70er Jahre zu Hause bei Agnetha, Björn, Benny und Anni-Frid eingeladen: Der beste ABBA-Look wird prämiert. Emotional wird es dann nach dem Hauptgang des Menüs beim Finale des Eurovision Song Contests: Die Dinnergäste hören weitere Songs aus dem Wettbewerb, tanzen oder schwelgen bei sanfteren Klängen in Erinnerungen. Natürlich dürfen Disco-Kugel, Plateauschuhe und Schlaghosen bei dieser First-Class Dinnershow nicht fehlen – das perfekte Geschenk für jeden ABBA-Fan!

4-Gang Menü & Entertainment 85 Euro pro Person.

Beginn der Show um 19 Uhr, Dauer ca. 4 Stunden

Info- und Tickethotline 06323-94240, direkt im Schloss Edesheim, Luitpoldstraße 9, 67483 Edesheim

fotoart – die Kunst im Bild



Außengewinde



Life on Mars



Smile



Gestern und Heute

Die kleinen Dinge, an denen man so häufig einfach vorbeigeht, wirken, wenn man sie in Szene setzt, gewaltig und nachhaltig. Alltäg-liches wird zur monumentalen Aussage. Die Kraft des Details, die Intensität des schein-
bar Nebensächlichen, Versteckten oder gar Unwichtigen überrascht. Der Zusammenhang wird klar. Zynisch, komisch, erhellend. Es be-
darf des Blicks, weniger der Konstruktion. Die Komposition des Bestehenden, um uns herum Existierenden spricht mit uns – wenn wir es sehen, erkennen, wahrnehmen.



Illumination



Notebook



Deadhead

Norman P. Krauß ist Fotograf. Er lebt in Landau. Mit seiner Kunst stellt er die Zusammenhänge nicht her, er macht sie sichtbar und benennt sie. Seine Bilder führen uns vor Augen, was immer da ist, wir aber nicht beachten.

Er fokussiert den Kontrast zwischen Realität und das, was wir glauben und sehen wollen – oder sollen. Das Besondere, das Andere, der Widerspruch, der Mensch mit Ecken und Kanten. Krauß liebt die Fotografie, die Musik, den Film und die Literatur. In seinen Fotos verschmelzen die Genres, in dem er sich auf die anderen bezieht und Bögen spannt. Manchmal komisch, immer nachdenklich, meist hintergründig.

Krauß nimmt seine Umgebung wahr, fotografiert, archiviert. Allerdings entscheidet er nicht immer sofort, was mit dem Material geschehen soll. Die Ideen kommen, wenn sie reif sind. Es sind die Dinge des Alltags aus Natur, Architektur, aus urbanem Leben, der Mensch mit seinen Stärken und Schwächen, seinen Abgründen, die ihn inspirieren, provozieren. Das Leben selbst, nicht immer schön, aber in seiner Individualität unendlich reich.

Krauß' Bilder wurden schon mehrfach bei internationalen Wettbewerben ausgezeichnet. Sein Foto Danse Classique wurde von der Gesellschaft für Fotografie in die Liste der 100 Bilder des Jahres 2017 aufgenommen.

Info:



Portrait Norman

Kontakt

Norman P. Krauß
Fotograf
www.npk-fotoart.de
06341-20576



endlos



Schutz vor dem Klima

Heiße Sommer, lauwarmer Winter und Starkregen – auch die Pfalz spürt die Folgen des Klimawandels mit all seinen Begleiterscheinungen. Klimaschutz ist das eine, aber das andere sind die Maßnahmen, die man treffen kann, um sich vor den Wetterextremen und ihren Folgen zu schützen. Sowohl gewerbliche Immobilien als auch zunehmend Privathäuser werden mit entsprechendem Schutz vor Sonne, Insekten und Überflutungen ausgestattet oder nachgerüstet.

„Wir registrieren eine Zunahme der Nachfragen nach entsprechenden Produkten“, sagt Jürgen Riedel, Geschäftsführer der Ludwig Meyer GmbH in Neustadt an der Weinstraße. Schon seit geraumer Zeit würden bei der Neuausstattung von Fenstern, Türen und großen Glasflächen Beschattungen und Fliegengitter, also der allgemeine Schutz vor Insekten, auf Wunsch der Kunden geplant und installiert. Immer häufiger jedoch werde die Nachrüstungen bei Bestandsimmobilien in Auftrag gegeben, so Riedel. Darauf hat die Firma Ludwig Meyer GmbH, die mit dem Verkauf und der Montage von hochwertigen Türen und Fenstern in der Pfalz zu den bevorzugten Adressen zählt, nun mit der Einstellung eines Spezialisten in Sachen Insektenschutz, Hochwasserschutz und Beschattungsanlagen reagiert.

Mario Bartl ist gelernter Schreiner, war bereits viele Jahre bei der Ludwig Meyer GmbH beschäftigt und danach mehr als zehn Jahre in selbständiger Tätigkeit in Sachen Fliegengitter engagiert. Nun ist

er wieder zu der Neustadter Firma Ludwig Meyer GmbH in der Talstraße zurückgekehrt, um dort mit großer Erfahrung und Idee die Kundenwünsche und -bedürfnisse zu erfassen und mit maßgeschneiderten Lösungen den optimalen Schutz zu planen und zu realisieren. „Für alle Einbausituationen – auch bei der Nachrüstung von Fliegengittern – haben wir komfortable Lösungen“, erklärt Bartl. „Für kleine oder auch sehr große Flächen, für Allergiker, viel frequentierte Türen, für Haushalte mit Katzen oder Hunden – für alles gibt es spezielle Produkte und technische sowie handwerkliche Lösungen“, weiß er aus Erfahrung. Natürlich sei es bei einer Neuausstattung mit Fenstern und Türen sehr viel einfacher und auch eleganter, den Insektenschutz gleich miteinzuplanen, erklärt Riedel, doch würden die Nachrüstungen individuell und auf Maß gefertigt keine Wünsche offenlassen.

In den vergangenen Jahren haben die Starkregenereignisse zugenommen. Innerhalb kürzester Zeit kann soviel Regen fallen, dass die Kanalsysteme

überfordert sind. Auch im vergangenen Sommer waren die Innenstädte wie Neustadt und besonders Landau von den plötzlich auftretenden Wassermassen heimgesucht wurden. Keller liefen voll, Garagen und abschüssige Einfahrten waren betroffen. Aber auch Geschäfte mit ebenerdigen Eingängen konnten der Flut nicht Herr werden. Die Folgen waren zum Teil beträchtlich, ärgerlich und durchaus auch kostspielig, denn in Geschäften und in der Gastronomie mussten durch die Renovierungszeiten auch Einnahmefälle durch Betriebsunterbrechungen hingenommen werden. „So genannte Flutschotts an Eingängen, Abgängen, Toren und auch Lichtschächten sind Systeme zum Schutz vor Hochwasser. Sie werden ebenfalls auf Maß eingebaut und sind in fast allen Breiten und Höhen erhältlich“, sagt Jürgen Riedel. Diese Flutschotts können entweder wie eine Tür fest installiert oder mobil in einen Rahmen mit wenigen Handgriffen eingespannt werden. Somit sind sie gerade für Geschäftsleute eine optimale Lösung, da sie schnell und ohne großen Aufwand abends angebracht und morgens wieder ganz unsichtbar entfernt werden können. Auch für Privatleute sind diese Schotts ein sicherer Schutz des Hauses im Fall der Fälle und geben ein beruhigendes Gefühl, falls man mal nicht zu Hause ist.

Noch bis zum 31. März 2020 läuft die Aktion Klima-Schutz-Wochen bei Ludwig Meyer GmbH GmbH. Bei verbindlicher Bestellung von Produkten für den Insekten- und/oder Hochwasserschutz, sowie Kassettenmarkisen bis Ende März spart man 15 Prozent auf den Warenwert.



Info:



Kontakt

Ludwig Meyer GmbH
Talstraße 227
67434 Neustadt an der Weinstraße
06321-355550
www.meyer-baelemente.de

Nordische Eleganz

LUV
by Duravit



Dieter Ziesecke e.k.



SANITÄR- HEIZUNGSBEDARF

67434 NEUSTADT-DIEDESFELD
Weinstraße 580
Telefon 06321-86422
www.ziesecke-neustadt.de



Mehr *alternativer* Antrieb



Der Markt für Fahrzeuge mit alternativem Antrieb wie Strom oder Gas wächst weiter: In den ersten drei Quartalen 2019 hat sich die Zahl der Neuzulassungen von Elektro-, Hybrid-, Flüssiggas- und Erdgasantrieben um 65,2 Prozent im Vergleich zum Vorjahreszeitraum erhöht. Der Anteil neu zugelassener Fahrzeuge mit alternativen Antrieben stieg damit bis Ende September auf 8,2 Prozent. Im Vorjahreszeitraum hatte dieser Wert noch bei 5,1 Prozent gelegen. Auch im Oktober 2019 setzte sich dieser positive Trend fort. Erstmals erreichten Fahrzeuge mit alternativen Antrieben einen zweistelligen Anteil an den Pkw-Zulassungen (11,3 Prozent). Das sind die wichtigsten Ergebnisse des dena-Monitoringberichts *Alternative Antriebe in Deutschland* (2/2019).

Insgesamt gab es in den ersten drei Quartalen 2019 2,5 Prozent mehr Neuzulassungen als im Vorjahreszeitraum. Wesentlicher Treiber des Marktwachstums alternativer Antriebe sind SUVs und Wagen der oberen Mittelklasse. So wurden in den ersten drei Quartalen 2019 die meisten Fahrzeuge mit alternativem Antrieb in der Klasse der SUVs (43.164 Pkw), gefolgt von der oberen Mittelklasse (41.449 Pkw) und der Mittelklasse (37.966 Pkw) zugelassen.

Diesel legt erstmals wieder zu – Top-Seller aus Deutschland

Der Anteil der Neuzulassungen von Pkw mit Benzinantrieb verringerte sich in den ersten drei Quartalen 2019 um 5,5 Prozent auf 59,5 Prozent. Die Diesel-Neuzulassungen stiegen um 3,6 Prozent auf insgesamt 885.856 Pkw. Damit haben Diesel ihren Marktanteil in den ersten drei Quartalen 2019 erstmals seit 2015 wieder erhöht (um 1,0 Prozent auf 32,3 Prozent; Vergleichszeitraum sind die ersten drei Quartale 2015). Die Top-Seller der in Deutschland neu zugelassenen Fahrzeuge mit alternativen Antrieben stammen in den ersten drei Quartalen 2019 mehrheitlich von deutschen Herstellern (64 Prozent). Besonders hoch ist der deutsche Hersteller-Anteil bei den Hybriden mit Ladesteckern (86 Prozent).

Elektroautos und Hybride Treiber für Marktwachstum – Flüssiggas-Pkw legen zu

Das größte absolute Wachstum alternativer Antriebe verzeichneten erneut Hybridfahrzeuge ohne Ladestecker (HEV), deren Neuzulassungen gegenüber dem Vorjahreszeitraum um 90,76 Prozent auf 136.865 Pkw stiegen (+65.119 Pkw). Ihr Marktanteil beträgt nun 5,0 Prozent gegenüber 2,7 Prozent im Vorjahr.

Die Anzahl der Hybride mit Ladestecker (PHEV) stieg gegenüber dem Vorjahreszeitraum leicht um 3,6 Prozent auf 26.487 neu zugelassene Fahrzeuge (2018: 25.567). Ihr Marktanteil bleibt mit 0,97 Prozent nahezu unverändert (+0,01 Prozent).

Die Neuzulassungen batterieelektrischer Antriebe (BEV) erhöhten sich in den ersten drei Quartalen 2019 im Vergleich zum Vorjahreszeitraum um 94,93 Prozent auf 47.903 Pkw (+23.329 Pkw) und übertrafen damit bereits Ende September die Neuzulassungszahl des Gesamtjahrs 2018 deutlich (36.062 Pkw). Ihr Marktanteil steigt von 0,92 Prozent auf 1,75 Prozent.

Die Neuzulassungen von Erdgas-Fahrzeugen (CNG) sind nach einem sehr starken Jahr 2018 wieder zurückgegangen und lagen bis September 2019 bei 5.237 Fahrzeugen (2018: 10.057 Pkw).

Die Neuzulassungen von Flüssiggas-Fahrzeugen stiegen auf 6.950 Pkw (+ 3.616 Pkw) und verzeichneten mit +108,46 Prozent gegenüber dem Vorjahreszeitraum das größte relative Wachstum. Der Marktanteil verdoppelte sich entsprechend auf 0,25 Prozent. Brennstoffzellen-Pkw erreichen mit 151 Pkw einen Marktanteil von 0,01 Prozent.

KOZLOWSKI IMMOBILIEN

MANNHEIM | DEIDESHEIM



BEWERTUNG – VERKAUF – VERMIETUNG



DER MAKLER
IN DER
PFALZ

WIR HEISSEN SIE
HERZLICH WILLKOMMEN

in unserem Büro am Marktplatz 7 in
Deidesheim. Das Experten-Team für
Ihre Immobilie.

KOZLOWSKI-IMMOBILIEN.DE

Mannheim | T 0621.4 29 62 25
Deidesheim | T 06326.96 99 000

Carsharing-Plattform

FUTURE.rent ist die erste Carsharing Plattform für Elektroautos und seit Oktober 2019 online. Die Beta Testphase wurde mit dem Start im Juni erfolgreich beendet.



Das in Berlin gegründete Start-up hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen von Elektromobilität zu begeistern und damit einen Beitrag zur Mobilitätswende zu leisten.

Über die Plattform kann nun jeder in ganz Deutschland Elektroautos von Privatpersonen mieten. Neben günstigeren Preisen als bei gewerblichen Vermietungen ist auch die direkte Kommunikation mit den Vermietern ein enormer Vorteil. So erfährt man als Interessent aus erster Hand alles Wichtige rund um das Thema Elektroauto und Elektromobilität. Besitzer eines Elektroautos können ihr Fahrzeug vermieten und sich damit einen Teil der Unterhaltskosten wieder zurückholen.

Das Unternehmen arbeitet mit einer der führenden Elektroautoversicherungen in Deutschland, der Itzehoer Versicherung, zusammen. Es wurde ein eigenes, tagesbasiertes Versicherungsprodukt entwickelt,

welches man als Vermieter kostenlos hinzubuchen kann. Das Elektroauto ist somit bei einer Vermietung umfassend abgesichert.

Robin Schmid, Gründer und Elektroauto Experte: „Mit FUTURE.rent gibt es jetzt eine eigene Plattform zum Mieten und Vermieten von Elektroautos. Wir planen bereits weitere Produkte für die Plattform, um Elektromobilität weiter voran zu bringen.“

Nach kurzer Zeit haben sich bereits etwa 400 Mieter und mehr als 80 Vermieter auf der Webseite angemeldet – Tendenz steigend. Die Registrierung und Nutzung der Plattform ist komplett kostenfrei. Lediglich bei einer Vermietung werden zehn Prozent vom Mietbetrag des Vermieters als Servicegebühr einbehalten.

Mehr Informationen gibt es hier:
www.future.rent

Neue EU-weite Kennzeichnung von Kraftstoffen



Der Gesetzgeber hat neue Vorschriften zur Kraftstoffkennzeichnung beschlossen. Die Regelung legt insbesondere neue Kraftstoff-Symbole für Benzin, Diesel und alternative Kraftstoffe fest. Die Kraftstoffe selbst bleiben bezüglich Zusammensetzung und Motorverträglichkeit unverändert. Grundlage ist die am 29. November 2019 verabschiedete Neufassung der Verordnung über die Beschaffenheit und die Auszeichnung der Qualitäten von Kraftstoffen (10. BImSchV).

Eine wichtige Neuerung ist die Verpflichtung aller Autohersteller, die Tankeinfüllklappe und Betriebsanleitungen von Neufahrzeugen mit den neuen Symbolen zu versehen. Die neuen Kraftstoffkennzeichnungen sind ebenfalls an Zapfsäulen und Zapfpistolen anzubringen. Damit erfahren Autofahrer beim Tanken auf den ersten Blick, für welche Kraftstoffarten ihr Fahrzeug

zugelassen ist. Nützlich dürfte diese neue Kennzeichnung insbesondere für die Fahrer neuer Autos mit Benzinmotoren sein, da somit Klarheit darüber besteht, ob diese Super E10 vertragen.

Nach Angaben der EU-Kommission können aktuell mehr als 93 Prozent aller zugelassenen Benzinautos auf Europas Straßen Super E10 tanken.



Auch Sa. von 11 - 15 Uhr
und So. von 11 - 17 Uhr
geöffnet.
(sonntags keine Beratung, kein Verkauf)

**WINTERGARTEN
ZENTRUM SÜD-WEST
LADWIG**

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

„Wir schaffen Lieblingsplätze“



Begrünte Dächer in der Stadt

Bepflanzte Gebäudedächer können in heißen Sommern Wärme in den Städten verringern, Niederschläge zurückhalten und die Abflusssituation verbessern. Aber: Welche Dächer und Pflanzen sind dafür besonders geeignet und in welchem Maße verbessert sich das Klima in den Städten konkret? Diesen Fragen will der Bundesverband GebäudeGrün (BuGG, Berlin) in Kooperation mit dem Deutschen Wetterdienst (Offenbach) und der EFTAS Fernerkundung Technologietransfer (Münster) am Beispiel der Stadt Essen nachgehen. In dem Projekt sollen bereits begrünte Flächen in einem so genannten Gründachkataster eingetragen werden, weitere begrünbare Dächer in einem Potenzialkataster. Auf Grundlage dieser Daten soll ermittelt werden, welche Kühlwirkung die Pflanzen haben und welche Gründachtypen sich am stärksten auswirken. Die Deutsche Bundesstiftung Umwelt (DBU) fördert das Projekt fachlich und finanziell mit 200.000 Euro.



Auswirkungen des Klimawandels in Städten

„Der Bericht des Weltklimarates lässt für den weiteren Verlauf dieses Jahrhunderts ein deutliches Erwärmen des Klimas und eine Zunahme von extremen Wetterereignissen in Deutschland erwarten. Starkregen mit Hochwasser kann Infrastrukturen in Städten zerstören. Langanhaltende sommerliche Hitzeperioden beeinträchtigen die Gesundheit der Bevölkerung“, stellt Franz-Peter Heidenreich, DBU-Referent für Kreislaufführung und Bautechnik, fest. Die Begrünung von Dächern könne eine Maßnahme sein, um die Folgen der extremen Wetterereignisse abzuschwächen.

Grünes Potenzial

Während des Projekts werden zunächst die bereits existierenden grünen Dächer der Stadt Essen in einem Kataster erfasst. Zusätzlich werden Informationen zur Bepflanzungsart und möglichen weiteren begrünbaren Dachflächen gesammelt. „Im Anschluss werden wir verschiedene Simulationen durchführen. Die erste untersucht das Stadtklima entweder ohne Gründächer, mit den vorhandenen Gründächern oder mit Einbeziehen aller potenziellen Gründächer“, erklärt Projektleiter Dr. Gunter Mann vom Bundesverband GebäudeGrün. „In einer zweiten Simulation werden die Auswirkungen der unterschiedlichen Bepflanzungsarten dargestellt.“

Anpassen an den Klimawandel

Ziel sei es zu klären, in welchem Ausmaß das Anpassen an den Klimawandel mit Hilfe von Dachbegrünung erreicht werden könne und ob weitere Maßnahmen gegen sommerliche Wärmebelastung ergriffen werden müssen. „Gründächer mit ihren vielfältigen Leistungen für das Ökosystem sind meinungsübergreifend relevant für den Klimawandel. Dieses Projekt zeigt den Effekt des Begrünnens nicht nur auf einzelne Gebäude, sondern auf die ganze Stadt bezogen. Das gesammelte Wissen kann so modellhaft für andere Quartiere genutzt werden“, so DBU-Generalsekretär Alexander Bonde abschließend.

Klima-Schutz-Wochen

Klimaschutz ist das eine,
der Schutz vor dem Klima das andere!



15 % Rabatt

auf unsere Produkte zum Insekten-
oder Hochwasserschutz sowie auf
Warema Kassettenmarkisen bei einem
Auftrag bis zum 31. März 2020



...das Haus der guten Fenster!

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

www.meyer-baelemente.de
info@meyer-baelemente.de



Deutschland im Stau!

Der Verein *Die Transportbotschafter* hat sich des Themas Baustellen auf deutschen Autobahnen angenommen, um darauf aufmerksam zu machen, unter welchen Problemen die Logistikwirtschaft seit Jahren leidet. Alleine im November gab es deutschlandweit 517 Autobahnbaustellen – 37 mehr als im Vorjahresmonat, informiert der Verein auf Basis der Erhebungen des Automobilclubs ADAC. Die am stärksten beeinträchtigte Autobahn ist derzeit die A7.

Hinzu kommt, dass 5.000 Brücken auf dem Fernstraßennetz dringend sanierungsbedürftig sind. „Das macht allen Verkehrsteilnehmern zu schaffen, besonders aber der Transportbranche, die täglich Termine und Lieferfristen halten muss“, sagt Transportbotschafter Jens Thiermann, Vorsitzender des Vereins.

Die Metropolregion Rhein-Neckar mit ihren umliegenden, sanierungsbedürftigen Rheinbrücken und

Hochstraßen ist von den daraus resultierenden Verkehrsproblemen stark betroffen. Die täglichen Staus machen sich beim Lieferverkehr, aber ebenso beim täglichen Berufspendlerverkehr bemerkbar. Manche Zulieferer kämpfen mit nachlassenden Auftrags-eingängen aufgrund der Verkehrsprobleme. Zudem weichen Arbeitnehmer auf andere Jobangebote aus, denn der tägliche Stau und die verlorene Zeit rechnen sich in vielen Berufen einfach nicht.

Alleine im Nadelöhr Hamburg stehen täglich etwa 18.000 Fahrzeuge im Stau. „Eine Stunde hin und zurück kostet unsere Unternehmer pro Fahrzeug zusätzlich 200 Euro“, sagt Thomas Rackow Geschäftsführer des Unternehmensverbandes Logistik Schleswig-Holstein.

Direkt betroffen sind auch die Berufskraftfahrer. Für die meisten Fahrer vergeht inzwischen kein Tag mehr ohne Stau.

Verkehrsexperte Prof. Michael Schreckenber von der Universität Duisburg-Essen geht davon aus, dass 20 Prozent der Staus in Deutschland durch Baustellen verursacht werden. „Der dadurch entstehende volkswirtschaftliche Schaden beträgt aufs Jahr gerechnet rund 15 Milliarden Euro“, konstatiert er. Ein großes Ärgernis stellen ihm zufolge die so genannten Geisterbaustellen dar. „Um keine Vertragsstrafen zu kassieren, richten Bauunternehmen häufig Baustellen ein, gearbeitet wird dort aufgrund von Arbeitskräftemangel aber dann wochenlang nicht“, stellt er fest. Staus in Geisterbaustellen sind unnötig und vermeidbar.

Zwar investiert der Bund gerade massiv in die Verkehrsinfrastruktur, zahllose Baustellen sind aber die Folge. Transportunternehmen leiden doppelt. Ist die im Baustellenstau verbrachte Zeit zu lang, müssen Fahrer eine Pause oder Tagesruhezeit einlegen – häufig auf einem der total überfüllten Rastplätze. Laut Bundesverband Güterkraftverkehr Logistik und Entsorgung (BGL) fehlen derzeit deutschlandweit rund 40.000 Lkw-Stellplätze.

Doch einfach auf die Schiene ausweichen, geht seiner Meinung nach auch nicht. Denn das Gleisnetz ist ebenfalls marode und wird derzeit aufwendig saniert. Die Folge sind auch hier zahlreiche Baustellen mit daraus folgenden Kapazitätsverlusten und Pünktlichkeitsproblemen.

Zu lange sind in Deutschland die Verkehrsprobleme ignoriert worden. Die Zunahme des Verkehrs war ohne große Wissenschaft vorhersehbar und die marode Infrastruktur wurde schlicht in Kauf genommen. Deutschlands Transportwege wurden kaputtgespart. Die Folgen sind vielfältig und gravierend.



THE 5

DIE BMW 5er MODELLE MIT M SPORTPAKET ZU ATTRAKTIVEN KONDITIONEN.*

Die sportlichen Business-Allrounder überzeugen mit Athletik und Dynamik. Vereinbaren Sie jetzt eine Probefahrt.

BMW 520i Touring

Alpinweiß uni, Stoff „Rhombic“/Alcantara Anthrazit, Automatic Getriebe mit Schaltwippen, M Sportpaket, 18" M LMR, Sportsitze, LED-Nebelscheinwerfer, BMW Individual Dachhimmel anthrazit, Connected Package Plus, BMW Live Cockpit Plus, Business Paket u.v.m.

Anschaffungspreis:	48.327,52 EUR	Sollzinssatz p.a.:	2,99 %
Leasingsonderzahlung:	7.590,00 EUR	Effektiver Jahreszins:	3,03 %
Laufleistung p.a.:	10.000 km	Gesamtbetrag	21.234,00 EUR
Laufzeit:	36 Monate	36 monatl. Leasingraten à:	379,00 EUR

Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lillienthalallee 26, 80939 München; alle Preise inkl. 19 % MwSt.; Stand 01/2020. Ist der Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. * Gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit. ** Optionale weitere Leasingvertragsleistung. Alle erforderlichen Inspektionsarbeiten gemäß Herstellervorgaben. Verschleißreparaturen, die bei sach- und vertragsgemäßer Fahrzeugnutzung erforderlich werden. Übernahme der Kosten für die Hauptuntersuchung, inkl. Abgasuntersuchung. Einzelheiten ergeben sich aus dem Leasingantrag. *** Inkl. der optionalen weiteren Leasingvertragsleistungen und zzgl. 899,00 EUR für Zulassung, Transport und Überführung.

Kraftstoffverbrauch kombiniert: 6,1 l/100 km, CO₂-Emission kombiniert: 138 g/km, Energieeffizienzklasse: B. Fahrzeug ausgestattet mit Automatic Getriebe.

CUNTZ SPEYER
Landwehrstraße 33
67346 Speyer
Tel. 06232/69 70-0

CUNTZ NEUSTADT
Europastraße 28
67433 Neustadt/Weinstr.
Tel. 06321/49 94-0

www.autohaus-cuntz.de
www.facebook.de/autohauscuntz

CUNTZ SPEYER NEUSTADT
Centrum für BMW MINI ALPINA

KÖNNTE DAS TRAGEN
VON BRILLEN
DEN OZEAN
SCHÜTZEN?

HERGESTELLT AUS
100% MARITIMEM
PLASTIKMÜLL

**OPTIK
WAGNER**

Römerplatz 8 | 67098 Bad Dürkheim GmbH
Fon: 0 63 22 / 20 60 | info@optik-wagner-gmbh.de

© Weston Füller

Mobilitätswandel im kommunalen Fokus



Wie stellen sich Stadtplaner die Zukunft der Mobilität in Zeiten der Klimaschutzdiskussionen vor? Alle Autos aus der Stadt zu verbannen, ist unmöglich, aber für alle Autos freie Fahrt in die Stadt zu gewährleisten, ist auf lange Sicht ebenso unmöglich. Wie kann der Spagat gelingen, dass die Erreichbarkeit der Stadt mit seinen Geschäften, Unternehmen, Schulen, Einrichtungen und Privathäusern gewährleistet wird, Berufstätige flexibel bleiben, Parkraum ausreicht, die Luft zum Atmen sauber ist, schwächere Verkehrsteilnehmer geschützt sind und die Stadt als Lebensraum attraktiv bleibt – kurzum: alle glücklich sind? Ein Spagat, dessen vollendete Ausrichtung der Zeit bedarf!

Landau hat ein ganzheitliches, integriertes Mobilitätskonzept entwickelt, an dem die Politik, die Stadtplaner, Gutachter und Bürger beteiligt waren. In diese Entwicklung sind die Überlegungen aus Sicht aller Verkehrsteilnehmer und aller Bürgergruppen eingeflossen. Die Umsetzung der Pläne erfordert Geduld, Investitionen und auch Überzeugungskraft. Oberbürgermeister Thomas Hirsch spricht von 200 einzelnen Maßnahmen, die Zug um Zug umgesetzt werden müssen.

Eine wichtige Maßnahme wird es sein, Vorrangrouten in Landau für jeweilige Mobilitätsarten einzurichten. So werde laut Hirsch beispielsweise in der Rheinstraße den Autos Vorrang gewährt, der innere Altstadttring ist als Vorrangroute

für Radfahrer gedacht. „Wir müssen jedoch auch bedenken, dass wir Bürgern den Zugang zur Stadt ermöglichen müssen, deren individuelle Mobilität eingeschränkt ist, wie zum Beispiel Senioren“, erklärt Hirsch. Deshalb sei geplant, einen kostenlosen Shuttle-Service einzurichten, der im 20-Minuten-Takt auf dem inneren Ring die Parkplätze anfähre. So könne man zu- und aussteigen und bequem die Innenstadt und anschließend wieder sein Auto am Parkplatz erreichen.

Zu den kommunalen Aufgaben gehöre es, so Hirsch, den Schulbusverkehr zu gewährleisten, nicht jedoch der allgemeine öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV). Die Kommunen seien jedoch bestrebt, den ÖPNV trotz der

aufkommenden Kosten in ihren Verantwortungsbereich zu bekommen, um somit Einfluss auf Taktung und Routen zu erhalten. Denn diese gelte es zu verbessern, auch im Hinblick auf die Anbindung der Stadtdörfer Landaus. „Landau darf sich über Vollbeschäftigung freuen, allerdings nicht über einen Überhang an Wohnraum. Wenn wir Fachkräfte anwerben wollen, so müssen wir gewährleisten, dass Arbeitnehmer mit Familien auch in das Umfeld von Landau ziehen können bei einer guten Erreichbarkeit der Stadt.“

Das Landauer Mobilitätskonzept sieht eine schnellstmögliche Verbesserung der Radinfrastruktur vor. Dabei ist Landau dem Förderaufruf des Bundesumweltministeriums Klimaschutz durch Radverkehr gefolgt und reichte Pläne für sein Projekt Bildungsradnetz ein. Dieses sieht vor, einen Fahrradring rund um die Innenstadt einzurichten, der insbesondere die schulischen und universitären Bildungsstätten im Stadtgebiet miteinander und dem ÖPNV verknüpfen soll. Für die baulichen Maßnahmen und die anschließende Imagekampagne sind rund elf Millionen Euro veranschlagt. Der Oberbürgermeister

hofft, mit dem Bildungsradnetz und den Vorrangrouten die Zahl der Radfahrer in Landau langfristig verdoppeln zu können. Ob das Projekt tatsächlich gefördert wird, entscheidet sich in einem zweistufigen Verfahren, das zurzeit noch andauert. Sollte der Förderzuschlag nicht erfolgen, so werde laut Hirsch das Projekt trotzdem in Angriff genommen.

Insgesamt werde an dem Ausbau der Mobilitätsalternativen gearbeitet, bestätigt der Oberbürgermeister. Fahrradparkhäuser, Stellplätze, Ladestationen für E-Bikes und E-Autos, die Einrichtungen von Fernradstraßen – beispielsweise zwischen Neustadt und Landau – seien Maßnahmen, die flankierend eine Wende erst ermöglichen. Dabei müsse man auch über die Reaktivierung von Trassen der Bundesbahn nachdenken und Kapazitäten im Bahnverkehr erweitern.

„Nur wenn wir Alternativen anbieten, die es den Menschen einfach machen und ihnen einen Umstieg vom Auto auf andere Verkehrsmittel komfortabel ermöglichen, werden wir den Mobilitätswandel schaffen“, bekräftigt der Oberbürgermeister.

Winterpreise **25%** auf alle WAREMA Markisen und WAREMA Insektenschutz



- **Sonnenschutz für innen und außen**
- **Dachfensterbeschattungen**
- **Rollladen • Rolll Tore**
- **Rollladen-Automatisierung**
- **Insektenschutz • Markisen**
- **Jalousien • Steuerungen**
- **Reparaturservice**



Albert-Einstein-Str. 15
76829 Landau
Tel.: 063 41/9 87 67 90
Fax: 063 41/9 87 67 99

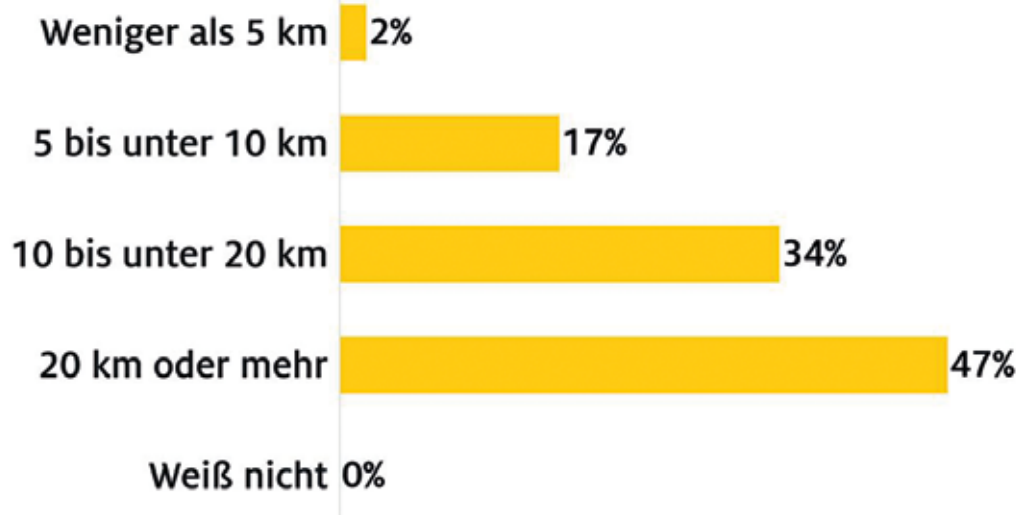
www.wuenstel-sonnenschutz.de

Seit 45 Jahren – WIR STELLEN ALLES IN DEN SCHATTEN

Umfrage: Pendeln mit dem Auto

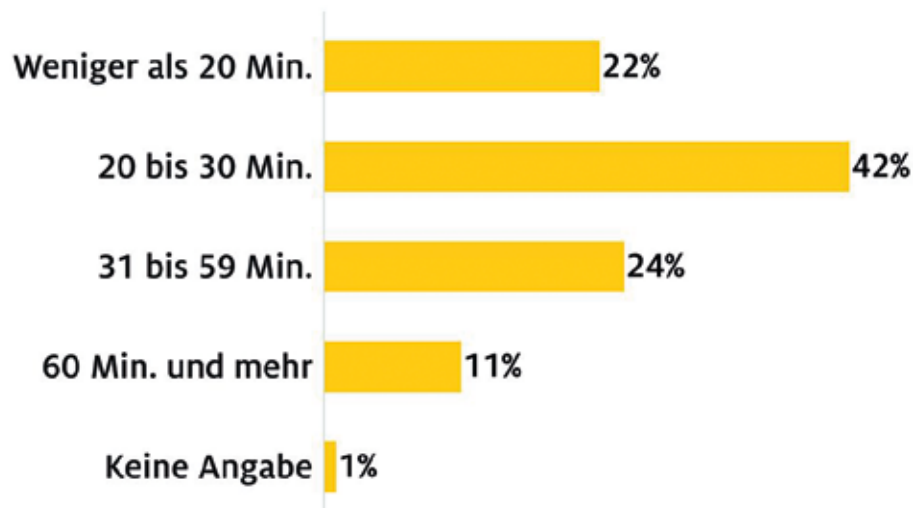
Pendler mit dem Auto nehmen häufig auch längere Fahrten auf sich, um die Distanz zwischen Wohnort und Arbeitsstätte zu überwinden. Das ist das Ergebnis einer Umfrage des ADAC unter Auto-Pendlern.

Wie weit liegt Ihr Arbeitsplatz/Ausbildungsplatz von Ihrem Wohnort entfernt?



Basis: Personen ab 18 J., die in der Regel an (fast) jedem Arbeitstag mit dem Auto zwischen Wohn- und Arbeitsort pendeln (Arbeits-/Ausbildungsplatz außerhalb der Wohngemeinde und/oder „Wohnort in Großstadt (100.000 Einwohner und mehr)“
Quelle: ADAC e.V. 12.2019

Wie lange brauchen Sie normalerweise für den Weg zwischen Wohnung und Arbeitsplatz/Ausbildungsplatz (einfache Strecke, in Minuten)?



Fast die Hälfte der befragten Berufspendler überwindet demnach Strecken von 20 Kilometern oder mehr. Dieser Teil der Pendler könnte von der höheren Pendlerpauschale profitieren, mit der steigende Kraftstoffpreise kompensiert werden sollen. Im Umkehrschluss muss jedoch über die Hälfte der Auto-Pendler ohne den finanziellen Ausgleich auskommen.

Auffällig ist, dass der überwiegende Teil der Pkw-Pendler keine Möglichkeit oder Veranlassung sieht, die Trennung von Wohn- und Arbeitsort aufzulösen. 60 Prozent der Befragten geben an, dass sie keinen gleichwertigen Arbeitsplatz finden würden, der dem Wohnort näher liegt. 54 Prozent fühlen sich ihrem Wohnort emotional verbunden und nehmen das Pendeln dafür in Kauf.

Schnelligkeit, Flexibilität und Komfort der Autofahrt werden überwiegend als Vorteil gegenüber anderen Verkehrsmitteln genannt. Als nachteilig werden verkehrliche Aspekte wie Stau, rote Wellen und aggressive Verkehrsteilnehmer sowie Umweltbedenken empfunden.

Dabei führt allerdings nur knapp die Hälfte der Befragten (49 Prozent) Nachteile für das Klima als kritischen Gesichtspunkt der Auto-Nutzung an – gegenüber 57 Prozent, die sich über den Verkehr ärgern.

Hauptgrund für die Wahl des Autos ist ein fehlendes ÖPNV-Angebot – für eine Mehrheit der Pendler ist das Angebot an Bus und Bahn nicht ausreichend. Auch perspektivisch wird offenbar nicht davon ausgegangen, dass mittelfristig ein ÖPNV Angebot bestehen wird: Auto-Pendler können sich am ehesten vorstellen, eine Mitfahrergemeinschaft zu bilden.

Die Verteuerung der Kraftstoffpreise auf bis zu 18 Cent in 2026 wird für die überwiegende Mehrheit der Befragten Auto-Pendler (70 Prozent) als nicht akzeptabel empfunden. Im Rahmen des Vermittlungsverfahrens von Bundestag und Bundesrat wurde die CO₂-Bepreisung inzwischen noch angehoben.

Vor diesem Hintergrund warnt der ADAC davor, bedeutende Teile der Bevölkerung beim Klimaschutz zu überfordern. Dies sollte bei der noch anstehenden Neugestaltung der Kraftfahrzeugsteuer beachtet werden. ADAC Vizepräsident für Verkehr Gerhard Hillebrand: „Pendeln mit dem eigenen Pkw entspricht der Lebenswirklichkeit vieler Menschen in Deutschland. Oft besteht auch keine echte Alternative.“

Aus Sicht des ADAC wird Pendeln mit dem Auto auch langfristig notwendig bleiben, zumal es in vielen ländlichen Regionen kein ausreichendes ÖPNV-Angebot geben kann und wird.

Produktionstechnik zur nachhaltigen Mobilität

MITTELALTERLICHER JAHRMARKT

Fr. 13.–So. 15. März 2020

Herzenriedpark
Mannheim

Fr. 15 bis 21 Uhr
Sa. 11 bis 21 Uhr
So. 11 bis 18 Uhr

Erwachsene 7,00 €
Begünstigte 5,00 €
Kinder (6 bis 15 Jahre) 4,00 €
Jahreskarteninhaber 3,50 €
Kinder unter Schwertmaß frei



Eine sichere und nachhaltige Mobilität ist eine der großen Zukunftsfragen der Gesellschaft – von der urbanen Pendelstrecke bis zur Handelsschiffsrouten auf dem Ozean. Um Mobilität in Zeiten von Verstädterung, Ressourcenknappheit und Klimawandel zukunftsfest zu machen, bündeln die Universität Stuttgart und das Karlsruher Institut für Technologie (KIT) ihre Forschungskompetenzen im Innovationscampus Mobilität der Zukunft (ICM), welcher vom Land Baden-Württemberg mit rund zehn Millionen Euro gefördert wird.

Ziel des ICM ist es, in den Bereichen Mobilität und Produktion neue Technologien hervorzubringen. Die ersten beiden Schwerpunkte befassen sich mit emissionsfreien Antrieben und der additiven Fertigung, also dem Einsatz von 3-D-Druckern nicht nur für hochwertige und einsatzfähige (Leicht-)Bauteile, sondern auch für Bauteile mit neuartigen Funktionen. Hierfür bündeln das KIT und die Universität Stuttgart ihre Kompetenzen, um neue Formen der Mobilität, flexible Produktionstechnologien und zukünftige Wertschöpfungsnetzwerke vorauszudenken und interdisziplinär zu erforschen.

„Wir erleben derzeit den Wandel der traditionellen Automobil- und Zuliefererindustrie hin zum Anbieter nachhaltiger Mobilitätsdienstleistungen“, sagt der Vizepräsident des KIT für Innovation und Internationales, Professor Thomas Hirth.

Phase Eins: Additive Fertigung und Emissionsfreie Antriebe

ICM startet in die erste Phase mit den Forschungsschwerpunkten Additive Fertigung sowie Emissionsfreie Antriebe. Im Fokus steht einerseits die Vision einer dezentralen Produktion, die durch eine vollumfänglich flexibel einsetzbare Fertigungstechnik – die Universalmaschine – getragen wird. Durch sie werden nur noch die Fertigungsdaten digital übertragen, dagegen lassen sich Produkte vor Ort bei Bedarf kurzfristig, hochwertig, günstig und in beliebig kleinen Stückzahlen herstellen, anstatt sie in Lagern vorzuhalten und über aufwendige, Verkehr verursachende Logistikketten zu verteilen. Dies verlangt jedoch einen Technologiesprung in der Fertigungstechnik.

Auf der anderen Seite können neue Produktionstechniken auch Antriebe und Fahrzeuge emissionsärmer machen, in-

dem sie Gewicht, Bauraum, Material und Energie sparen helfen oder Funktionalitäten verschiedener Bauteile zusammenführen. Im ICM sollen daher auch Konzepte für kleine Fahrzeuge und die dazugehörigen Komponenten erarbeitet werden, die speziell auf die Anforderungen der First & Last Mile-Mobilität zugeschnitten sind, also die bedarfsgerechte Verknüpfung von individuellen und öffentlichen Verkehrssystemen. Anhand von Prototypen – beispielsweise von sicheren, smarten, komfortablen Pendler-Mobilen für die Kurzstrecke – sollen die Konzepte der ersten Phase geprüft und demonstriert werden. Emissionsfreie Fahrzeuge und Mobilitätskonzepte, die die Digitalisierung ausnutzen, führen zu mehr Effizienz bei Ressourcen und Verkehrsraum. Die Schwerpunkte der weiteren Phasen will man zusammen mit den beteiligten Wissenschaftlern und externen Experten im Rahmen eines Think Tanks bilden.

Der Innovationscampus Mobilität als gemeinsame Initiative des KIT und der Universität Stuttgart will bahnbrechende Ideen und Innovationen ermöglichen. Dazu setzt er auf ein wettbewerbliches, transparentes Verfahren zur Projektauswahl und auf schnelles und flexibles Erproben gänzlich neuer Ansätze, welches nach dem Motto *fail fast and often* auch das zeitweise Beschreiten von sich später als fehlerhaft erweisenden Wegen ermöglicht – unter der Prämisse, dass man auch aus Fehlern etwas lernt. Der ICM wird dabei Zukunftsfelder identifizieren, Kooperationsorte, Innovations- und Gründungskultur schaffen, Nachwuchs fördern und die Forschungsstandorte in Baden-Württemberg vernetzen.



WEINHAUS HENNINGER
Weinstraße 93 • 67169 Kallstadt
Telefon 063 22-2277
info@weinhaus-henninger.de
www.weinhaus-henninger.de

*Lassen Sie sich
im Henninger
verwöhnen!*



Zum Beispiel beim

Grand Cru Champagner Abend

**am 06.03.2020
Beginn 18.30 Uhr**

*Champagnerapéritif,
5-Gänge Menü mit
korrespondierenden Champagner*

**Frédérique Vetter,
Repräsentantin von
Didier Herbert Champagner
führt durch den Abend**

129,00 € pro Person

Bitte reservieren Sie rechtzeitig!





Umfrage

Klima retten – ganz privat

Im vergangenen November starteten wir eine Umfrage, um zu erfahren, wie die allgemeine Klimadiskussion das eigene Handeln beeinflusst. Darüber zu diskutieren, dass es gut wäre, das Klima zu schützen, ist etwas anderes, als selbst zu handeln. Erfragt wurden Einkaufsverhalten, der Umgang mit Lebensmitteln und die Art der privaten Mobilität.

Der Verzicht auf Verpackungen ist für die überwiegende Mehrheit (94 Prozent) der an der Befragung Teilgenommenen kein großer Verlust. Sie gaben jedoch an, dass es nicht immer möglich sei und sie häufig nicht vor die Wahl gestellt werden, ob sie ein Produkt mit oder ohne Verpackung, teilweise sehr umfassende Verpackung

erwerben können. Beim Einkaufen achten 87 Prozent der Befragten auf die Langlebigkeit der Produkte. Über 95 Prozent der Antwortenden ist die Herkunft des Produkts im Hinblick auf die Produktionsstätte und Transportweg wichtig. Wenn möglich kaufen sie regional produzierte Lebensmittel, auch gerne beim Erzeuger direkt

– beim Bauern oder in der Bäckerei vor Ort. Zwei Drittel der Befragten gab an, den Konsum allgemein reduziert zu haben und nur ein Drittel kauft regelmäßig online ein.

Bei mehr als der Hälfte der Teilnehmer landen Lebensmittel auch schon einmal im Mülleimer. Der Konsum von Fleisch wurde hinterfragt. Die Zahl derjenigen, die jeden Tag Fleisch genießen und derjenigen, die gänzlich auf Fleisch verzichten, lag jeweils bei fünf Prozent. Diejenigen, die selten oder mehrmals pro Woche Fleisch essen, war ebenfalls in etwa identisch bei rund je 45 Prozent. Beim Einkaufen nehmen etwa 38 Prozent immer einen Einkaufszettel zu Hilfe. Die Mehrheit kauft jedoch aus dem Gedächtnis oder per Improvisation beziehungsweise nach Angebot ein. Das Mindesthaltbarkeitsdatum von Lebensmitteln nehmen lediglich sechs Prozent der Verbraucher in unserer Umfrage sehr ernst. Die Mehrheit überprüft die Qualität des Produkts nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums selbst.

Etwas mehr als die Hälfte der Befragten fährt mit dem Auto zur Arbeit. Knapp 40 Prozent gaben an, überhaupt eine Alternative zur Autofahrt zu besitzen. Unter den Befragten befanden sich jedoch auch Menschen, die im Homeoffice arbeiten oder den Luxus der räumlichen Nähe zur Arbeitsstätte besitzen. Die öffentlichen Verkehrsmittel werden für Wege zur Arbeit, Ausbildung oder Freizeit von rund 60 Prozent zumindest hin und wieder genutzt. Auf das Rad schwingen sich etwa 40 Prozent der Befragten, jedoch legen 69 Prozent der Antwortenden fuß-

läufige Entfernungen auch zu Fuß zurück. Beim Carsharing ist noch gewaltiges Entwicklungspotential, wie unsere Umfrage zeigte. Nur knapp fünf Prozent nimmt am Carsharing teil. Drei Viertel aller Umfrageteilnehmer sind für das Thema E-Auto nicht zu begeistern. Dort wurden auch kritische Stimmen an der Sinnhaftigkeit des Elektroantriebs laut.

Einige Antwortenden gaben an, selbst mehr zum Schutz von Klima und Umwelt beitragen zu können und nahmen sich für das neue Jahr vor, ihre eigene Klima-Komfortzone ein Stück mehr verlassen zu wollen. Als Anregungen wurden beim Verbraucherverhalten und der Konsumreduzierung Kleidertauschpartys genannt. Manche der Befragten gehen mit dem Stromverbrauch sorgsamer um als bislang und achten darauf, dass besonders stromsparende Geräte im Haushalt eingesetzt und diese nach Gebrauch auch tatsächlich alle ausgeschaltet werden. Zum Thema Lebensmittelverschwendung wandte sich ein Teilnehmer dagegen, dass Containern unter Strafe stehe. In Deutschland dürfen Bedürftigen die von Supermärkten gewegeworfene Lebensmittel nicht aus den Containern holen.

Fazit:

Tatsächlich ist ein Anfang gemacht und das Bewusstsein für die eigene Verantwortlichkeit zumindest geweckt worden. Es wird nachgedacht, wie das eigene Verhalten nachhaltig – auch in kleinen Schritten – im Sinne des Klima- und Umweltschutzes verändert werden kann. Das ist eine positive Rückmeldung auf unsere kleine Umfrage, die Grund zum Optimismus gibt.



KREATIVHAUS



KURSE & EVENTS

im Kreativhaus h6 in Böhl-Iggelheim

- Galerie Fotokunst LebensArt
jeden Donnerstag von 16–19 Uhr geöffnet und
jeden 1. Sonntag im Monat (ab 02.02.2020)
mit Kaffee + Kuchen von 14–17 Uhr
- Stofftiere gestalten mit Edith
- Kräuterkurse und Gesundheitsvorträge mit Visi
- Kinder-Nähworkshops + Nähmaschinenführerschein mit Kristin
- Kindermalkurse mit der Bob Ross®-Methode mit Sonja
- Eltern-Kind-Kurs/Zumbini mit Manuela
- Life- und Business-Coaching mit Tina
- Tibetische Rückenmassage für Frauen
- Malkurse mit Anke/Ankes ARTelier
- Airbrushkurse mit Yvonne/Atelier YvissART
- Einzeltermine Zentherapie®: Zen Bodytherapy® und Zen Triggerpoint Anatomy®
- Träume der Nacht – unser innerer Kompass
- Gesundes und lebensfrohes Altern mit Maria Elisabeth, sowie Resilienz: Was uns stark macht
- Vermietung von Räumlichkeiten für Seminare, Geburtstage und Hochzeitslokation
- "Kunst trifft NATURgarten" in Böhl-Iggelheim vom 13.–14.06.2020





Telefon 06324 911-1681
 info@kreativhaush6.de


kreativhaush6.de
www.kreativhaush6.de



Nachhaltiger Möbelkauf

Fridays for Future-Demos, wachsende Kritik an Plastik und brennende Regenwälder: Kaum jemand kommt heute am Thema Umweltschutz vorbei. Wer Ressourcen sparen möchte, setzt auf Nachhaltigkeit – und die liegt zurecht voll im Trend. Nicht nur bei Lebensmitteln, Stromanbietern, Kosmetik oder in der Mode, auch beim Möbelkauf werden nachhaltige Lösungen für die eigenen vier Wände immer beliebter.

Wer sich umweltschonend einrichten möchte, sollte als ersten Schritt natürlich auf Plastikmöbel verzichten und auf Holz setzen. Plastik ist deutlich schwerer zu recyceln und kann qualitativ nicht mit Möbeln aus natürlichen Rohstoffen mithalten. Holzmöbel sind nicht nur schön, sie bringen ein Stück Natur nach Hause. Doch bereits hier gibt es wichtige Fragen, die vor dem Kauf geklärt werden müssen: Aus welchem Teil der Welt kommt das Holz? Wie nachhaltig ist die Forstwirtschaft, aus der es stammt? Mit welchen Mitteln wird es behandelt?

Heimisch statt tropisch:

Auf die Herkunft kommt es an

Wer sich für Holz aus Deutschland oder zumindest Europa entscheidet, trägt einen entscheidenden Teil zum Umweltschutz bei. Tropenholz wie Teak, Eukalyptus und Mahagoni wird häufig aus Abholzungen gewonnen, die den Regenwäldern massiv schaden. Zusätzlich entstehen durch die langen Transportwege zwischen Holzernte und Verarbeitung hohe Belastungen für die Luft und das Meer. Deshalb besser auf Forstwirtschaften setzen, die sich in unserer europäischen Nachbarschaft befinden.

Diese Forstwirtschaften sollten jedoch auf dem Nachhaltigkeitsprinzip basieren. Das heißt, dass nur so viel Holz aus einem Wald entnommen wird, wie auch wieder nachwächst.

Massivholz bevorzugen, nur ökologisch behandeln lassen

Bei der Einrichtung sollten die Möbel aus Massivholz oder Multiplex bestehen, da sie im Gegensatz zu Spanplatten und Sperrholz als besonders langlebig gelten und somit nicht wie Möbel aus vielen Billig-Möbelhäusern schnell kaputtgehen und entsorgt werden müssen. Qualitativ hochwertige Möbel können repariert werden – das freut den Besitzer und die Umwelt.

Außerdem gilt: Wird das Holz nicht unbehandelt gekauft, sollte auf emissionsfreie Farben und Lacke geachtet werden, sowie auf natürliche Lasuren und Öle, die keine Schadstoffe abgeben oder Lösemittel und Weichmacher enthalten und dadurch allergische Reaktionen hervorrufen können.

Wer auf die genannten Merkmale achtet und einen Möbelverkäufer gefunden hat, der diese Anforderungen erfüllt, kann mit gutem Gewissen viel Freude an den neu eingerichteten vier Wänden haben.

Keine

Lebensmittel

verschwenden!

Wie kann jeder einzelne dazu beitragen, unserem gemeinsamen Ziel, das Klima zu retten und damit das Leben vieler ein Stück besser zu machen, ein Stück näher zu kommen? Es ist oft nicht der Verzicht oder die Einschränkung in unserer an Luxus und Bequemlichkeit gewohnten Lebensweise. Häufiger sogar bringen die Änderungen von Angewohnheiten und ein bewussterer Umgang mit unseren Ressourcen viel einschneidendere und nachhaltigere Ergebnisse.

Die Verschwendung von Lebensmittel ist ein weltweites Problem – in Produktion, Energie, Wasser, Bodenverseuchung, Müll, Hunger und Überfluss. Man könnte glauben, dass die Macht des Einzelnen bei der Lösung der globalen Probleme gegen Null tendiert. Der Verbraucher hat nicht auf alle Problemfelder einen direkten Zugriff. Doch beeinflusst seine Handlungsweise bei Kauf, Konsum und Bewertung der Lebensmittel letztlich doch den Handel und damit die Lieferkette von Produktion bis Verkaufsstand.

Nur einkaufen, was man wirklich verbraucht.

Es ist die einfachste und sicherlich billigste Einflussnahme des Verbrauchers, wenn nur das gekauft wird, was tatsächlich auch gegessen wird. Sollte es doch vorkommen, dass Lebensmittel nicht in der vorgesehenen Zeit verzehrt werden, kann man sie oftmals noch haltbar machen. Brot und Brötchen lassen sich prima – auch portionsweise – einfrieren und bei Bedarf auf-

backen. Aus Restgemüse können schnell leckere Brotaufstriche, z.B. aus Champignons, Kräutern und Zwiebeln, gekocht werden. Gemüsesuppen sind ohne großen Aufwand aus restlichen Gemüsen gezaubert und portionsweise eingefroren. Auch in Aufläufen und Eintöpfen werden aus Resten, auch Fleisch und Fisch, leckere Zutaten – ebenfalls gut in der Tiefkühltruhe zu verstauen. Selbst Kuchen können im Eisfach verschwinden. Und somit reduziert sich der nächste Einkauf ganz automatisch, da die Kühltruhe Schätze birgt, die ein Abendessen oder die Mittagspause ergänzen oder gar retten können.

Nur kaufen, was man wirklich isst.

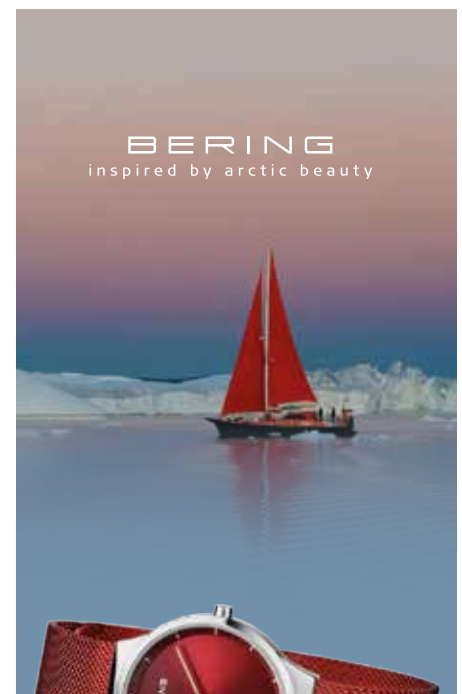
Untersuchungen haben ergeben, dass die meisten Lebensmittel, die im Haushaltsmüll landen, entweder dem Verbraucher nicht geschmeckt haben oder die Portionen zu groß waren. Letzteres kommt besonders häufig bei geliefertem Essen und Fertigprodukten vor. Dabei hat man festgestellt, dass besonders jüngere Menschen und Singles

COTTO



Wohnaccessoires Birgit Hüsken

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



JUWELIER

Rehn

Kronstraße 24 · 76829 Landau/Pfalz
Telefon 0 63 41/ 91 91 10 · www.juwelier-rehn.de



Mit blumiger
Natürlichkeit und
Liebe pur dekorieren
wir die schönen
Locations in der
Pfalz.



Blumen Schönmann

Inh. Anja Schönmann-Meyer
Hauptstr. 103 · 67067 LU-Rheingönheim
Fon 0621 542303
info@blumen-schoenmann.de

Weitere Infos unter
www.blumen-schoenmann.de  

dazu neigten, Essensreste zu entsorgen, weil sie mehr Fertiggerichte konsumieren. Selbst zubereitete Mahlzeiten werden seltener weggeworfen, da sie mengenmäßig angepasster sind, eher dem eigenen Geschmack entsprechen und ihnen vor allem ein größerer Wert durch die eigene Mühe zugesprochen wird.

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)

Das Mindesthaltbarkeitsdatum, das auf den meisten Lebensmitteln zu finden ist, ist eine Garantie der Lebensmittelhersteller, dass das Produkt bis zum angegebenen Datum seine typischen Eigenschaften hat. Es bedeutet nicht, dass ein Produkt – sei es Joghurt, Saucen, Zucker, Konfitüre oder Schokolade – anschließend ungenießbar ist. Das MHD besagt: mindestens haltbar bis...! Und nicht: tödlich ab...! Der überwiegende Anteil der Lebensmittel, die ihr MHD überschritten haben, ist durchaus noch genießbar. Lebensmittel wie Salz, Zucker, Essig und ähnliche Produkte sind nahezu uneingeschränkt haltbar. Falls im eigenen Kühl- oder Vorratsschrank Lebensmittel mit abgelaufenem Datum stehen, sollte man erst einmal testen (Geschmack, Geruch, Aussehen), ob sie noch zu verwenden sind, bevor sie ungeprüft im Müll landen. Lebensmittelhändler dürfen Produkte nach Ablauf des MHD nicht mehr verkaufen. Deshalb werden sie häufig wenige Tage vor Ablauf billiger angeboten. Man kann bedenkenlos zugreifen. Anders verhält es sich bei leicht verderblichen Waren wie Fleisch und Fisch. Darauf ist ein Verbrauchsdatum angegeben. Daran sollte man sich halten.

Krummes Gemüse

Hartnäckig hält sich das Gerücht, dass Obst und Gemüse nach Vorgaben der EU einer Norm entsprechen müssen, was ihre Form und ihr Aussehen angeht. Tatsächlich hat es Gesetze gegeben, die versuchten die Krümmung der Banane zu regulieren. Diese Gesetze gehören jedoch der Vergangenheit



an. Lediglich die Unversehrtheit der Produkte muss gewährleistet sein. Dazu zählt zum Beispiel der Ausschluss von Tierfraß und Schimmel an Gemüse und Obst. Der Verbraucher lehne krumme Möhren und Gurken oder Obst mit Schönheitsflecken und eigentümlichen Formen ab, sagt der Handel. Dieses Argument ist nicht ganz von der Hand zu weisen und kann nur jeder einzelne für sich beantworten. Es gibt tatsächlich wenig Händler – manchmal auf Wochenmärkten oder Hofläden zu finden – die (sagen wir mal) individuelles Obst und Gemüse anbieten. Krumme Möhren, kurvenreiche Kartoffeln und kleine Äpfel sind qualitativ genauso gut wie ihre formvollendeten Kollegen, machen aber manchmal mehr Mühe beim Schälen oder mehr Abfall. Sie schon aus diesem Grund auf dem Feld zu lassen oder zu entsorgen, wird den Produkten nicht gerecht. Zudem schmälert es den Ertrag der Bauern und sorgt für den Zwang nach intensiver Bewässerung und dem Einsatz von Düngemitteln.

Lebensmittelverschwendung

Nach Schätzungen der FAO (Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen) werden jährlich mindestens 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel verschwendet. In Deutschland wandern 18 Millionen Tonnen Lebensmittel in den Müll, was etwa ein Drittel der hergestellten Le-



bensmittel ausmacht. Wir entsorgen so viel Essen, wie auf einer Fläche von 1,85 Millionen Fußballfeldern angebaut wird.

Die Lebensmittel werden entweder vom Verbraucher oder den Restaurants weggeworfen (rund 40 Prozent) oder auf dem Weg von Erzeuger zum Verbraucher entsorgt (rund 60 Prozent). Zwei Drittel dieser Lebensmittel sind nach Einschätzung von Experten noch genießbar. Damit könnte man – zumindest theoretisch – zwei Milliarden Menschen ernähren, was die Zahl der Hungern-

den in der Welt, die etwas 821 Millionen Menschen beträgt, übersteigt.

Zur Herstellung von Lebensmittel sind wichtige Ressourcen wie Wasser, Energie und Boden notwendig, die verschwendet werden, wenn wir Lebensmittel wegwerfen. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft erklärt auf der Seite www.zugutfuerdietonne.de, was zur Erzeugung einzelner Lebensmittel notwendig ist. Beispielsweise sind rund 5.000 Liter Wasser notwendig, um ein Kilo Käse herzustellen. Davon sind 85 Prozent für das Wachstum der Futtermittel und als Trinkwasser für die Kuh nötig. Wirft man Käse weg, schüttet man auch Wasser weg. Auch ein Brot hat eine Entstehungsgeschichte, die für Wachstum des Getreides auf rund zwei Quadratmeter Fläche und Teigherstellung rund 1.600 Liter Wasser benötigt. Ein Kilogramm Rindfleisch wurde unter Verwendung von 15.420 Liter Wasser und 13.310 g CO₂ produziert. Für ein Kilo Röstkaffee werden 18.900 Liter Wasser eingesetzt. Die weltweite Landwirtschaft verbraucht 9,2 Billionen Kubikmeter Wasser im Jahr.

In Deutschland werden 346 Millionen Kilogramm Fleisch weggeschmissen. Um genau zu sein, sind das 45 Millionen Hühner, vier Millionen Schweine und 200.000 Rinder, die umsonst gestorben sind. Man muss nicht Vegetarier sein, um das nicht gut zu finden!



Weinstraße 57 · 67147 Forst/Weinstraße
+49 (0) 6326 971 9637
info@q-kapelle.de



Lecker Frühstück:

Der perfekte Start in einen entspannten Sonntag.

Aus frischen und regionalen Zutaten, mit Liebe zubereitet.

8. März bis 5. April jeweils 9-12 Uhr

Nur mit Reservierung.

Geöffnet:
Do und Fr ab 15 Uhr
Sa ab 14 Uhr | So 11-20 Uhr



- Kleine weinbegleitende Speisen
- Feierlichkeiten mit bis zu 50 Personen
- Kaffee & selbstgebackener Kuchen

Rezepte

Brotaufstrich mit Kühlschranksresten

Es sind noch Reste im Kühlschrank, die für eine komplette Mahlzeit nicht ausreichen, aber zum Wegwerfen einfach zu schade sind. Bevor sie ihren Frischezeit überschreiten, einfach weil man nicht weiß, was man damit machen soll, werden sie besser in einem leckeren Brotaufstrich eine tragende Rolle spielen. Die Rezepte sollen Anregungen geben. Die Mengenangaben sind Anhaltspunkte. Ausprobieren und experimentieren erlaubt!

Radieschen-Quarkcreme mit Kräutern

Für 4 Portionen

150 g	Magerquark
2 EL	Sahne
1 TL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Zucker
7	Radieschen
1	Frühlingszwiebel
	Kresse
	Petersilie

Den Quark mit der Sahne cremig rühren und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Radieschen waschen, putzen und auf der Reibe in feine Stifte hobeln oder schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Radieschen und Zwiebelringe mit dem Quark verrühren.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Kräuter bis auf 2 EL unter den Quark rühren. Den Quark etwa 10 Minuten ziehen lassen, durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den übrigen Kräutern bestreuen.

Alternative:

Statt der Radieschen kann auch ein Kohlrabi samt der feinen Kohlrabiblätter verwendet werden. Wer andere Kräuter lieber mag oder noch übrig hat, kann auch diese verwenden.

Kräuter-Limetten-Butter

Für 4 Portionen

1	Bio-Limette
	Petersilie, Schnittlauch
1	Knoblauchzehe
125 g	weiche Butter
	Salz, Pfeffer

Die Limette heiß waschen, trockenreiben, die Schale mit einem Zestenreißer oder einem Hobel abreiben, Saft auspressen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken. Die Knoblauchzehe fein hacken oder pressen. Die Butter mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, mit den vorbereiteten Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter kaltstellen.

Alternativen: auch Orange, Mandarine oder Zitrone machen sich gut in der Butter. Voraussetzung für die Verwendung der Schale ist jedoch, dass sie unbehandelt ist.

Kartoffelaufstrich

Für 4 Portionen

200 g mehligkochende Kartoffeln
100 g Brokkoliröschen
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 EL halbfetter Frischkäse
frisch geriebener Muskatnuss
gemischte Kräuter

Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Brokkoli waschen, putzen und in feine Röschen teilen. Zwiebel schälen, fein würfeln und im heißen Öl in 2 bis 3 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Ungekochte Kartoffeln zugeben mit Salzwasser bedecken und aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Nach ca. 15 Minuten den noch rohen Brokkoli zugeben und mit garen. Sind Kartoffeln und Brokkoli bereits gegart noch vom Vortag übrig, dann zu den geschmorten Zwiebeln geben, erwärmen bei niedriger Hitze und anschließend mit dem Kartoffelstampfer zu einem Mus zerdrücken. Den Frischkäse unterrühren und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die gewaschenen, trockengeschüttelten Kräuter fein hacken und unterrühren. Den Aufstrich abkühlen lassen und vor Verzehr noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alternativen: Andere Gemüse wie Karotten, Lauch, Kohlrabi, Blumenkohl eignen sich ebenso.

Kräuter-Pilz-Aufstrich

Für 4 Portionen

300 g Pilze (Kräuterseitlinge, Champignons oder Egerlinge)
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
Petersilie, Thymian
2 EL Bratöl
4 EL Olivenöl
2 EL gehackte Nüsse (Walnuss, Erdnuss oder Haselnuss)
Salz, Pfeffer

Die Pilze putzen, abreiben und in kleine Würfel schneiden, die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe pellen und fein würfeln oder pressen. Die Kräuter waschen, trocken, fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Nüsse bei mittlerer Hitze und ständigem Rühren braten. Pilze und Thymian zugeben und bei starker Hitze ca. 5 Minuten weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zwei Drittel der Pilzmischung in einer hohen Rührschüssel fein pürieren, Olivenöl angießen, bis eine streichfähige Paste entsteht. Die übrigen Pilze und die Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Weil ich
neugierig auf
morgen bin.

GDA-Zukunftstag

jeden ersten Mittwoch im Monat,
um 15:00 Uhr

Entdecken Sie einen exklusiven Weg
in Ihre Zukunft.

Reservierung:
Anemone Frisch | Telefon: 06321 2800
www.gda.de/zukunftstag

GDA Neustadt
Haardter Straße 6
67433 Neustadt a.d.W.


Da will ich leben



Fleischverzicht im Alter: Eisenmangel bleibt oft unentdeckt

Um auch im Alter fit und gesund zu bleiben, braucht es neben ausreichend Bewegung vor allem eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Besonders Letzteres kann bei Senioren eine Herausforderung darstellen. Denn was auf den ersten Blick gesund erscheint, kann auf längere Zeit eine Unterversorgung mit wichtigen Nährstoffen bedeuten.

Im Alter ändern sich viele Gewohnheiten. Nicht selten stellen Senioren auch ihre Ernährung um, und das aus ganz unterschiedlichen Gründen. Bei vielen schwindet der Appetit oder auch der Hunger, wodurch die Abwechslung fehlt und die Portionen kleiner werden. Fleisch steht immer seltener auf dem Speiseplan, weil es zu schwer zu kauen ist. Dadurch kommt es jedoch oftmals zu Nährstoffunterversorgungen, besonders mit Eisen. Ohne Fleisch fehlt es dem Körper an genügend zweiwertigem Eisen, das der

Körper besonders leicht aufnehmen kann. Weitere Faktoren, wie eine zu einseitige Ernährung oder auch viele im Alter auftretende Krankheiten, hemmen eine ausreichende Eisenversorgung zusätzlich. Deshalb sollten Senioren regelmäßig von ihrem Arzt den Status der Eisenspeicher überprüfen lassen, um bei Bedarf mit einem zweiwertigen Eisenpräparat gegen Eisenmangel anzugehen. Dieser kann sich deutlich auf die Lebensqualität im Alter auswirken und ist leicht zu behandeln, sobald er erkannt wurde.

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, Intervallfasten 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 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 na-

he. 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.

Info:

Krankheitsvorbeugende Diäten und Diäten zur Behandlung von Krankheiten sind beispielsweise: laktosefreie Diät, purinarmer Diät, natriumarmer Diät, phosphatarmer 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 Diätkost, 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



Bluthochdruck in den Wechseljahren oft unterschätzt

Frauen in den Wechseljahren sollten besonders auf ihren Blutdruck achten. Denn in dieser Zeit verändert sich ihr Hormonhaushalt. Mit sinkendem Östrogengehalt verringert sich die Schutzfunktion gegen Herz-Kreislauf-Störungen und einen erhöhten Blutdruck. Anlässlich des Weltfrauentags am 8. März rät die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® daher Frauen mittleren Alters, körperlich aktiv zu sein, sich gesund und salzarm zu ernähren und den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren. Denn Bluthochdruck kann zu Organschäden, Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Insbesondere Frauen ab 45 sollten deshalb besonders gut auf ihre Gesundheit achten, rät die DHL®.

Info:

Mehr Informationen unter
www.osteoporose-deutschland.de

Bis zu den Wechseljahren haben Frauen seltener Bluthochdruck als Männer. „Danach kehrt sich dieses Verhältnis jedoch in kurzer Zeit um“, sagt Professor Dr. med. Martin Hausberg, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL®: Mehr als die Hälfte der Frauen entwickelt in den ersten Jahren nach der Menopause eine Hypertonie. Gefährlich sei, dass dieser Bluthochdruck keine Beschwerden auslöse und häufig erst im höheren Alter durch Zufall erkannt werde. Dann sind Organe wie Herz und Nieren oft schon geschädigt. „Von dieser Gefahr wissen immer noch zu wenige Frauen, die ja tendenziell gesundheitsbewusster als Männer leben und auch häufiger zum Arzt gehen“, bedauert Hausberg, Direktor der Medizinischen Klinik I für Allgemeine Innere Medizin, Nephrologie, Rheumatologie und Pneumologie am Städtischen Klinikum Karlsruhe. Er rät daher vor allem auch älteren Frauen, achtsam zu sein.

Vor den Wechseljahren schützt das weibliche Geschlechtshormon Östrogen Frauen, weil es blutdrucksenkend wirkt und so auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt. Danach sinkt der Östrogenspiegel jedoch ab. Im Gegenzug steigt der Spie-

gel des männlichen Hormons Testosteron und führt dazu, dass viele Frauen mehr Bauchfett zulegen. „Dieses Fettgewebe ist besonders gefährlich“, warnt der Experte, „denn es setzt selbst Hormone frei, die den Appetit anregen und auch dafür sorgen, dass der Blutdruck steigt.“ Sei eine Frau zudem noch übergewichtig, steige das Risiko für Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen, ergänzt Hausberg. Auch Ängste und negativer Stress, die mit den Wechseljahren verbunden sind, können die Blutdruckwerte ungünstig beeinflussen.

Deshalb rät die DHL® Frauen ab 45 Jahren zur regelmäßigen Blutdruckkontrolle bei jedem Arztbesuch. Bewegung, ein normales Körpergewicht und eine salzarme Kost mit viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch, Fett und Zucker und der Verzicht auf Alkohol und Zigaretten senken den Blutdruck. Gelingt dies nicht, helfen fast immer Medikamente. „Wir alle, nicht nur Frauen, sollten etwas für unsere Gesundheit tun, um uns vor Bluthochdruck zu schützen“, stellt Hausberg ausgleichend fest. „Aber insbesondere dieses Risiko für Frauen nach den Wechseljahren ist noch zu wenig bekannt, so dass der Hinweis am internationalen Frauentag nicht deutlich genug sein kann!“

MYBARRIQUE

Eine Designerbrille, aus demselben Holz kreiert wie das Fass Ihres Lieblingsweines.

OPTICA
KURT MICHEL
HAUS DER AUGENOPTIK

Friedrichstr. 15 · 67433 Neustadt a.d. Weinstr. · 06321 / 300 77

Häufiger Geburten per Kaiserschnitt

Ein Kaiserschnitt kann Leben retten. In vielen Fällen aber ist der Eingriff aus medizinischer Sicht gar nicht notwendig. Trotzdem verdoppelte sich weltweit die Zahl der Kaiserschnitte seit der Jahrtausendwende. Sie stieg von zwölf Prozent im Jahr 2000, was 16 Millionen von 131,9 Millionen Geburten entspricht, auf 21 Prozent im Jahr 2015 (knapp 30 Millionen von 140,6 Millionen). Die Zahlen basieren auf Statistiken der Weltgesundheitsorganisation WHO und der UN-Kinderschutzorganisation Unicef.

Laut dem statistischen Bundesamt in Wiesbaden liegt der Anteil der Kaiserschnittgeburten in Deutschland bei rund 36 Prozent. Dabei zeigen sich Schwankungen in den Bundesländern. In Rheinland-Pfalz lag der Anteil im vergangenen Jahr bei 33 Prozent. Medizinisch notwendig ist ein Kaiserschnitt schätzungsweise bei zehn bis 15 Prozent der Geburten.

Dr. Gerhard Jakob ist Frauenarzt. Seine Praxis ist in der Bahnhofstraße in Speyer ansässig. Er sieht die Zunahme an Geburten per Kaiserschnitt kritisch.

Chili: Herr Dr. Jakob, Sie sind ein erfahrener Arzt in Sachen Geburtshilfe.

Jakob: Seit vielen Jahren bin ich sowohl in der Klinik als auch in eigener Praxis tätig und betreue fortlaufend bis zu 200 schwan-

gere Patientinnen. Ich bin geburtshilflich sehr engagiert und beobachte sehr genau die Entwicklung in der Geburtshilfe. Derzeit erfüllt mich die steigende Zahl der Kaiserschnittgeburten mit großer Sorge. Nach meiner Erfahrung liegt deren Anteil zwischen 30 und 40 Prozent. Spontangeburt werden immer mehr zur Ausnahme.

Chili: Worin sehen Sie den großen Vorteil einer Spontangeburt?

Jakob: Die Leistung einer Spontangeburt ist es, das eigene Kind selbst geboren zu haben. Das ist von unglaublicher Bedeutung. Das Bekenntnis zum eigenen Kind, die Verantwortung und die Nähe von Mutter und Kind beginnen schon während der Geburt. Der erste Blickkontakt zwischen der Mutter und dem Neugeborenen prägen dauerhaft die Mutter-Kind-Beziehung. Der Stellenwert



von Geburtserlebnis und -leistung im Leben der Frau findet immer häufiger nur eine untergeordnete Würdigung, dabei gibt es kaum etwas von größerer Bedeutung.

Chili: Lehnen Sie eine Kaiserschnittgeburt ab?

Jakob: Das ist die falsche Frage. Bei rund zehn Prozent der Geburten war ein Kaiserschnitt schon immer erforderlich, um Schaden von Mutter und Kind abzuwenden. Zum Beispiel wenn es unter der Geburt einfach nicht mehr weitergeht, bei einem Missverhältnis oder schlechten kindlichen Herztönen, oder wenn Frauen schon alle Kraft investiert haben, dann ist ein Kaiserschnitt die Erlösung, die Hilfe und unumgänglich.

Chili: Worin liegt denn der Grund für die übersteigerte Kaiserschnitttrate?

Jakob: Sie ist verursacht durch vorzeitige Geburtseinleitung ohne Geburtsbereitschaft. Diese wird geplant bei übergroßen Kindern, adipösen Müttern, Schwangerschaftsdiabetes und vorausgegangenen Kaiserschnitten. Aber auch Wunsch-

kaiserschnitte werden in Unzahl ohne jegliche medizinische Indikation durchgeführt.

Chili: Welche Probleme ergeben sich daraus Ihrer Meinung nach?

Jakob: Es fehlt die deutliche Aufklärung der Mutter über die Nachteile für das Kind nach einer Kaiserschnittentbindung. Die Kinder leiden unter Atemproblemen, erkranken dreimal häufiger an Bronchialasthma, entwickeln eher Allergien, sind anfälliger für Infektionskrankheiten und möglicherweise Diabetes Typ 1, wobei die unterschiedlichen Darmbakterien eine Rolle spielen.

Chili: Was kann unternommen werden?

Jakob: Wir brauchen eine Kehrtwendung in unserer Geburtshilfe. Weg von einer rein medizinischen Orientierung, in der Leitlinien zum Dogma erhoben werden und sich Geburtshelfer dahinter verstecken, hin zur Wertschätzung und Würdigung eines Geburtserlebnisses als Voraussetzung für die innige Mutter-Kind-Beziehung und Basis der Familie und Gesellschaft.

Info:

Kontakt:

Dr. Gerhard Jakob
Frauenarzt
Bahnhofstraße 49
67346 Speyer
06232-25424



Umweltfreundliche *Kosmetik*

Umweltaspekte spielen eine wesentliche Rolle beim Kauf von Beauty- und Kosmetikprodukten. Konsumentinnen legen Wert auf umweltfreundliche Verpackungen (78 Prozent) und natürliche Inhaltsstoffe (66 Prozent). 58 Prozent sind bereit, dafür auch mehr Geld auszugeben. Das ist das Ergebnis einer weltweiten Studie der Mediaplattform Teads und des Marktforschungsinstituts GWI unter knapp 4.500 weiblichen Konsumenten.

Auch wenn das steigende Umweltbewusstsein Einfluss beim Kauf von Kosmetikartikeln hat, sieht nur etwas weniger als die Hälfte der Konsumentinnen (47 Prozent) einen Kaufgrund darin, dass das Produkt nicht an Tieren getestet wurde. Andere wichtige Faktoren bei der Entscheidung sind der Preis und ob der jeweilige Artikel zum Hauttyp passt.

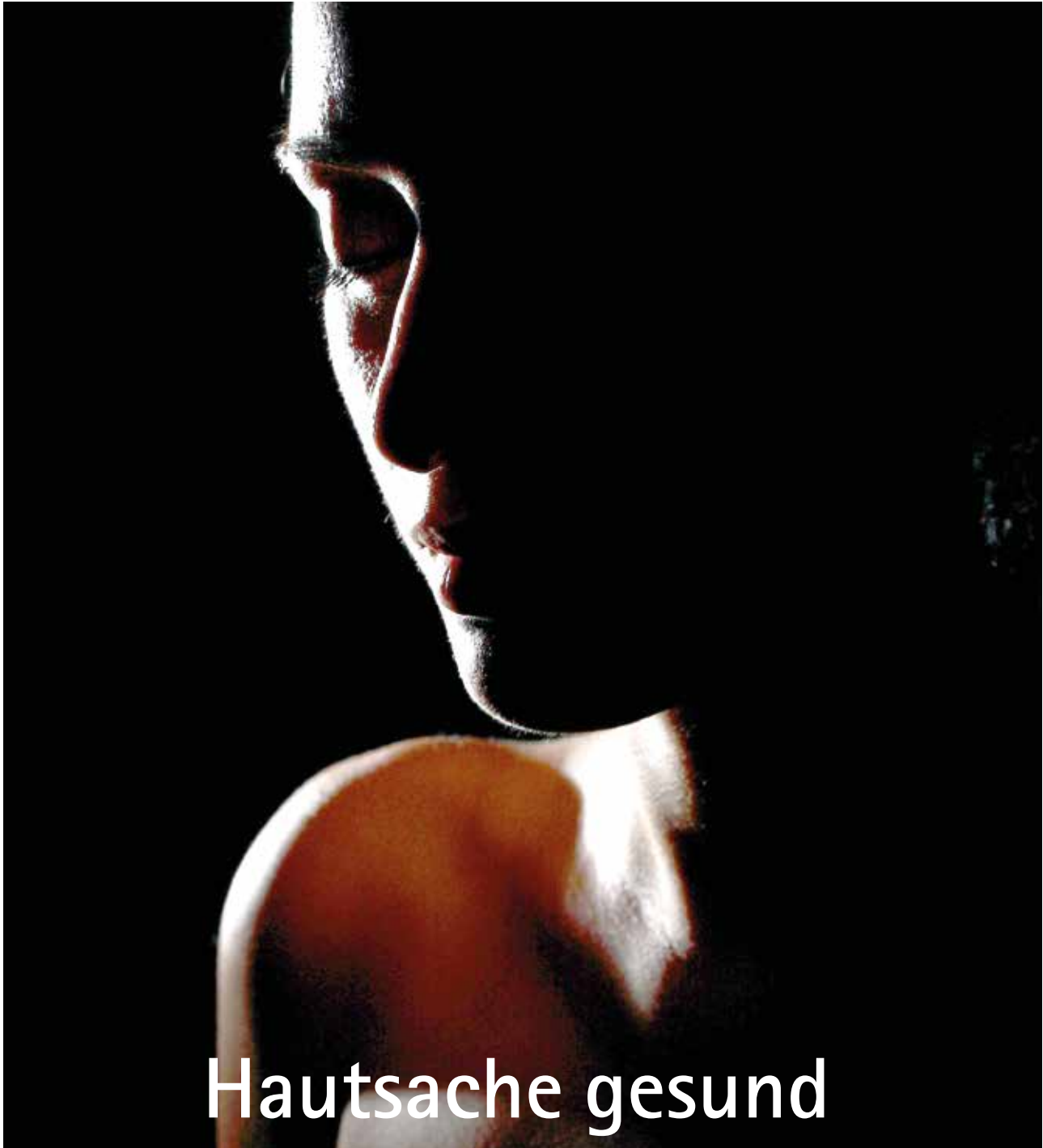
Die Studie hat außerdem herausgefunden, dass sich 43 Prozent der Konsumentinnen bei ihrem Kauf von hochwertigen Inhalten beeinflussen lassen. Das können redaktionelle Artikel sein oder Werbeanzeigen, die sich im oder neben dem Text befinden. Eine überraschende Erkenntnis: Influen-

cer spielen wider Erwarten kaum eine Rolle bei der Produktfindung. Nur neun Prozent der Anwenderinnen lassen sich von den Produktempfehlungen der Social-Media-Sternchen beeindrucken.

Interessant:

Gekauft wird in der Regel offline, also im Geschäft oder Kaufhaus. Landet die Ware dennoch mal im virtuellen Einkaufskorb, dann shoppen Millennials und Vielverdiener direkt bei der jeweiligen Marke. Die Gründe für den Online-Kauf sind die größere Auswahl (42 Prozent), mehr Angebote (41 Prozent) sowie die Möglichkeit, die Preise online zu vergleichen.

**1/1 PVA
wird geliefert**



Hautsache gesund

Hautirritationen oder gar Allergien können plötzlich auftreten und sich in unterschiedlichem Maße zeigen. Die Auslöser für juckende, nässende, gerötete oder gar geschwollene Haut sind vielfältig und nicht immer leicht zu identifizieren. Die Haut eines Menschen reagiert individuell. Inhaltsstoffe der Nahrung oder Nahrungsgruppen können dazu führen, dass sich allergische Reaktionen auf der Haut bemerkbar machen. Immer häufiger jedoch werden die Mittel, die wir eigentlich zur Pflege der Haut einsetzen, dieser zum Verhängnis. Duftstoffe in Kosmetik, Cremes oder Parfum sind nach Auskunft des Berufsverbands der Deutschen Dermatologen (BVDD) häufig für das Auftreten von Hautreaktionen verantwortlich. Duftstoffe sind nicht nur in Parfum, sondern auch in Duschgel, Körperlotion, Deo, Zahnpasta, sogar in Lippenstiften, auch in medizinischen Salben, Waschpulver und Reinigungsmittel zu finden. Auch zum Überdecken unangenehmer Gerüche von Farben oder Schmierstoffen werden Duftstoffe zugesetzt.

Weil die Duftstoffe weit verbreitet, geradezu allgegenwärtig sind, und weil sie eine hohe Sensibilisierungsfähigkeit besitzen, sind sie nach Nickel die zweithäufigste Ursache für das Auslösen von Kontaktallergien.

Betroffene klagen über juckende, entzündlich gerötete, manchmal angeschwollene oder nässende Hautveränderungen an Arealen, die wiederholt oder anhaltend dem Duftstoff ausgesetzt sind. Beobachtet wurde, dass die dünne Haut der Achselhöhlen und die sich bildende feuchte Kammer zwischen Hautfalten ideale Bedingungen für Duftstoffallergene bieten, um in die Haut einzudringen. Bei Männern zählen besonders Aftershave-Lotionen zu den am meisten genannten Auslösern für Hautirritationen.

Die Ekzeme können chronisch werden, wenn die Inhaltsstoffe eines Pflegeprodukts nicht frühzeitig als Auslöser erkannt werden. Bei besonders sensiblen Personen oder bei Kontakt mit großen Mengen des Allergens, kann sich die Hautreaktion auch über den gesamten Körper ausbreiten.

Eine allgemeingültige Duftstoffallergie gibt es nicht. Somit ist ein kompletter Duftstoffverzicht weder notwendig, wahrscheinlich sogar nahezu unmöglich. Um bei einer bestehenden Allergie dem Auslöser auf die Spur zu kommen, können Hautärzte so genannte Epikutantests mit Standard-Testreihen durchführen. Diese Tests werden bei positiver Reaktion anschließend verfeinert, bis letztlich der Verursacher identifiziert werden konnte. Dann gilt es, eben jenen Duftstoff zu meiden, was bedeutet, dass zukünftig die Inhaltsstoffe von Kosmetika und Waschmittel beachtet werden müssen.

Apps wie codecheck (und andere) geben einfach und schnell Auskunft über Inhaltsstoffe, eventuell enthaltene Allergene sowie neuerdings auch über den Anteil von Mikroplastik in Produkten, und erleichtern somit das Leben von Allergikern und jenen, die nicht mehr bereit sind, mit Mikroplastik die Umwelt zu belasten.

FIRST-TIME Behandlung

ca. 180 Minuten
nur **199€**

Wir beraten Sie
professionell und
nehmen uns
Zeit für Sie!

- inkl. computergesteuerte Hautanalyse
- 1. Behandlung (ca. 140 Min.) gem. Ihren Zielen und unseren Empfehlungen
- 2. Behandlung (ca. 40 Min.) zur Kontrolle nach 14 Tagen
- Behandlungs- und Pflegeberatung

Auch bei Hautproblemen wie:
Unreinheiten, Akne, Rötungen, Couperose, Mangel an Spannkraft, Falten, irritierte Haut, Allergien, Ekzeme und schuppige Haut.

Herzlichkeit erleben - Schönheit spüren.

Rufen Sie gleich an und vereinbaren Sie Ihren
First-Time-Behandlungs-Termin. Wir freuen uns auf Sie!



ILONA & CHRISTIN NEBEL
HAUS FÜR SCHÖNHEIT & WOHLBEFINDEN



Ilona Nebel-Rößler und Christin Nebel

Feldstraße 3 • 67435 Neustadt-Geinsheim
Telefon 06327-4871 • kontakt@kosmetik-nebel.de

Ladenöffnungszeiten: Mo. - Fr. 9 Uhr - 18 Uhr

Behandlungszeiten: Mo., Di., Mi., Fr. 8.30 Uhr - 19 Uhr, Do. 8.30 Uhr - 21 Uhr
Termine sind nach Vereinbarung auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich!

Termine auch online buchbar unter: www.kosmetik.nebel.de

EMS-Training

in Haßloch und Bad Dürkheim

Mehr für die Gesundheit zu tun, ist der feste Vorsatz vieler Menschen. Aber auch die Figur zu straffen, Gewicht zu verlieren, mehr Kraft und Sicherheit im Alltag zu gewinnen, sind persönliche Wünsche, vielleicht sogar definierte Ziele. Meist scheitern die Versuche am Durchhaltevermögen und der langfristigen Motivation. Viele Menschen suchen nach einer Möglichkeit, ein regelmäßiges Training in einen oft hektischen Alltag integrieren zu können. Denn genau an der meist mangelnden Vereinbarkeit und dem hohen Zeitaufwand scheitert oft der gute Vorsatz für eine gesündere Lebensweise. EMS-Training unterstützt hierbei und ist eine Alternative zum herkömmlichen Fitnesstraining. Bereits seit rund zwei Jahren bietet die EMS-Lounge in Haßloch unter der Leitung von Inga Jurgele individuelles Training an. Im vergangenen Herbst eröffnete sie und ihre Geschäftspartnerin Nancy Hofmann nun auch in Bad Dürkheim ein Studio.

EMS bedeutet ElektroMuskelStimulation. Das zeitsparende und hochwirksame Ganzkörpertraining kann bei regelmäßiger Anwendung nicht nur die allgemeine Fitness und Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen, sondern auch gezielt die Rückenmuskulatur stärken. Eine zu schwache Rückenmuskulatur ist in den meisten Fällen der Grund für Rückenschmerzen. Mit regelmäßigem EMS-Training, dabei reichen oft schon 20 Minuten pro Woche, können sämtliche Muskel-

gruppen im Rücken gleichzeitig angesprochen und muskuläre Dysbalancen beseitigt werden.

Wie funktioniert EMS?

Das EMS-Training basiert auf einem körpereigenen Prinzip. Jede Bewegung, die der Mensch macht, wird durch einen bioelektrischen Impuls vom Gehirn ausgelöst. Beim EMS-Training wird dieser Impuls über eine spezielle Funktionswes-





te, die mit Elektroden bestückt ist, direkt auf die Hauptmuskelgruppen gegeben. Der Impuls aktiviert und kontrahiert die Muskeln und wirkt somit wie ein Booster des körpereigenen Prinzips. Der größte Vorteil des EMS-Trainings liegt darin, dass die Muskelgruppen des Rückens gleichzeitig und sogar die tiefliegenden Stabilisationsmuskeln, die im klassischen Training nur schwer erreichbar sind, trainiert werden.

In einem Gesundheits-Check-up erfasst der Trainer vor dem ersten Training den körperlichen Ist-Zustand wie zum Beispiel Körperfett und Muskelzusammensetzung. Aber auch Ruhepuls, Sauerstoffanteil im Blut und den Blutdruck werden gemessen und protokolliert. Darüber hinaus wird eine ausführliche Anamnese durchgeführt. Diese Daten werden im Laufe der gesamten Trainingszeit immer wieder kontrolliert und mit den Ausgangswerten verglichen. Die individuellen Ziele werden definiert, um einen auf den Trainierenden maßgeschneiderten Trainingsplan zu erstellen. „Wichtig ist uns ein erfolgsorientiertes und ganzheitliches Training, das genau auf die Bedürfnisse unserer Kunden abgestimmt ist,“ sagt Inga Jurgele. Die persönlichen Ziele können sehr unterschiedlich sein, weiß die erfahrene Trainerin. „Wir haben Kunden, die ihre Figur straffen möchten. Dabei hilft ein intensives, auf die jeweiligen Zonen abgestimmtes Training und eine Ernährungsberatung. Dann gibt es Menschen, die ihre Rückenschmerzen in den Griff bekommen möchten. Für diejenigen bereiten wir einen Trainingsplan, der auf ihre Probleme gezielt eingeht. Beim Seniorentaining geht es unter anderem um Kraftaufbau, Sicherheit im Alltag und die Erhaltung der Selbständigkeit. Für Sportler, die ihre Rumpfmuskulatur stärken

möchten, zum Beispiel Golfer, entwickeln wir ein auf die körperliche Konstitution und Sportart passendes Programm“, erklärt sie. Wichtig sei, dass auf den Kunden immer ein Personaltrainer warte, der bei der Durchführung der Trainingseinheiten zur Seite stehe, motiviere, korrigiere und den Kunden in der Erreichung seiner Ziele weiterentwickle, bekräftigt Jurgele. Die festen Termine, die persönliche Betreuung, die auch einen Schutz der Privatsphäre bedeute, und die kurzen Trainingseinheiten von 20 Minuten pro Woche führen zu einer hohen Trainingskonstanz. „Unsere Kunden kommen mit einer Regelmäßigkeit von 90 Prozent. Das ist sehr hoch“, bestätigt sie.

Ein regelmäßiges EMS-Training fördert den allgemeinen Muskelaufbau und damit die Körperhaltung, Fitness, Schnelligkeit und Ausdauer.

Info:

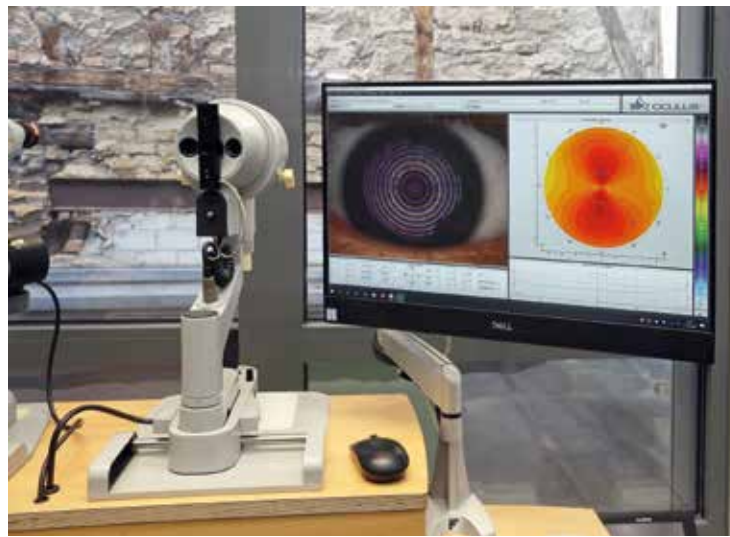


Kontakt

EMS-Lounge Haßloch
Inga Jurgele
Am Jahnplatz 2
67454 Haßloch
06324-9116234

und

EMS-Lounge Bad Dürkheim
Fronhofalle 1
67098 Bad Dürkheim
06322-3039133
www.ems-lounge.de



Räumlich gesehen

Luftig, transparent und freundlich präsentieren sich nach dem Umbau die Räume von Optica – Haus der Augenoptik in Neustadts Friedrichstraße. Auf zwei Etagen bietet das Familienunternehmen seinen Kunden Fachberatung, Brillenmode, Messtechnik und eigene Werkstatt. Im vergangenen Herbst wurde die obere Etage, in denen die Räume für die Messungen und die Technik untergebracht sind, umgestaltet und mit modernsten Geräten ausgestattet. So entstanden zwei neue, einladende Prüfräume in heller Wohlfühlatmosphäre und trendigem Design. Das Unternehmen wurde vor mehr als 50 Jahren von Kurt Michel am Standort Neustadt gegründet und wird nun von seiner Tochter Eva Weidner und dem Schwiegersohn Steffen Weidner in zweiter Generation weitergeführt.



An einem hat sich jedoch nichts geändert: Das ist die Philosophie der guten und individuellen Beratungsatmosphäre, die auf Erfahrung und Empathie beruht. In einem persönlichen Gespräch wird der jeweilige Bedarf des Kunden nach der passenden Sehlösung analysiert. Heute ist es durchaus üblich, dass der Mensch mehr als nur eine Brille für sein Leben benötigt: Brillen für den Arbeitstag, die Brille für den Sport, oftmals auch eine modische Brille zum Wechseln und die Brille für den Alltag. Manche Menschen leiden beispielsweise unter einer Nachtmyopie, landläufig als Nachtblindheit bekannt, für die es mit speziellen Brillengläsern eine Lösung ihrer Sehschwäche bei Nacht gibt.

Optica zeichnet sich speziell im Gleitsichtglassegment aus; so greift auch die Glasindustrie diese Spezialisierung auf, indem sie ihre neuesten Gleitsichtgläser oft schon vor der allgemeinen



Markteinführung der Firma Optica zur Verfügung stellt.

Mit fachlicher und gleichzeitig sensibler Beratungsqualität des gesamten Teams wird geklärt, welche Schwerpunkte der Kunde setzt und wie man sie optisch umsetzen kann, so dass das optimale Sehen für den Kunden gewährleistet wird. Mit hoher Präzision mithilfe modernster Messmethoden kann die Sehkraft in Achtel-Dioptrie Schritten ermittelt und in Brillengläsern umgesetzt werden.

Auch die Anpassung von Kontaktlinsen gehört zu den Stärken von Optica – Haus der Augenoptik. Damit die Linse auch tatsächlich und längerfristig gut sitzt, nicht stört oder zu Reizungen führt, ist eine detaillierte Messung nötig, denn die Augenoberfläche ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Dabei wird

der Tränenfilm ebenso berücksichtigt wie die Sehstärke und die Form der Augenhornhaut. Kontaktlinsen in ihrer Vielzahl von Anpassungsmöglichkeiten sind somit eine gute Lösung auch für diejenigen, die nicht zur Brille greifen möchten.

Gut sehen und gut aussehen sind mit der großen Auswahl an aktueller Brillenmode im Haus der Augenoptik eins. Optica führt ein großes Sortiment an aktuellen Brillenfassungen für jede Gesichtsform und jeden Stil, auch in unterschiedlichen Preissegmenten. Stets auf Messen unterwegs ist das Team immer mit neuen trendigen Modellen für jeden Typ eingedeckt. Exklusive Brillen kleiner Manufakturen, Brillen im Vintage-Stil, Klassiker oder extravagante Modelle sind die Spezialität von Optica – für trendige Menschen, die eine ehrliche Fachberatung zu schätzen wissen.

Info:



Kontakt:

Optica – Haus der Augenoptik
Friedrichstraße 15
67433 Neustadt
06321-30077

Wie die *Zeit* vergeht ...

Das Jahr 2020 lässt uns feiern, gedenken und grübeln. Einige Jahrestage erinnern uns an Erfindungen und Änderungen, ebenso wie Ereignisse und Menschen, die uns nachhaltig beeinflusst haben. Manche waren wichtig für unsere Entwicklung, auf andere hätten wir gut und gerne verzichten können. Einen Rückblick sind sie allemal wert.



Seit 60 Jahren hat die Bundesrepublik Deutschland ein Gesetz zur friedlichen Verwendung der Kernenergie.

Siegfried Buback wäre am 3. Januar 2020 100 Jahre alt geworden. Buback war Generalbundesanwalt am Bundesgerichtshof in Karlsruhe. Seine Ermordung durch Mitglieder der Roten Armee Fraktion wird gemeinhin als Auftakt des Terrorjahres 1977 betrachtet, das im Deutschen Herbst gipfelte.

Am 7. Januar jährte sich der Anschlag auf die Redaktion des Satiremagazins Charlie Hebdo zum fünften Mal. Dabei starben mindestens zwölf Personen, darunter zwei zum Schutz der Zeitschrift abgestellte Polizisten. 20 weitere wurden verletzt. Die beiden Attentäter wurden zwei Tage später getötet.

Vor 30 Jahren wurde der südafrikanische Schwarzenführer Nelson Mandela aus der Haft entlassen.

Die **Augenweide**
in der **Hintergasse**



AUGENWEIDE

woman's fashion

Ingrid Weiss

Hintergasse 1 · 67433 Neustadt
Telefon 0 63 21-487 30 03
mo bis fr 10-18 Uhr, sa 10-15 Uhr

Am 18. Februar 1745 – vor 275 Jahren – wurde Alessandro Volta geboren. Der italienische Physiker gilt als Erfinder der Batterie und als einer der Begründer der Elektrizitätslehre.

Der Oberste Gerichtshof der USA schaffte vor 15 Jahren die Todesstrafe für minderjährige Straftäter ab.

Der Tennisspieler Ivan Lendl feiert seinen 60. Geburtstag. Andre Agassi wird 50 Jahre alt.

Am 20. März 1995 starben zwölf Menschen an den Folgen eines Giftgasanschlags in der Tokioter U-Bahn, mehr als 5.000 mussten ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Vor 175 Jahren wurde Wilhelm Conrad Röntgen geboren. Der deutsche Physiker entdeckte 1895 die nach ihm benannten Röntgenstrahlen. Hierfür erhielt er 1901 bei der Vergabe der ersten Nobelpreise den ersten Nobelpreis für Physik. Seine Entdeckung revolutionierte unter anderem die medizinische Diagnostik und führte zu weiteren wichtigen Erkenntnissen des 20. Jahrhunderts, wie der Entdeckung und Erforschung der Radioaktivität.

Eine Explosion im Sauerstofftank des US-amerikanischen Raumschiffs Apollo 13 zwang vor 50 Jahren zur Aufgabe der geplanten Mondlandung. Mit Hilfe der an das Raumschiff gekoppelten Mondlandefähre, die mit ihren Versorgungseinrichtungen zum Rettungsboot für die Astronauten wird, gelangten diese am 17. April 1970 unversehrt auf die Erde zurück.

Bereits zehn Jahre liegt die Havarie der Ölplattform Deepwater Horizon im Golf von Mexiko zurück. Dabei entstand vor der US-amerikanischen Küste eine Umweltkatastrophe bislang unbekannten Ausmaßes.

Vor 150 Jahren wurde Lenin geboren.



Hotel Schloss Edesheim



Südliche Weinstrasse



MEDITERRANE LEBENSART IN HISTORISCHEM AMBIENTE

- 26 Zimmer und 14 Suiten
- Mediterranes Gourmetrestaurant mit Parkterrasse
- Bezaubernde Säle für Betriebsfeiern, Hochzeiten und andere Festlichkeiten
- Parkanlage mit eigenen Weinbergen
- Attraktive Urlaubsarrangements



VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS FEBRUAR-MÄRZ:

28. Februar 2020: "Herz und eine Seele" -
Die satirische Dinnershow mit Ekel Alfred;
Genießen Sie Satire und anarchistische Gags
vom Feinsten; inkl. 4-Gänge-Menü: 79,00 €

05. März 2020: Gruselndinner "Jekyll & Hyde" -
Schaurig-schönes Gruselndinner in fünf Akten
und mit vier Gängen - ein unvergessliches
Theatererlebnis inkl. Aperitif und 4-Gänge-Menü:
79,00 €

06. März 2020: ABBA ROYAL: Live & unplugged
präsentiert die originalgetreue Tributeband
unsterbliche ABBA-Hits, garniert von einem erlesenen
Menü. Aperitif und 4-Gänge-Menü: 85,00 €

Luitpoldstraße 9 ■ 67483 Edesheim ■ Südliche Weinstraße/Pfalz
Tel. 0 63 23.94 24-0 ■ Fax 0 63 23.94 24-11
info@schloss-edesheim.de ■ www.schloss-edesheim.de

Der saarländische Ministerpräsident und SPD-Kanzlerkandidat Oskar Lafontaine wurde am 25. April 1990 bei einer Wahlkampfveranstaltung in Köln Opfer eines Anschlags.

Am 30. April 1945 beging Adolf Hitler, deutscher Politiker (NSDAP), Reichskanzler, Diktator und Kriegsverbrecher, im Bunker unter der Reichskanzlei in Berlin Selbstmord. Am 8. Mai 1945 gab der Reichspräsident, Großadmiral Karl Dönitz, über den Sender Flensburg in einer Rundfunkansprache sämtlichen deutschen Streitkräften den Befehl zur Kapitulation.

Der Mai ist der Monat der Erdbeben. 1935 starben bei einem Erdbeben in Quetta im Nordwesten Indiens 40.000 Menschen. 1970 kam es im Norden Perus zu einer Erdbebenkatastrophe mit 70.000 Toten.

Seit 30 Jahren gilt im Rahmen der Wiedervereinigung Deutschlands zwischen den beiden deutschen Staaten die Wirtschafts-, Währungs- und Sozialunion. Damit wurde die D-Mark auch in Ostdeutschland zum offiziellen Zahlungsmittel. Die DDR verlor ihre Kompetenz in wirtschaftlichen Fragen. Eingestellt wurden die Kontrollen an der innerdeutschen Grenze und die Notaufnahme von DDR-Übersiedlern in der Bundesrepublik.

Der damals 17jährige Tennisspieler Boris Becker gewann am 7. Juli 1985 die Tennismeisterschaften in Wimbledon.

Am 6. August vor 75 Jahren warf die US-Luftwaffe über der japanischen Stadt Hiroshima die erste Atombombe ab. Dabei starben etwa 110.000 Menschen, rund 80 Prozent der Stadt wurden völlig zerstört. Drei Tage später wurde über Nagasaki die zweite Atombombe abgeworfen. Es starben rund 36.000 Menschen. Mehr als 40.000 Verletzte waren zu beklagen.

Vor 125 Jahren starb Adam Opel, Gründer der Firma Opel.

Der Fußball-Kaiser Franz Beckenbauer wird 75 Jahre alt.

Vor 90 Jahren fanden bei einem schweren Grubenunglück in Alsdorf bei Aachen 250 Bergleute unter Tage den Tod. Wenig später kam es auf der saarländischen Schachanlage Maybach zu einer schweren Kohlenstaubexplosion, die 98 Bergleuten das Leben kostete.



Gesund und fit in den Frühling – Yoga für alle Altersstufen

STUDIO FÜR IYENGAR YOGA
Gruppenkurse | Einzelunterricht | Workshops
 Yoga mit Präzision und Tiefe in angenehmer Atmosphäre



मोक्ष योग
MOKSHA YOGA
 Moksha Yoga Studio
 Iyengar Yoga & Meditation
 Sita Gottschalk
 Im Döppel 8c
 67434 Neustadt-Diedesfeld
 Tel. 06321-9969054
 Mobil 0173-6706396
www.yoga-neustadt.de

Der deutsche Kabarettist Dieter Nuhr feiert seinen 60. Geburtstag.

Die deutsche Fußballlegende Fritz Walter wäre am 31. Oktober 100 Jahre alt geworden. Er starb am 17. Juni 2002.

Beim Verlassen einer Friedenskundgebung in Tel Aviv wurde am 4. November 1995 der israelische Regierungschef Yitzhak Rabin von einem rechtsradikalen jüdischen Studenten ermordet.

Zum fünften Mal jähren sich die zeitgleichen sieben Terroranschläge in Paris. Dabei wurden 132 Personen getötet, davon über 80 in der Konzerthalle Bataclan, und weitere 350 teils schwer verletzt.

Woody Allen wird 85 Jahre alte und Armin Müller-Stahl feiert seinen 90. Geburtstag

Fliegengitter für Fenster & Türen nach Maß!

Hausmesse

am 7. und 8. Februar
9.00 bis 17.00 Uhr



100% Pfälzer

Steffen Boiselle zeichnet
Sie am Freitag ab 12 Uhr
und Samstag ab 10 Uhr kostenlos



3 gute Gründe, jetzt Fliegengitter zu kaufen!

1. Sie sind rechtzeitig gerüstet für die nächste Saison
2. Nutzen Sie die Gelegenheit der kurzen Lieferzeiten
3. Jetzt schon investieren und noch sparen!

Lassen Sie sich von unseren Mitarbeitern beraten: individuell und kompetent. Bei unserer Hausmesse bekommen Sie Einblicke in unser Sortiment und die Produktion.

HAUCK
Fliegengitter

10% Letzte Chance
am 7. & 8. Feb.

Hans-Böckler Str. 71
67454 Hassloch

Tel. 06324-81675
www.fliegengitter-hauck.de

Wussten

Beauty-Routine

..., dass sich nur jede siebte Frau bei ihrer Beauty-Routine von Influencern bei Instagram und anderen Plattformen beeinflussen lässt? Knapp die Hälfte aller Frauen haben von ihren Müttern gelernt und wenden diese Routine bis heute noch an. Also liebe Mütter: Der Preis geht an Euch!



Sie schon, ...

Wir lösen hier spannende Rätsel des Alltages

Walnuss

..., dass mit einem Inhaltsstoff der Walnuss Wolle und Stoffe, aber auch Haare getönt beziehungsweise gefärbt werden? Juglon nennt sich der Inhaltsstoff, der den Walnussbaum vor dem Befall durch Bakterien und Pilze schützt. Er hat eine stark färbende Wirkung. Deshalb werden Bestandteile aus Fruchtschalen und Blätter seit Langem bis heute zum Färben des Farbton Braun genutzt.



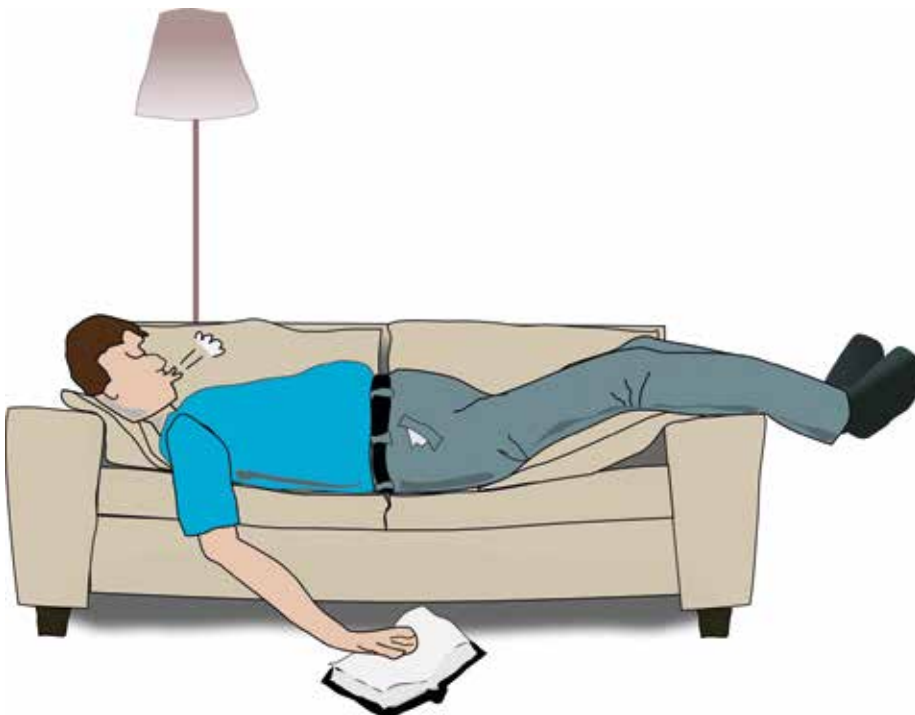


Saubere Sache

..., dass rund die Hälfte der Menschen, die mit einer Handzahnbürste täglich ihre Zähne reinigen, nicht über die richtige Technik für zumindest ein gutes Putzergebnis verfügen? Eine elektrische Zahnbürste hilft, indem sie einfach von Zahn zu Zahn geführt wird. Die oszillierenden Bewegungen der elektrischen Zahnbürste erledigen die Reinigung von Zähnen, Zahnzwischenräumen und Zahnfleisch.

achtsamer Umgang

..., dass Energie zu sparen, sich nicht nur auf den Stromverbrauch bezieht? Der achtsame Umgang mit sich selbst und seiner Zeit schont die Kräfte. Bei Vermeidung von unnötigen Streitereien kann man einiges an eigener Energie einsparen. Es hat sich gezeigt, dass manche Artgenossen regelrechte Energievampire sind, um die man aus Gründen des Eigenschutzes und des Energiesparens durchaus einen Bogen machen kann.



und Übergewicht

..., dass das Schnarchen eine Lautstärke von bis zu 90 Dezibel erreichen kann? Schnarchen kann mehrere Ursachen haben, wovon eine das Übergewicht ist. Besonders bei Männern spielt das Gewicht eine Rolle, denn sie nehmen eher am Oberkörper zu als Frauen (weibliche Hüften speichern das Fett lieber als männliche), wovon beim Mann auch die Halsregion betroffen ist. Dies führt zu einer Verengung, die zum Schnarchen führt. 43 Zentimeter Halsumfang und mehr sorgen bei Männern für eine hundertprozentige Schnarchquote.

Buchtipp für Sie.

Was man von hier aus sehen kann

Selten träumt Selma von einem Okapi.
Doch wenn es geschieht, ist es ein Zeichen,
dass am folgenden Tag im Dorf
jemand stirbt. Wer es sein wird, kann Selma
nicht vorhersagen. Es kann also jeden
treffen.

Davon, was die Bewohner des Dorfes in den folgenden
Stunden fürchten, ihre Gedanken zum Leben, der
Wahrheit und der Liebe handelt die Geschichte von
Mariana Leky. Poetisch, phantasievoll und treffend
beschreibt sie das kleine Dorf im Westerwald, das
plötzlich voller Magie erscheint. Darin wabern die
unerfüllten Träume, die versteckten Sätze, die Ängste
und die Hoffnungen. Doch ist es auch ein Buch über
die Liebe unter erschwerten Bedingungen. Leky geht
ganz nah heran, aber stellt nie bloß. Es ist ein schönes
Buch mit bildhafter, treffender Sprache, das den Leser
festhält und sich selbst erfüllen lässt.
Unbedingt lesenswert.



Info

Was man von hier aus sehen kann

Mariana Leky
Dumont Buchverlag
ISBN: 978-3832164577



medicus Dr. G. Jakob

Frauenarztpraxis Dr. Jakob
Im Ärztehaus Medicus
Bahnhofstraße 49
67346 Speyer
06232-25424
www.dr-jakob-speyer.de
e-mail: drjakob@t-online.de

Durch Erfahrung klug

Mit langjähriger Erfahrung, Gelassenheit und Ruhe werden Aufregung und Ängste bei den Patientinnen, gerade in der Mädchensprechstunde, abgebaut und Vertrauen geschaffen.

Die komplette Mamma-Diagnostik durch Mammographie und Ultraschall mit Sofort- und Doppelbefundung aus einer Hand bietet augenblickliche Sicherheit - und nimmt Ängste.

Zertifiziert
als Kooperationspartner
von den beiden
Brustzentren
Speyer und Neustadt

- **Umfassende Betreuung von Schwangerschaften mit kurzen untersuchungsintervallen, 3D/4D Ultraschall**
- **Kinderwunschbehandlung**
- **Mädchensprechstunde**
- **Krebsnachsorge**
- **Psychosomatische Grundversorgung**

RAUM GESTALTUNG



GARDINEN | SONNENSCHUTZ

Riesen Auswahl an Stoffen,
Rollos, Faltstores, Markisen,...



BODENBELÄGE | TEPPICHE

Parkett, Dielen, Laminat, Vinyl,
Linoleum, Teppichböden - Ihre Wahl



Unsere Profis **POLSTERN** Möbel,
NÄHEN & MONTIEREN Vorhänge
und **VERLEGEN** Böden.



FÜR PRIVATE UND GEWERBLICHE OBJEKTE

HELLRIEGEL

Im Klemmhof · Badstubengasse 8 · Neustadt/Wstr. · Tel. (0 63 21) 18 50 51
www.hellriegel-wohnen.de · Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10:00 - 18:30 / Sa. 10:00 - 14:00





Kurzgeschichte

Das plötzliche *Chaos*

Es knirschte, quietschte, brach. Überall waren Splitter und Trümmer. Ganz zu schweigen von der Stille, die dem lauten Knall gefolgt war. Sie war unheimlich, diese Stille. Das Fehlen von Geräusch war ohrenbetäubend. Alle schwiegen, keiner wagte es, sich zu rühren. Der Staub, der eben noch in die Höhe stob, setzte sich bedächtig auf die Szene. Verletzt war niemand, verduzt alle!

Ein Baum, der altersschwach und offensichtlich von innen heraus krank war, hatte dem Sturm nicht mehr standhalten können. Einst groß und mächtig, jetzt gerippig und kahl war er gekippt und hatte seinen Nachbarn mitumgerissen. Beide landeten auf der Scheune, die völlig verblüfft in die Knie gegangen war. In ihr standen die Geräte für den

Garten – und das Cabrio, das nur im Sommer angemeldet wurde. In diesem Sommer würde es wohl nichts mit dem Fahrtwind in den Haaren werden.

Sie näherten sich langsam der Scheune, die Nachbarn von der anderen Seite. Noch ungläubig bestaunten sie gemein-

sam das chaotische Bild. Ein neues Szenario, das sich in wenigen Augenblicken von einer gewachsenen Ordnung zu einem ausgewachsenen Fiasco entwickelt hatte. Von jetzt auf gleich. Völlig unerwartet, wenngleich nicht grundlos – und leider auch vorhersehbar. Hätte man es denn sehen wollen. Hätte man die Zeichen und Signale des kranken und sterbenden Baums lesen wollen, mehr noch: wahrnehmen wollen. Man war überrascht. Die Frage der Schuld kam auf und wer die Rechnung begleichen wollte, sollte, musste. Doch man schwieg schnell wieder, denn die Frage war gefährlich. Sie könnte sich, einmal in die Welt gebracht, auch umkehren und angreifen. Sich gegen den Fragenden richten. Unangenehm. Lieber die Überraschung noch etwas länger zelebrieren, manifestieren. Einzementieren. Dann war man nicht schuld.

Wie ging es jetzt weiter? Was war zu tun? Wie konnten die Bäume weggeräumt, die Trümmer geborgen, was repariert und was entsorgt werden? Wer? Wem konnte man dies übergeben? Sich solange zurückziehen und erst dann wieder erscheinen, wenn aus dem Fiasco eine Ordnung entstanden war – das war der Wunsch, ein Anliegen, eine Flucht in die Irrealität. Dem gegenüber standen die fragenden, ungläubigen, leicht skeptischen, vorwurfsvollen, sogar schadenfrohen Blicke der anderen, der Nachbarn, Verwandten, Bekannten und Freunde. Wer würde helfen? Bei genauerem Ansehen dieser Gesichter musste man eingestehen, dass es nicht viele sein würden.

Das würde teuer werden! Eine Strategie des Erzählens jener Geschichte musste her. Von Überraschung und Unschuld umrahmt, von gutem Glauben und Ahnungslosigkeit gehalten und im Kern: eine Forderung, die sich als eine mitleidige Bitte verkleidet hatte. So musste es werden. Jetzt bloß nicht viel sagen, denn es hörten und sahen zu viele zu. Sie würden sich erinnern an diesen Moment.

Für dieses Chaos musste man sich einfach etwas Zeit nehmen.



INDIVIDUELLE MEISTERSTÜCKE

ARCHITEKTUR IN STAHL UND GLAS

Ihr Traum vom Glashaus. Gebaut fürs Leben.

Wir beraten, planen und realisieren
FW-Glashaus in Bornheim (nahe Hornbach)
Telefon 0 63 48/98 43-0
Sie sind hier herzlich willkommen
www.fw-glashaus.de



EMSLOUNGE®

» Effizientes Training. 20 Minuten. Maximaler Erfolg.

DAS WOHL SCHNELLSTE

GANZKÖRPERTRAINING

DER WELT!

» Zeit sparen.
Ergebnisse erleben!

Mit geringem Zeitaufwand und hocheffizientem Personal Training den eigenen Körper in Form zu bringen, Muskeln aufzubauen, die Figur zu straffen und sich in der eigenen Haut rundum wohlfühlen – das ist der Traum vieler Menschen.
Ist es auch deiner?

Mit komplexem EMS-Lounge® Personal Training lässt sich dein Körper effektiv stärken – egal in welchem Alter!

ERLEBE SELBST!

VEREINBARE JETZT
DEIN KOSTENLOSES
PROBETRAINING!



EMS-Lounge® Haßloch Am Jahnplatz 2 67454 Haßloch 06324 9116234
EMS-Lounge® Bad Dürkheim-City Fronhofallee 1 67098 Bad Dürkheim 06322 3039133
hassloch@ems-lounge.de bad.duerkheim@ems-lounge.de www.ems-lounge.de

Wussten *Sie* schon?

Zoo Landau: die ersten Tiergeburten des Jahres 2020 bei den Zwergziegen

Im Landauer Streichelzoo begeistern die ersten Tierkinder des Jahres die Zoogäste. Die zwischen 30. Dezember und 12. Januar geborenen afrikanischen Zwergziegen sind aber auch wirklich hübsch anzuschauen. Von einfarbig schwarz, über beige mit schwarzen Beinen oder dreifarbig gescheckt ist an Farbschattierungen alles vorhanden. „Und die ersten sieben Zicklein sind noch lange nicht alles, wenn man sich die gerundeten Bäuche der weiteren weiblichen Ziegen bei uns im Streichelzoo anschaut“, verrät Zoologin Dr. Christina Schubert. Im Pfälzer Gehöft leben neben 13 weiblichen Zwergziegen mit ihrem Harems-Chef LOCKE II noch Zwergschafe, Mischweine, Deutsche Großsilberkaninchen, Schildtauben und Bergische Schlotterkämme. Bei den Letztgenannten und den Kaninchen handelt es sich um bedrohte so genannte alte Haustierrassen. Seit der Einweihung des Streichelzoos im Jahr 2016 beteiligt sich der Zoo Landau an der Zucht dieser heute nur noch sehr selten gehaltenen Rassen.



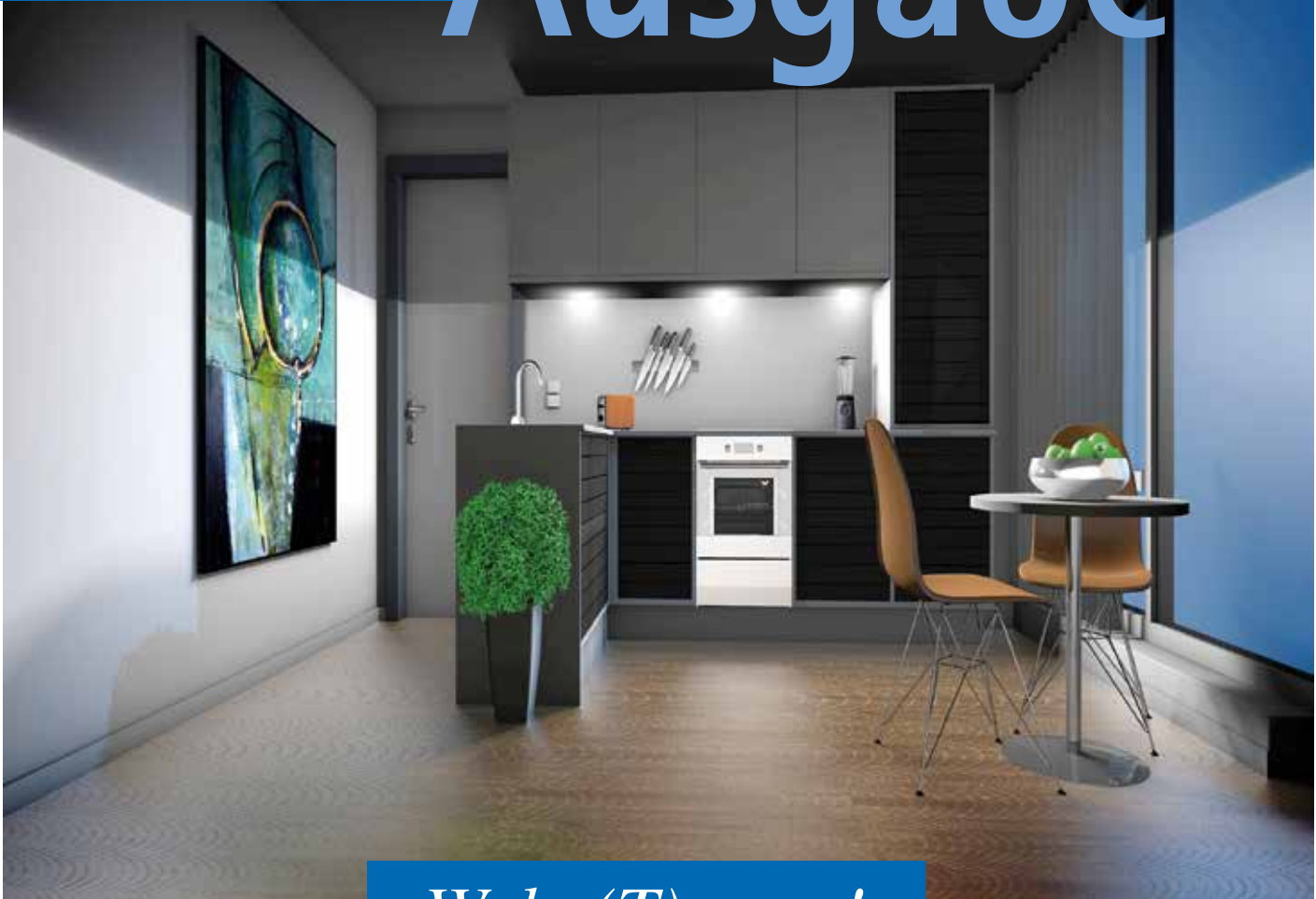
Die walddreichsten Gemeinden

Sechs der zehn walddreichsten Gemeinden Deutschlands liegen in Rheinland-Pfalz, genauer: im Pfälzerwald. Elmstein, Waldleiningen, Wilgartswiesen, Bobenthal, Frankeneck und Neidenfels weisen einen Waldflächenanteil von 90 Prozent und mehr auf. Die anderen vier Top-Ten-Gemeinden in puncto Wald finden sich in Niedersachsen und in Hessen.

Weniger Todesopfer bei Verkehrsunfällen

Von Januar bis Oktober 2019 starben in Rheinland-Pfalz insgesamt 136 Menschen infolge von Straßenverkehrsunfällen. Nach Angaben des Statistischen Landesamtes in Bad Ems waren dies sechs Todesopfer weniger als im entsprechenden Zeitraum des Vorjahres.

Unsere *nächste* Ausgabe



Wohn(T)raum!

Der Redaktionsschluss für die Ausgabe April/Mai ist der 15. März 2020.

Ab dem 2. April 2020 (in der KW 14) liegt Ihr *Chili* wieder an allen bekannten Verteilerstellen.  81

Chili DAS MAGAZIN!

Anzeigenleitung

Wolfgang Ulrich

Tel.: 06321-8900900

mobil: 0172 - 6583056

w.ulrich@chili-dasmagazin.de

Kolumne:

Bei Licht

betrachtet

Wir Menschen lieben das Licht. Gerade in der Zeit, in der es davon nicht so viel gibt, spielen wir gerne mit Licht in Form von Lampen, aber auch Kerzen oder Fackeln. Wir erleuchten und beleuchten. Licht strahlt an. Wir experimentieren mit Licht und Schatten. Unsere Aufmerksamkeit folgt dem Licht. Ganze Einrichtungskonzepte nicht zuletzt von Geschäftsräumen folgen diesem Prinzip. Wir benötigen Licht, um uns wohl zu fühlen. Lichtstimmungen wie Morgenröte und Sonnenuntergang lassen uns ganz romantisch werden. Kitsch ist, was man daraus macht. Mit dem Licht und den ihr innewohnenden Farbspielen alleine hat Kitsch nichts zu tun.

Licht eröffnet uns Möglichkeiten. Wir benötigen Licht zum Sehen. Unser Arbeitsplatz ist beleuchtet. Ein Nachtlicht weist uns schlaftrunken den Weg. Zum Schminken und in Umkleidekabinen bevorzugen wir weiches und warmes Licht. Auch das Date mag kein hartes Licht. Das Licht in Seniorenheimen ist in seiner Zusammensetzung dem natürlichen Licht im Tagesverlauf nachempfunden. Damit wir und unser Hormonhaushalt im Gleichklang bleiben.

Schummrige Atmosphäre kommt nicht völlig ohne Lichtquelle aus und so setzen wir auch gerne Dinge in Szene. Ein Beleuchter bei Film und Fotoproduktionen bekleidet eine wichtige Position. Aus neutralen Räumen schaffen wir Paläste, aus Hinterhofidyll wird stylische Partylocation. Wir verdecken und verstecken im

Schatten und präsentieren mit gekonnter Lichtinstallation Dinge, die wir übersehen hätten, wenn wir sie nicht punktgenau per Strahler vor die Linse bekämen. Vielleicht sogar in blau. Oder grün. Oder lila. Vielleicht auch alternierend. Licht wird zur Kunst. Oder zum schönen Schein, damit das, was keine Kunst ist, als solche erscheinen kann. Wir lassen uns blenden von Lightshows, manchmal in Verbindung mit Musik und Tanz oder Fashion-Shows. Oder gleich alles auf einmal. Es geht unter, wenn das eine oder andere die Grenzen der Perfektion längst nicht erreicht, denn es ist in Licht getaucht, das der Realität die Strenge nimmt.

Bei Licht betrachtet sieht vieles anders aus. So oder so. Wer ließe sich nicht gerne verrücken. Mit Täuschung hat dies nichts zu tun. Oder vielleicht doch?



MARCCAIN

Marc Cain Collections

visit www.marc-cain.com

ABRO

CAMBIO

FROGBOX

MILESTONE

RAFFAELLO ROSSI

MARCCAIN
SPORTS · COLLECTIONS

MARC AUREL

PRINCESS
GOES HOLLYWOOD

wohs
Made pure

Friedrichstraße 8 · 67433 Neustadt
063 21-48 93 48 · www.wohs.de

mo. - fr. 9.30 - 19 Uhr, sa. 9.30 - 16 Uhr;
auch (Abend-)Termine nach
Vereinbarung möglich.



Power Percussion | 13.03.20

(c) Ingo Rack

THEATER, KONZERT & mehr

20.02. After-Work-Party
„Hütten Gaudi“
21.02. Rum Tasting
„Caribbean Cruise“
27.02. Servus Peter
29.02. Swedish Legend
02.03. Kabale und Liebe
06.03. Game of Thrones
13.03. Power Percussion
23.03. Nathalie küsst

06.04. Konzert „Opernhafte“
16.04. After-Work-Party
„Spring Break“
27.04. Cabaret
09.05. Tabaluga und Lilli
14.08. Villa Musica
09.10. Tod auf dem Nil
mit Gil Ofarim
13.11. Marschall & Alexander
27.11. Neun Tage frei



CONGRESSFORUM FRANKENTHAL

Tickethotline: 0800 - 266 47 37

reservix
dein ticketportal

eventim

