

Unbezahlbar

Chili

DAS MAGAZIN!

April/Mai 2017

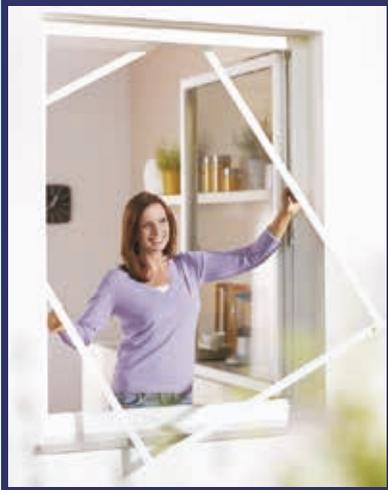
Für die Pfalz

Aufbruch

Fliegengitter

für Fenster & Türen nach Maß!

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



Der Spannrahmen:

- fast überall einsetzbar, robust und unauffällig, meist ohne zu bohren



Die Pendeltür:

- einfaches Öffnen in beide Richtungen, leise und robust
- schließt von selbst



Die Schiebetür:

- Ideal für große Hebe-Schiebetüren
- bequem zu öffnen durch Fußbedienung

Alle Formen!
Alle Farben!



Polltec - das Fliegengitter mit Antipollen-Beschichtung

5 gute Gründe für Hauck - Insektenschutz:

- Mehr ungestörte Wohnqualität
- Maßanfertigung aus eigener Produktion
- Zeitloses, unauffälliges Design
- Kompetenter - Service „alles aus einer Hand“
- Bedienfreundlich & sicher

Wussten Sie....?

... es gibt für Insektenschutz-Türen **Hunde & Katzenklappen**

Nie mehr Lichtschacht reinigen!

Lassen Sie nur Licht und frische Luft in Haus und Keller!

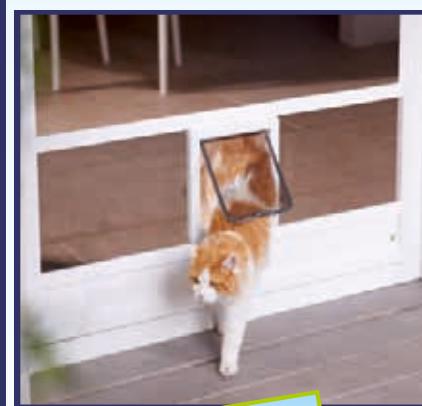
LISA



Lichtschacht - Abdeckung



Klappbare Regenabdeckung



Einfach
tierisch
gut!

Fliegengitter
HAUCK

Unsere Ausstellung ist samstags
von 9⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr geöffnet!

Hans-Böckler Str. 71
67454 Hassloch
Tel. 06324-81675

www.fliegengitter-hauck.de

Aufbruch

Liebe Leser.

Jeder Mensch hat seine eigene Inspirationsquelle. Das können ganz profane Dinge sein: eine ausgedehnte Wanderung durch den Pfälzer Wald, ein farbenfrohes Blumenbeet, die beruhigende Wirkung eines Haustigers, ein Volkshochschulkurs oder ein Abend mit Freunden. Die anderen kreuzen die Beine und murmeln mit Gleichgesinnten Omm oder spielen lieber Tennis. Es ist egal, was man für sich tut, wenn man es gerne oder sogar mit Leidenschaft macht. Da reichen ein oder zwei Dinge, die einem Kraft geben und man sich lebendig fühlt – wenn man sie regelmäßig pflegt und bewusst erlebt.

Es ist wieder an der Zeit, aufzustehen und sich lebendig zu fühlen. Es sind die kleinen Dinge, die uns Freude bereiten. Und ein Lächeln, das den Tag über anhält, kann die Welt verändern. Auch wenn es nur die eigene ist.

Herzlichst
Ira Schreck
Chefredakteurin



INHALTSVERZEICHNIS

EinBlick

- 14 Aufbruch
- 16 Winteraustreiben am Lätare
- 17 Revolution der politische Frühling
- 18 Frühjahrsmüdigkeit
- 20 Wer spielt, lernt
- 62 Aufbruch ins Ungewisse

Modisch

- 22 Das Besondere macht den Unterschied

EinPfalzReich

- 24 Das Bierprojekt in Landau
- 74 Hypnose in der Therapie



Gesundheit

- 24 Ernährungstipps
- 26 Konventionelle Produkte gleichauf mit Bio
- 34 Gesundheits- und Alltagsmythen
- 46 Gut verdaulich
- 48 Müdes Deutschland





Kulinaria

30 Rezepte

Typisch

32 Einfach außergewöhnlich
52 Seit 40 Jahren: Stil und Gefühl
50 Sehtest in 3D – oder: 3 Jahre Hund oder Katze

Wohnlich

36 Entspannend für Hund, Katze, Mensch
38 Gartentipps
42 Gartenmöbel, Fassaden und Steine richtig reinigen
44 50 Jahre Wittman Kältetechnik

on Tour

54 Urlaub ohne Kofferpacken
56 Wandertipp
58 Schritt für Schritt
60 Heinfelder Weinrunde 2017

Kommunales

70 VR- Hausverwaltung
71 WWF an Müllroboter Noo-Noo interessiert
72 Ausschluss von Windkraft im gesamten Naturpark Pfälzerwald

erLesen

76 Englische Seite: The art of optimism
77 Buchtipp
69 Kommentar: Die gezielte Manipulation
78 Kurze Geschichte: Mittwoch
82 Kolumne: Perfekte Alternative!

Standards

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















Aus Handel & Wi



Vergolden Sie die Zukunft Ihrer Kinder!

Am 28. und 29. April 2017 von 10 bis 17 Uhr ist Welt-Gold-Tag bei Nachhaltig Wohlhabend, Ingrid Hennrich Finanzmanagement in Gommersheim. Jeder kann an diesen Tagen seine Spardose leeren. Nachhaltig Wohlhabend tauscht das Bargeld in echte Goldbarren kostenfrei um. Während sich die Großen über die nachhaltigen Geldanlagen informieren, gibt es für die Kleinen goldige Überraschungen. Nachmittags werden auch die Großen von Magic Chris verzaubert. „Investieren Sie in die älteste und beständigste Währung der Welt!“ sagt die Nachhaltigkeitsberaterin Ingrid Hennrich.

Ingrid Hennrich
Nachhaltig Wohlhabend
Kirchstraße 19
67377 Gommersheim
06327-1235



Ludwig Meyer GmbH erweitert den Showroom

Mehr Raum zum Arbeiten und Präsentieren, das waren die Beweggründe für die Erweiterung der Fläche von Ludwig Meyer GmbH. Anbauten an beiden Seiten des Gebäudes eröffnen neue Möglichkeiten der Präsentation von Fenster, Türen und Technik. Die Ludwig Meyer GmbH ist spezialisiert auf die Lieferung und Montage hochwertiger Bauelemente. Fenster, Türen, Markisen, Jalousien und Rollläden bilden das Hauptsegment. Im Stile eines lichtdurchfluteten Wintergartens mit großer Transparenz demonstrieren die Spezialisten von Ludwig Meyer GmbH, wie sich die Raumwirkung unter Verwendung von Glas insgesamt verändert. Gleichzeitig wird an vielen Beispielen dargestellt, welche Möglichkeiten der Technik, der Beschattung, des Einbruchschutzes in Stil, Form und Farbe dem Bauherrn zur Verfügung stehen.

Nach Fertigstellung der Umbaumaßnahmen wird Ludwig Meyer GmbH die neuen Räume dem interessierten Publikum präsentieren.

Ludwig Meyer GmbH
Talstraße 227
67434 Neustadt
06321-355550
www.meyer-bauelemente.de



Podiumsdiskussion in Bad Dürkheim

Das *forum zukunft an der weinstraße* ist eine überörtliche und überparteiliche Interessengemeinschaft von Vertretern fast aller Gemeinden, politischen Fraktionen und Vereinen zwischen Bad Dürkheim und Bockenheim, die es sich zum Ziel gesetzt hat, sich für eine Verbesserung der Lebens- und Verkehrssituationen – (u. a. auch durch den Neubau der B 271) – in den jeweiligen Ortschaften einzutreten. Damit soll eine bessere Anbindung beziehungsweise Integration in die Metropolregion Rhein Neckar als Erholungszone, durch Förderung des Tourismus, des Gewerbes, der Gastronomie, der (Wein-) Kultur und der Lebensqualität für die Menschen an der Weinstraße erreicht werden. Um diese Themen der Bevölkerung näher zu bringen, Anregungen zum Ausbau bestehender Beziehungen und Innovationen für Neues zu geben, findet am 5. Mai 2017 ab 19 Uhr eine Podiumsdiskussion mit namhaften Vertretern aus Politik und Wirtschaft in Bad Dürkheim, statt. Bereits um 18 Uhr wird die Kunstausstellung mit Werken des Malers und Bildhauers Stephan Müller eröffnet. Als Diskussions Teilnehmer haben zugesagt: Landrat Hans-Ulrich Ihlenfeld, Bad Dürkheim, Christoph Trineimer, Leitender Direktor der Metropolregion Rhein-Neckar, Jürgen Vogel, IHK Ludwigshafen, zuständig für Standortpolitik, Andreas Ott, Vorsitzender des Vorstandes der Kreissparkasse Rhein-Haardt, Robert Brunner, Ortsbürgermeister der Gemeinde Kirchheim. Die Diskussionsleitung und Moderation wird Johannes Steiniger, Mitglied des deutschen Bundestages, übernehmen. Als Veranstaltungsort stellt das Autohaus Köhler, Schlachthausstraße 6 A, 67098 Bad Dürkheim, seine gläserne Ausstellungshalle zur Verfügung.

(Weitere Informationen zur Interessengemeinschaft unter www.B271.de).



La Divina zieht um

Im Sommer zieht die Landauer Boutique La Divina um und wird dann in Landau Auf dem Rathausplatz 1 zu finden sein. Mit dem Umzug in das Zentrum der Stadt wird auch das Angebot erweitert. Nicht nur die Damen werden bei La Divina ihre Mode finden. Die Herren erhalten bei La Divina die exklusiven Maßhemden von Van Laack – Termine können ab Mai vereinbart werden.

La Divina
Ostbahnstraße 12
76829 Landau
06341-9947201

irtschaft



Liebingsplätze

Mit den ersten Sonnenstrahlen zieht es die Menschen auch schon wieder nach draußen in ihren Garten oder auf die Terrasse. Die Freude auf das lang ersehnte Outdoor-Wohnen ist groß. Rechtzeitig zum Frühlingsbeginn präsentiert das Wintergartenzentrum Süd-West in Dannstadt seine neuesten Trends für die beginnende Freiluftsaison: Sonnendurchflutende Sommergärten und wetterschützende Überdachungen in neuen Designs und brandaktuellen Farben. Dem Wohlfühlfaktor im Freien unter Glas sind dabei keine Grenzen gesetzt. Filigrane Profile und Ganzglasschiebetüren erlauben den uneingeschränkten freien Blick in die Natur und ermöglichen das draußen Sitzen bis in die späten Abendstunden. Ein Besuch des Wintergartenzentrum Süd-West lohnt sich also allemal!

TIPP: Frühlingsfest am Sonntag, 21. Mai 2017 von 11 bis 18 Uhr

Wintergartenzentrum Süd-West
R. Ladwig GmbH
Industriestraße 20
67125 Dannstadt-Schauernheim
06231-9183-0
www.ladwig.de
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 9 bis 18 Uhr
Samstag und Sonntag 11 bis 17 Uhr

Neues aus Handel und Wirtschaft in

Chili DIE APP!
für Tablet und Smartphone

Soho

Ihr Hotel in Landau

Restaurant | Weinlounge | Cafe
Events | Tagungen



Frühling auf unserer Dachterrasse!

Nehmen Sie Platz zu einem entspannten Mittagessen. Genießen Sie die Freiheit der Zeit bei unserem Sonntagsbrunch. Schmecken Sie die frühlingsfrischen Dinners oder haben Sie einfach Lust auf ein Glas Wein?



Ihr modernes Tagungshotel in Landau

Veranstaltungsräume für Meetings & Familienfeiern, Firmenevents sowie private oder geschäftliche Festlichkeiten.



Goldberg kocht:

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

Der besondere Event:

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

Marie-Curie-Straße 9

76829 Landau

Tel. 06341.141960

Fax 06341.1419655

www.soho-landau.de

info@soho-landau.de





Aufbruch!

Die Zeichen stehen auf Aufbruch. In den letzten Wochen und Monaten war die Stimmung in der Gesellschaft nicht gut. Vieles, was um uns herum passierte, drückte auf das Gemüt. Das Wetter tat sein übriges und schwupp!, igelten sich die Menschen ein. Rückzug war der neue Trend. Bissige Kommentare schafften verbal Distanz zur Außenwelt.

Regelmäßig zum Frühlingsanfang steigen die Stimmung, der Mut und der Optimismus wieder. Der Anstieg der Laune und des Wohlbefindens im Frühling steht in direktem Zusammenhang mit dem vermehrten Lichteinfluss. Wenn die Tage länger werden und das Sonnenlicht intensiver wird, produziert unser Körper weniger Melatonin, ein Hormon, das bei Dunkelheit in der Nacht ausgeschüttet wird und den Wach-Schlaf-Rhythmus bestimmt. Das hat zur Folge, dass man mit weniger Schlaf auskommt und sich frischer fühlt. Hinzu kommt eine Steigerung der Serotoninmenge im Blut. Das ist das so genannte Glückshormon, was Einfluss auf unsere Stimmung nimmt.

Wenn die Natur erwacht, erwacht der Mensch – schließlich ist er Teil der Natur. Gut gelaunt, voller Energie und positiver optischer Reize fühlen sich viele Menschen zum Handeln bereit. Tatsächlich sind die natürlichen Gerüche in dieser Zeit in den Tiefen der Hirnregionen abgespeichert und geben das Signal zum Aufbruch in das neue Jahr voller Wärme und einem ausreichenden Nahrungsangebot. Menschen, die in Regionen ohne Jahreszeitenwechsel leben, wie beispielsweise am Äquator, kennen dieses Phänomen nicht und reagieren entsprechend gleichgültig auf die Kalendermonate März, April und Mai.

Aber wir haben auch allen Grund, um optimistisch in die Zukunft zu schauen. Uns geht es gut – trotz aller Schwierigkeiten, Gelärme und Getöse. Schauen wir in unsere unmittelbare Umgebung, dann sehen wir eine erwachende Region mit geerdeten Menschen, die mit viel Idee und Tatendrang täglich an der Gegenwart und der Zukunft arbeiten. Einige Unternehmer mit neuen Ideen und mit qualitativ hochwertigen Leistungen stellen wir Ihnen in unserer neuen Ausgabe vor. Menschen, die ihren Beruf lieben, sich entwickeln und jeden Tag mit neuer Energie einen Schritt nach vorne gehen. Es lohnt sich hinzuschauen und sich von ihrer Begeisterung anstecken zu lassen.

Kältetechnik **WITTMANN**

50 Jahre



Röchlingstraße 5 · 67454 Haßloch · 0 63 24/23 26 · www.wittmann-kaeltetechnik.de

Kältetechnik · Klimaanlage · Kühlzellen · Befeuchtung
Entfeuchtung · Privat · Gewerbe · Industrie · Landwirtschaft





Winteraustreiben am Lätare

Die Winterverbrennung, auch Stabausfest, Sommertagszug oder Burgfeuer, ist eine Tradition, die vor allem in Südwestdeutschland weit verbreitet war und in jüngerer Vergangenheit wieder zunehmend gepflegt wird. Ihr wesentlichster Teil ist das Verbrennen einer Strohfigur als Symbol des Winters oder der bösen Geister des Winters. Der Brauch hat seine Anfänge schon in vorchristlicher Zeit. Kinder ziehen vielerorts mit so genannten Sommertagsstäben singend durch das Dorf. Das Winteraustreiben findet meist genau zur Hälfte der Fastenzeit, am Lätare, dem dritten Sonntag vor Ostern statt und zeigt sich in unterschiedlichen Bräuchen.

Örtlich wird das Fest aber auch anderen Tagen zu Beginn der vorösterlichen Fastenzeit begangen. Die Winterverbrennung ist eng verwandt und teildentisch mit dem

Todaustragen. Mit der Winterverbrennung soll seit je her der Winter endgültig verbannt werden und die fruchtbare Zeit des Frühlings und Sommers Einzug halten.

REVOLUTION

Der politische *Frühling*

Frühling ist die Zeit des Aufbruchs. In jeglicher Hinsicht wird diese Jahreszeit, in der sich bedeutende und positive Veränderungen ereignen, als eine Metapher herangezogen, die weit über die meteorologische Bedeutung hinausgeht. Frühling steht sinnbildlich für Neuanfang und Veränderung, für Geburt und Leben, für rege Betriebsamkeit, für neue Ideen und natürlich auch für die Liebe. Ein anderes Themengebiet spielt mit hinein: der politische Frühling. Arabischer Frühling, Prager Frühling – unter diesen Begriffen sind politische Reformbewegungen in die Geschichte eingegangen. Als Völkerfrühling wird manchmal auch der mit Michail Gorbatschow begonnene Weg der vormals von der Zentralmacht unterdrückten Sowjetrepubliken in die Unabhängigkeit bezeichnet. Der Begriff Völkerfrühling tauchte erstmals 1818 in Ludwig Börnes Zeitung *Die Wage* auf. Zu dieser Zeit war Europa von Unruhen durchzogen. In den meisten europäischen Ländern herrschte eine vorrevolutionäre Stimmung.

Doch auch später wurde der Begriff des politischen Frühlings als ein Synonym für einen Volksaufstand verwendet. Immer dann, wenn sich die Bevölkerung gegen Unterdrückung und für Freiheit auf die Straße wagte und teils sehr blutige Auseinandersetzungen folgten, wurde von einem politischen Frühling gesprochen. Frühling wird dabei zur Metapher für eine Idee, eine Bewegung oder ein Wandel, der scheinbar nicht mehr aufzuhalten ist. Auch wenn es schon zu gewaltsamen Niederschlagungen der Aufstände

kam, werden sich langfristig neue Ideen nicht verbieten oder gar verhindern lassen.

Zurzeit wird der Begriff des politischen Frühlings auch als Etikett für neue parteiinterne Konzepte und Versammlungen benutzt, um deutlich zu machen, dass es sich um die Einführung neuer Ideen handeln soll – sozusagen als frischer Wind in althergebrachten Strukturen. Damit verliert die starke Metapher jedoch an Eindeutigkeit und leider auch an Wert.



Sonntags offen*
14-16 Uhr
*Außerhalb der gesetzlichen Öffnungszeiten
keine Beratung, kein Verkauf

Terrassenüberdachungen



Gartenmöbel



Lifecut – Sichtschutzelemente aus Aluminium

HÖRNER GmbH

Jungholzstraße 8 76726 GER-Sondernheim
Tel. 07274 - 70 44 0 | email info@hoerner-gmbh.com
Fax 07274 - 70 44 44 | web www.hoerner-gmbh.com
Besuchen Sie uns unter facebook.de/hoernergmbh



Sichtschutzelemente der
neuen Dimension

www.lifecut.de

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



Frühjahrs Müdigkeit

Ausgerechnet dann, wenn die Natur erwacht, stellt sie sich uns in den Weg: die Frühjahrs müdigkeit. Zu den Symptomen zählen Abgeschlagenheit, Konzentrations- und Motivationsschwächen oder auch Stimmungsschwankungen und Gereiztheit. Manche klagen im Zusammenhang mit Frühjahrs müdigkeit auch über Schwindelgefühle, Kreislaufbeschwerden und Kopfschmerzen.

Frühjahrs müdigkeit tritt etwa ab Ende März auf. Der Körper braucht circa vier Wochen, bis er sich an die Umstellung gewöhnt und die Frühjahrs müdigkeit überwunden hat.

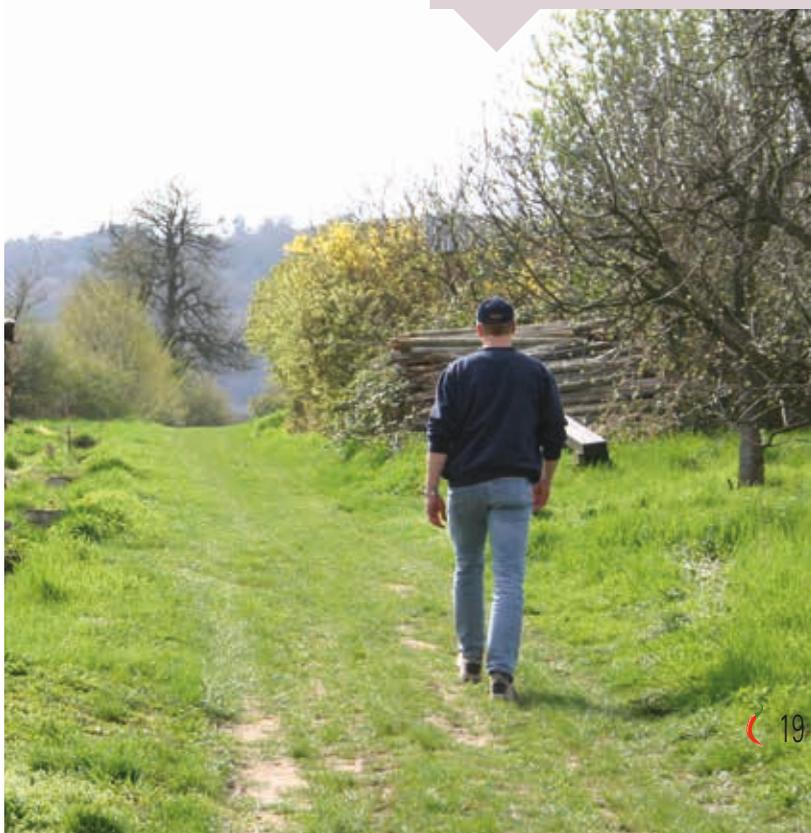
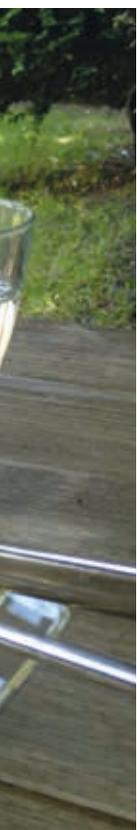
Damit der Körper nicht auch noch mit der Verdauung schwerer Speisen beschäftigt ist, empfiehlt es sich, seine Ernährung umzustellen. Die Menge pro Mahlzeit zu reduzieren, fällt nicht jedem leicht, ist jedoch schon die erste wirkungsvolle Möglichkeit, den Körper zu entlasten. Außerdem braucht der Körper jetzt viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Proteine. Leichtere, aber wertvolle Kost wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und Fisch belasten den Körper weitaus weniger als Pommes, Braten und Lasagne.





Licht hilft beim Kampf gegen die Symptome der Frühjahrsmüdigkeit. Also raus an die Frühlingsluft! Sie weckt die Lebensgeister, macht gute Laune und zaubert neben einem entspannten Lächeln auch die erste zarte Farbe auf die Wangen. Durch das Sonnenlicht bildet der Körper Serotonin, was zu deutlich mehr Energie verhilft.

Bewegung ist bei Frühjahrsmüdigkeit natürlich das letzte, wozu man neigt. Denn eigentlich fühlt man sich matt, ausgelaugt und erschöpft. Die Couch ruft hörbar. Doch das macht alles nur noch schlimmer. Viel wirkungsvoller sind ein ausgiebiger Spaziergang, eine kurze Joggingeinheit, eine Radtour oder Erledigungen zu Fuß statt mit dem Auto. Bewegung in Kombination mit Licht sind wahre Fitmacher.



Meisterbetrieb für Zimmerei und Bedachung



- Dachkonstruktionen und Dachaufbauten jeder Art
- Gauben
- Flachdach und Terrassenabdichtung
- Dämmarbeiten
- hochwertige Spenglerarbeiten
- Pergolen, Carports und Terrassen
- Dachflächenfenster ROTO und VELUX
- Gebäudeenergieberatung
- Energieeffizientes Bauen
- Kranarbeiten

Präzision aus Meisterhand.



Im Krüchel 4, 67126 Hochdorf-Assenh.
Tel. 06231-939638, Fax. 06231-939637
info@zimmerei-doerr.de

www.zimmerei-doerr.de



Wer spielt, *lernt*

In den ersten Lebensjahren erobert er sich der Mensch spielerisch die Welt. Bereits im Kleinkindalter entwickeln Kinder im Spiel wichtige Schlüsselkompetenzen, die so genannten 21st Century Skills. In endlosen Stunden Spielspaß wird hauptsächlich gelernt – denn wer spielt, lernt für's Leben.

Ob im Rollenspiel mit Puppen, Bauernhof, Feuerwehrauto oder Prinzessinnenschloss, beim Turm- und Hausbau mit Steinen oder in der Natur: Spielen lässt den kleinen Mensch tief in andere Welten eintauchen und macht Freude. Spielerisch und mit viel Fantasie entdecken schon die Kleinsten die Welt und ihre Zusammenhänge. Beim Spiel werden sie zu großen Denkern, lernen intuitiv, erfahren und erleben die Welt. Als natürliches Bedürfnis fördert Spielen zudem bereits in den ersten Lebensjahren die Entwicklung von Schlüsselkompetenzen, die für das 21. Jahrhundert wichtig sind. Zukünftige Herausforderungen können die Kleinen somit spielerisch meistern. Allerdings sollte das Spielzeug

altersgerecht sein und Eltern nicht der Versuchung erliegen, von Beginn an nur auf Elektronik zu setzen. Elementare Zusammenhänge sollten begriffen und nicht ausschließlich erahnt werden.

Starke Fertigkeiten, noch stärkere Zukunft

Zu den Schlüsselkompetenzen der 21st Century Skills zählen Kreativität, Problemlösungskompetenz, Kommunikations- und Teamfähigkeit. Sie helfen den Kleinen dabei, Lösungen für komplexe Herausforderungen zu entwickeln und sich den Anforderungen einer sich kontinuierlich wandelnden Gesellschaft zu stellen.



Wenn Kinder Kinder sind, dann tauchen sie mit Kreativität in eigene Welten ein, die ihren kognitiven Fähigkeiten entsprechen und diese erweitern, oder erschaffen fantasievolle Gebilde, die niemand zuvor je gebaut hat. Neugierig probieren sie Neues aus oder wiederholen stetig einen Stein auf den anderen zu setzen. Genau dieses Verhalten fördert ihre Kreativität, Problemlösungskompetenz, Kommunikations- und Teamfähigkeit.

Jetzt haben Neurowissenschaftler nachgewiesen: Die Kindheit ist die wichtigste Zeit im Leben eines Menschen. In dieser Zeit entwickelt sich das Gehirn. Wie diese Entwicklung abläuft, hängt entscheidend davon ab, wie und was wir in den ersten, prägenden Jahren tun. Das Spielen nimmt dabei eine entscheidende Rolle ein. Um die Entwicklung dieser Fähigkeiten zu unterstützen, ist es wichtig, die Baumeister, Problemlöser und Kümmerer von morgen durch kreatives Spielen und Spielwerte zu inspirieren und zu fördern.



Dipl. Soz.Päd.
Jutta Waizenegger

PALATINABERATUNG

Praxis für medizinische, psychotherapeutische Hypnose und Hypnotherapie (HeilprG), Paartherapie, Suchtberatung

» **Hypnotherapie** dient der Linderung oder Heilung von seelischen und körperlichen Störungsbildern.

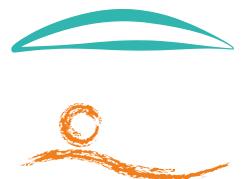
Paarberatung: Professionelle Unterstützung bei Problemen und Krisen in Partnerschaften.

Wege aus der Abhängigkeit: Mit dem Rauchen aufhören, Gewicht reduzieren, sich von Süchten befreien.

Terminvereinbarung: 063 23/93072

67433 Neustadt
Martin-Luther Str. 63 - 65
jw@palatinaberatung.de

www.palatinaberatung.de





Das Besondere macht den Unterschied

Was sagt Kleidung über einen Menschen aus? Bekleidung ist mehr als ein Schutz vor Wetter, Temperatur und vor den Blicken der anderen. Kleidung ist ein modischer, persönlicher und situativer Ausdruck. Die Art sich zu kleiden, ist in unserem Kulturkreis Ausdruck von Freiheit und Selbstbestimmung. Wenn man Mode als Signal an seine Umwelt einsetzt, was zwangsläufig geschieht, dann spielen Mut und Reflektion über das eigene Ich eine bedeutende Rolle. Form und Farbe geben der Kleidung Struktur und treffen eine Aussage über den Selbstwert und auch über die Bedeutung, die ein Accessoire und ein Kleidungsstück haben kann. Mache ich mir selbst Mut mit einem farbenfrohen Outfit, wenn ich mich in einer schwierigen Situation befinde? Möchte ich Distanz oder Nähe schaffen? Möchte ich meine lebensbejahende Stimmung noch bekräftigen, nach außen tragen, andere mitreißen? Ist mir heute nach Glanz, Bequemlichkeit, Sicherheit oder Wagemut?

„Mit Form und Farbe setze ich positive Akzente“, sagt Gudrun Grenz. Sie ist Modedesignerin mit eigener Handschrift. Sie produziert ihre Kollektionen mit ihrem Team ausschließlich in Speyer, wo sie unter anderem auch ein Geschäft unterhält. Der enge Kontakt mit ihren Kundinnen – sowohl im In- als auch im Ausland – geben ihr Inspiration und Motivation. „Heute geben nicht mehr nur Paris oder Mailand den Trend vor. Frauen sind in ihrem Anspruch, sich zu kleiden, individueller und mutiger“, sagt die Designerin. „Es ist vielmehr so, dass die Frauen ihren eigenen Stil finden, da die Auswahl an Modellen, Linien und Formen sehr viel größer ist.“ Sie selbst hat für ihre Kollektion einen Stil entwickelt, der mit großen Variations- und Kombinationsmöglichkeiten spielt. Qualität ist ein bedeutender Faktor, Passform und Individualität ebenso. „Frauen denken bewusster, wenn es sich um Herkunft von Qualität und Produktion der Bekleidung handelt“, sagt Gudrun Grenz. Berichte über die Arbeitsbedingungen wie in Bangladesch haben

die Konsumenten aufmerksamer gemacht. Sie hinterfragen die Herkunft ebenso wie die Produktion. Selbstverständlich sollte Bekleidung eine zeitlose Eleganz und ein durchdachtes Design haben, aber vor allem von hoher, langlebiger Stoffqualität sein. Anders als bei kurzfristigen, austauschbaren Trends, die in Massenware aufzufinden ist, legen die Kundinnen in der heutigen Zeit Wert auf Individualität, die nicht aus der Mode kommt.

Ein gut geschnittenes Kleid, das der Trägerin schmeichelt, ist keinem Trend unterworfen.

„Vergänglich sind nur Farben“, sagt Gudrun Grenz. „Ist eine Trendfarbe angesagt, findet man diese bei allen Designern. Das ist ein gemeinsamer Nenner.“ Aber gerade bei Farben hat Gudrun Grenz ein Gespür für das Besondere, so dass die Designerin häufig weit vor dem allgemeinen Trend mit sehr viel Individualität und Zeitgeist ihre Kollektionen kreiert. Und dann zählt wieder das Besondere, was den Unterschied macht.



Info:

GUDRUN GRENZ Design
Kornegasse 28
67346 Speyer
06232-6079970
www.gudrun-grenz.com

„Ein Partner, der stets mitdenkt.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Michelle Meyerer, Leiterin VR-Hausverwaltung
und Andrea Jung, Edenkoben

Wir machen den Weg frei.

Sie suchen eine Hausverwaltung oder möchten wechseln? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir sind Ihr kompetenter und zuverlässiger Partner, wenn es um die Verwaltung, Instandhaltung oder Pflege Ihres Wohneigentums geht. www.vrbank-suedpfalz.de | Telefon 06341 5560-1556

Das Bierprojekt in Landau

Die Idee, eigenes Bier zu brauen, entstand an einem Genießer-Stammtisch in Landau, genauer gesagt an einem Whiskey-Stammtisch. Vier Herren fanden es nach dem Aus des Landauer Brauhofs höchst bedauerlich, dass Landau kein eigenes Bier zu bieten hatte. Sie belegten Kurse und kümmerten sich sozusagen privat um ihr eigenes Bier. Das jedoch fand schnell begeisterte Zustimmung im Freundeskreis, was dazu führte, dass die Hobby-Bierbrauer Dominik Rödel, Gerd Barthel, Sascha Gallo und Andreas Lehr von ihrem Selbstgebrauten kaum etwas für sich behalten konnten.

Langsam reifte mit dem Bier die Idee, das Brauen professionell zu betreiben. Mit einer großen Anlage sollte ein regionales Bier für die „bierlose 45.000 Einwohner große Stadt Landau (und Umgebung)“, laut Rödel hergestellt werden. Nicht zuletzt damit dieses Bier, das handwerklich und nach eigenen Rezepturen gebraut wird, nun den behördlichen Anforderungen entspricht und in der Region jedermann zugänglich ist.

Und so gründeten sie eine Genossenschaft, die den Charakter und Grundgedanken des Bierprojekts am besten widerspiegelt. Rödel beschreibt es so: „Grundsätzlich haben wir das Unternehmen auf drei Idealen aufgebaut: Das Bierprojekt Landau eG ist ein soziales und für Jedermann offenes Projekt und dazu haben wir uns unseren Brauwerten verschrieben:

Sozial, denn jeder darf bei uns mitmachen (Genossenschaft) und sich mit seiner Stimme und Tatkraft gerne einbringen - wenn gewollt. Stille Teilhaber sind ebenso willkommen und dürfen sich einfach am Gedeih des Projektes und dem Produkt genussvoll erfreuen. Als Unternehmen haben wir uns sozialen Grundsätzen verschrieben, die wir als vorbildlich und schätzenswert ansehen. Das zeigt sich einerseits bei unseren lokalen Partnern und unserem regionalen Rohstoffbezug. Andererseits sind Grundsätze wie maximal sechs Stunden Arbeit pro Mitarbeiter und Arbeitstag, eine basisdemokratische Firmenkultur und gleiche Entlohnung unabhängig von der Position oder Arbeitsinhalt unternehmensintern festgeschrieben.

Offen, denn das Brauhandwerk ist - nach unserer Meinung - Jedermann



Die zwei
für die Pfalz

GOLDSCHMIEDE
& JUWELIER
Uhlmann
Annweiler
A. Eisele & Ch. Stachel
Goldschmiedemeister
www.goldschmiede-uhlmann.de



Chili
DIE APP!

für Tablet und
Smartphone



Jetzt ganz einfach downloaden!

Kostenfrei bei
Google Play + App Store



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

www.chili-dasmagazin.de

(und -frau) frei zugänglich zu machen. Keine Geheimniskrämerei, kein Elfenbeinturm, kein Tresor mit streng gehüteten Rezepten und Hefekulturen! Jeder bekommt bei uns eine Unterweisung in seine Heimbrauutensilien oder ein Braukurs für Heim- und Hobbybrauer. Jeder kann bei uns Equipment und Rohstoffe für das Bier aus eigener Herstellung beziehen. Auf diesem Fundament entstand das Bierprojekt Landau und diese Vielfalt und Begeisterung zu fördern, ist ein Grundsatz des Unternehmens."

Ziel des Brauwertes sei, so Rödel weiter, zu den logischen Bedeutungen der Begriffe rein, ursprünglich und handwerklich zurückzukehren. Das Bier wird handwerklich, frei von Zusatz- und technischen Hilfsstoffen hergestellt. Es entstanden bislang naturtrübe und lebendige Biere in einer erstaunlichen Geschmacksvielfalt, jedoch mit einer begrenzten Haltbarkeit. Letzteres war bislang jedoch kein – gar kein – Problem.

Gegründet wurde die Genossenschaft im Sommer 2016 mit neun Mitgliedern. Zurzeit sind bereits mehr als 70 Menschen Mitglied der Genossenschaft. Das Bier wird im Moment in einem Pub in der Landauer Theaterstraße ausgeschenkt. Dane-



ben wurden schon verschiedene Aufträge nach bestimmten Biermengen für private Veranstaltungen erfüllt – diese sogar teilweise auch nach Rezepturen eigens zum Anlass passend gebraut. So ist ein exklusiv für die Uni Landau gebrautes Bier im Gespräch, auch wird ProSeniore für das Jahrestreffen mit einem Sonderbier beliefert werden.

Probieren kann man das Bier vom Bierprojekt Landau auf ausgesuchten Veranstaltungen und natürlich an ihrer neuen Wirkungsstätte in der Kügler Mühle in Siebeldingen.

Dort werden die Braukurse für Hobbybrauer gehalten und im eigenen Shop findet man die Zutaten zum eigenen Bierbrauen, die man in der Güte und zu einem erträglichen Preis bei kleinen Mengen nirgends sonst frei verkäuflich erhält.

Info:

Veranstaltungs- und Seminartermine unter www.bierprojekt-landau.de oder auf Facebook www.facebook.com/BierProjekt/



Wir schaffen Lieblingsplätze.

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

**WINTERGARTEN
ZENTRUM SÜD-WEST
LADWIG**

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

Schnarchen Sie noch oder schlafen Sie schon?

Viele Menschen wissen nicht, dass das nächtliche Schnarchen schwerwiegende Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Tagesmüdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche und Antriebslosigkeit bis hin zu ernstesten Herz-Kreislauf-Störungen sind nur einige Folgen. Schnarchen ist nicht harmlos und muss behandelt werden um eine Schlafapnoe zu vermeiden.

Mit einer sorgfältigen Analyse und einer Schienentherapie kann Schnarchen gestoppt werden und eine Verbesserung des Wohlbefindens erreicht werden. Sprechen Sie uns an!

Zahnarztpraxis Lotze | Zentrum für Funktionsdiagnostik & Funktionstherapie | Hauptstr. 99 | 67433 Neustadt | Tel.: 06321-30350

Darmkrebsvorsorge rettet Leben.

DA GEH´ ICH HIN.

Schwerpunktpraxis für Magen-Darm-Leber-Krankheiten

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

Dr. Heike von Deyn Fachärztin für Innere Medizin

Walter-Engelmann-Platz 1 · 67434 Neustadt
Telefon 0 63 21- 70 75 · www.dr-vondeyn.de

Termine nach Vereinbarung.

Ernähr



Eiweißbrot

Nachdem die LowCarb Diät als die Allzweckwaffe im Kampf um die Bikinifigur galt, waren findige Bäcker gefragt, die eine Brotrezeptur entwickelten, die mit weniger Kohlenhydraten als für das herkömmliche Brot auskommen sollte. Das gelang: das so genannte Eiweißbrot. Einigen Herstellern zufolge enthalten die Backwaren nur sechs Prozent Kohlenhydrate, dafür aber 21 Prozent Eiweiß. Ein Bäcker wirbt sogar damit, sein Produkt schaffe es auf 32 Prozent. Im Vergleich dazu besteht ein Weizenmischbrot aus 44 Prozent Kohlenhydrate und fünf Prozent Eiweiß. Diätgurus, die auf das Schlank-im-Schlaf-Prinzip schwören, weisen zudem auf ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl der Spezialbrote. Das Plus an Eiweiß, besonders am Abend genossen, kurble zudem die Fettverbrennung an. Ernährungsexperten und auch Verbraucherschützer warnen jedoch vor dem Eiweiß-Brotrend. Mit dem Diätversprechen Schlank-im-Schlaf zu werben, führte jedoch schon im Falle einer Großbäckerei zur Abmahnung. Tatsächlich weisen die von den Verbraucherzentralen getesteten Brote bis zu zehnmal mehr Fettanteil im Vergleich zu normalem Brot auf. Der Kaloriengehalt der Trendbrote liegt somit deutlich über dem von herkömmlichen Brotsorten. Nach Angaben des Backzutatenverbandes in Berlin wird beim Eiweißbrot ein Großteil des normalen Weizenmehls durch Weizen- und Sojaweiweiß ersetzt. Verschiedene Ölsaaten werden zur Optimierung des Geschmack- und Kaueindrucks verwendet. „Die Hauptinhaltsstoffe sind Weizeneiweiß, Sojaweiweiß, Sojaschrot, Weizenvollkornmehl, Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Sesam“, heißt es in einer Stellungnahme. Letztlich ist das Brot im Durchschnitt auch teurer als normales Brot. Ob es geschmacklich überzeugen kann, liegt in der individuellen Beurteilung.



Keine Mahlzeit ohne

Ältere Menschen brauchen mehr Eiweiß als bisher gedacht. Denn mit den Jahren nutzt der Körper Milch, Fleisch und Co. schlechter aus, wie das Apothekenmagazin Senioren Ratgeber schreibt. Um einen schnelleren Muskelschwund zu vermeiden, empfehlen Altersforscher gesunden Senioren 20 bis 30 Prozent mehr Eiweiß als jüngeren Menschen. Eine ältere Frau, 65 Kilo schwer und normalgewichtig, sollte demnach etwa 65 Gramm Eiweiß am Tag essen. „Mit drei Scheiben Käsebrot, einer Portion Fleisch oder Fisch und einem Glas Milch ist dieses Soll erfüllt“, so Dr. Eva Kiesswetter vom Institut für Biomedizin des Alterns in Nürnberg. Der Heidelberger Altersmediziner Prof. Jürgen Bauer rät: „Keine Mahlzeit ohne.“ Denn verlorene Muskeln wieder aufzubauen, fällt im Alter ungleich schwerer. „Bitte keine Experimente mit Diäten“, mahnt Bauer. Jeder Gewichtsverlust geht auch auf Kosten der Muskeln. Abnehmen sollten Ältere nur, wenn der Arzt dazu rät. Neben allgemein bekannten Eiweißquellen wie Fleisch, Fisch, Eiern und Milch, eignen sich auch pflanzliche Lebensmittel, allen voran Linsen. In Frage kommen auch Tofu und Süßlupine. „Vegetarier leiden nicht an Eiweißmangel, solange sie Milch und Käse essen“, erläutert der Professor. Von veganer Kost rät er Senioren jedoch ab.

ungstipps



Frost in deutschen Küchen

Fischstäbchen, Pizza oder Pommes: Die Deutschen essen gerne Tiefkühlkost. Bei mehr als der Hälfte der Deutschen landet sie mindestens einmal in der Woche auf dem Teller. 25 Prozent der Befragten greifen sogar bis zu dreimal die Woche auf Ware aus dem Eisfach zurück. Das ergab eine repräsentative Umfrage. Doch noch mögen die Meisten Selbstgekochtes lieber: Mehr als die Hälfte der Befragten hat noch nie Tiefkühlkost (TK) gegessen, die besser geschmeckt hat. Und trotzdem greifen 32 Prozent der Deutschen auf TK-Ware zurück und servieren Fertigkost – selbst dann, wenn sie Gäste zuhause bewirten.

Insgesamt werden in deutschen Haushalten vor allem tiefgefrorenes Gemüse (64 Prozent), Pizza (57 Prozent) und Fisch (56 Prozent) zubereitet. Allerdings unterscheiden sich die Geschmäcker von Mann und Frau: Während Erbsen, Karotten und Co. vor allem bei Frauen (71 Prozent) hoch im Kurs stehen, steht bei ungefähr zwei Drittel der Herren die Pizza ganz oben auf dem Speisezettel.

Tiefkühlkost kann auch gesund und schmackhaft sein. „Wichtig ist allerdings die richtige Gefrieretemperatur, um Energie zu sparen“, sagt Robert Hienz, Geschäftsführer der E.ON Energie Deutschland. Und diese liegt bei minus 18 Grad Celsius. 57 Prozent der Deutschen halten laut E.ON-Umfrage diese Temperatur für ideal. Allerdings: Knapp ein Fünftel der Befragten meinen, es müsste kälter sein – und verschwendet somit wertvolle Energie. Denn jedes Grad weniger erhöht den Energieverbrauch der Kühlgeräte um sechs Prozent. Zudem sollten Gefriergeräte und Kühlschränke regelmäßig abgetaut werden. Schon die Bildung einer Eisschicht von zwei Millimetern bedeutet einen 15 Prozent höheren Stromverbrauch. Zudem: Wer seine Tiefkühltruhe in den kühleren Keller verfrachtet, spart bis zu 25 Prozent an Energie.



Fragen zur Ernährung?

Ernährungsberater
finden Sie in hier!

DIE APP!

für Tablet und Smartphone

Jetzt **Kostenfrei** downloaden!
Google Play + App Store



Dreh mal leise.

>> Der smart fortwo electric drive. Eine große Idee. Voll elektrisch.

Regelt nicht nur die Parkplatzsuche, sondern auch die Lautstärke. Der neue smart fortwo electric drive besticht dank vollelektrischem Antrieb mit annähernder Lautlosigkeit im Stadtverkehr. Lassen auch Sie sich jetzt von ihm elektrisieren auf www.smart.com

Die smart electric drive Modelle	smart fortwo electric drive 60 kW ¹
Kaufpreis ab Werk (zzgl. MwSt.) ²	18.436,97 €
Herstelleranteil Umweltbonus	2.000,00 €
Kaufpreis netto	16.436,97 €
zzgl. 19 % MwSt.	3.123,03 €
Kaufpreis brutto	19.560,00 €
Leasing-Sonderzahlung (=Anteil Umweltbonus Bund) ³	2.000,00 €
Gesamtkreditbetrag	19.560,00 €
Gesamtbetrag	9.152,00 €
Laufzeit in Monaten	48
Gesamtlaufleistung	40.000 km
Sollzins gebunden p. a.	-1,82 %
Effektiver Jahreszins	-1,80 %
48 mtl. Leasingraten à ⁴	149,00 €

Ihr Partner vor Ort:
Autohaus Falter GmbH
smart center Grünstadt
Ferdinand-Porsche-Straße 18, 67269 Grünstadt
Tel. 0 63 59.89 06-230
smart center Neustadt
Branchweilerhofstraße 123, 67433 Neustadt
Tel. 0 63 21.40 4-217
smart center Worms
Cornelius-Heyl-Straße 57, 67547 Worms
Tel. 0 63 41.84 2-13
www.smart-falter.de

149,- €/Monat
ohne Anzahlung³

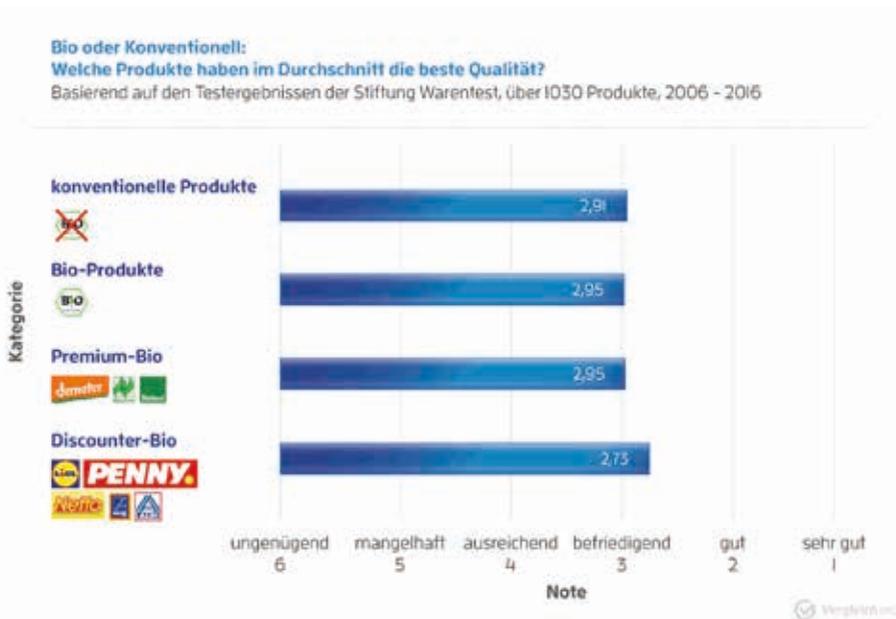


smart – eine Marke der Daimler AG

¹Stromverbrauch (kombiniert): 13,1 kWh/100 km, CO₂-Emissionen (kombiniert): 0 g/km. Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren gemäß Verordnung (EG) Nr. 715/2007 in der jeweils geltenden Fassung ermittelt. ² Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers, zzgl. lokaler Überführungskosten. ³ 2.000,00 € Anzahlung, Rück-erstattung als Umweltbonus vom Bund nach Zulassungsnachweis (Antrag und Verwendungsnachweis beim BAFA, Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle, ist vom Leasingnehmer vorzunehmen). Der Umweltbonus vom Bund in Höhe von 2.000,00 € gilt für antragberechtigte Antragsteller, er endet mit Erschöpfung der bereitgestellten Fördermittel, spätestens jedoch am 30. Juni 2019. Mehr Infos unter: www.smart.com. ⁴ Ein Leasingbeispiel der Mercedes-Benz Leasing GmbH, Siemensstraße 7, 70469 Stuttgart. Stand 10.03.2017. Ist der Darlehens-/Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht nach § 495 BGB. Abbildung zeigt Sonderausstattung. Das Leasingangebot ist gültig bei Bestellung bis zum 30.09.2017 und Fahrzeugübergabe bis zum 31.12.2017 und nur, solange der Vorrat reicht.

Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart

Konventionelle Produkte gleichauf mit Bio-Produkten



Im Jahr 2014 wurden 6,3 Prozent der Anbauflächen in Deutschland durch biologischen Anbau bestellt, der Anteil landwirtschaftlicher Biobetriebe stieg seit 1996 von 1,3 auf 8,6 Prozent (Quelle: BLE-Strukturdaten). Die stetig wachsende Produktion biologischer Lebensmittel geht einher mit einer steigenden Nachfrage deutscher Konsumenten nach Produkten aus biologischem Anbau. So investierten die Deutschen laut Aussage des Arbeitskreises Biomarkt im Jahr 2015 bis zu 8,62 Milliarden Euro in den Kauf biologischer Erzeugnisse. Zur Jahrtausendwende waren es noch 2,1 Milliarden – das entspricht einem Anstieg von 310 Prozent.

Bio-Produkten wird nachgesagt, gesünder und ökologisch wertvoller als Produkte aus konventioneller Herstellung zu sein. Um diese Aussage zu überprüfen, analysierte Vergleich.org die Testnoten von 49 Einzeltestberichten der Verbraucherorganisation Stiftung Warentest (233 Bio-Produkte sowie 798 konventionelle Produkte) in dem Zeitraum von 2006 bis 2016.

Im Durchschnitt bieten biologische Lebensmittel (Note: 2,95) keine höhere Qualität als Produkte aus konventioneller Landwirtschaft (Note: 2,91). Dies ergibt sich aus den kumulierten Testergebnissen der Stiftung Warentest, die verschiedene Lebensmittel vornehmlich nach sensorischen und mikrobiologischen Prüfkriterien sowie auf die Belastung durch Schadstoffe untersuchte.

Ein Professor an einer der 15 größten Universitäten Deutschlands, der nicht namentlich genannt werden möchte, kommentiert: „Die Nährstoffe eines Lebensmittels ändern sich nicht, egal, wie es angebaut wird. Es wird sich durch den Konsum von Bioprodukten nie ein Unterschied im Stoffwechsel des Menschen feststellen lassen.“

Bio ist nicht gleich Bio

Die Testergebnisse machen deutlich: nicht jedes ausgezeichnete Bio-Produkt weist optimale sensorische Eigenschaften auf und ist frei von Schadstoffen. Ebenso können auch Produkte aus konventionellem Anbau gut schmecken und sind zudem nur in geringem Maße schadstoffbelastet. „Bio hat keine Auswirkung auf das einzelne Produkt, aber bewirkt vielleicht eine Schonung



der Umwelt", erklärt der Ernährungswissenschaftler. So werde möglicherweise weniger Düngemittel eingesetzt.

Für Personen, denen eine bessere Tierhaltung und der Schutz der Umwelt am Herzen liegen, ist der Kauf von Bio-Produkten demnach die beste Wahl. Doch woran erkennt man eigentlich, welches Produkt wirklich Bio ist? „Wer in Europa Produkte mit dem Zusatz Bio vermarkten möchte, muss nachweisen können, dass er die Kriterien der Öko-Verordnung der EU erfüllt“, sagt Michelle Günter von Vergleich.org. Diese sind strenger als die Lebensmittelrichtlinien für konventionelle Produkte.

Was versteckt sich hinter den Bio-Siegeln?

Doch auch in der Qualität von Bio-Produkten gibt es große Unterschiede. So stellt jedes Bio-Siegel andere Anforderungen an die jeweiligen Produkte. Während das EU-Bio-Siegel beispielsweise bis zu 0,9 Prozent genetisch veränderte Organismen erlaubt, verbieten die Siegel Biokreis, Bioland, Naturland und Demeter Genveränderungen komplett. Auch zeigen sich große Unterschiede in Tierhaltung und Düngung mit emissionssteigerndem Stickstoffdünger. Wie eine Untersuchung von Vergleich.org ergibt, stellt die Organisation Demeter die strengsten Anforderungen an die Gütesiegel.

„Bei unserer Auswertung der Ergebnisse der Stiftung Warentest konnten wir jedoch keinen signifikanten Unterschied zwischen den einzelnen Bio-Siegeln feststellen“, betont Michelle Günter. Es ist demnach davon auszugehen, dass sich die unterschiedlichen Anforderungen, die die Institutionen an die Produkte stellen, nicht stark auf die Produktqualität auswirken.

Untersucht man die Ergebnisse der Stiftung Warentest genauer, lässt sich feststellen, dass die Qualität von Premium-Bio-Produkten nicht besser ist als von Bio-Produkten aus dem Discounter. Im Durchschnitt bewertete die Stiftung Warentest Premium-Bio-Produkte mit einer 2,95, während die Bio-Produkte aus Discountern eine Bewertung von 2,73 erzielten.

„Für die Qualität eines Produkts ist es demnach unerheblich, ob es aus konventionellem oder biologischem Anbau stammt. Und wer Bio wählt, fährt mit Discounter-Biomarken genauso gut wie mit den Premium-Marken aus dem Bioladen“, fasst Michelle Günter zusammen. „Wer hingegen auf die Schonung der Umwelt und eine artgerechte Tierhaltung Wert legt, sollte sich für Produkte mit dem demeter-Siegel entscheiden.“

KRANKENHAUS HETZELSTIFT NEUSTADT/WEINSTRASSE

Lehrkrankenhaus der
Johannes Gutenberg-Universitätsmedizin Mainz
Klinik für Innere Medizin 2

Gastroenterologie (Darmzentrum)
Onkologie (Tumorerkrankungen)
Pneumologie (Lungenerkrankungen)
Hepatology (Erkrankungen der Leber)
Infektiologie (Infektionskrankheiten)
Endokrinologie (Hormonerkrankungen)

modern und sicher



Prof. Dr. med. habil. Stefan Grüne, Chefarzt
Medizinische Klinik II am Krankenhaus Hetzelstift

Die Abteilung Endoskopie wurde umfangreich umgebaut und neugestaltet. Sie zählt nun zu den modernsten Praxen mit höchsten Sicherheitsstandards deutschlandweit.



Seit einigen Jahren werden auch in der Abteilung Endoskopie Magenballons gelegt.



Stiftstraße 10 · 67434 Neustadt / Wstr.
(0 63 21) 859 - 4006 · www.hetzelstift.de

Das freundliche Krankenhaus

Rezepte

Feines Spargelmenü für vier Personen



Vorspeise Spargel-Lachs Salat

- 500 g grüner Spargel
- 325 g Lachsfilet (ohne Haut und Gräten)
- ½ Bund Schalotten
- 1½ Limetten
- 15 g Ingwer
- Meersalz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1½ EL Olivenöl

Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. 150 g Spargel abwiegen und fein würfeln. Den Lachs abspülen, trocken tupfen und leicht anfrieren (dann lässt er sich besser schneiden). Fein würfeln. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Limetten auspressen und den Ingwer sehr fein schneiden oder reiben. Die Zutaten mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank abgedeckt mindestens vier Stunden, besser noch über Nacht marinieren lassen.

Den restlichen Spargel mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne Scheiben schälen, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen, kreisförmig auf einer Platte anrichten und die Lachs-Spargelmasse darauf setzen.

Ofenspargel mit Zitronenstreusel

- 60 g weiche Butter
- 140 g Mehl
- 30 g Zucker
- 1 TL Salz
- fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2 kg weißer Spargel
- Fleur de sel
- Zucker
- 30 g Pinienkerne
- 1 große rote Pfefferschote
- 20 schwarze Oliven ohne Stein
- 2 EL Honig-Balm Essig
- 5 EL Olivenöl mit grüner, leicht scharfer Geschmacksnote
- ½ Bund glatte Petersilie
- Backpapier und Bratschlauch

Für die Zitronenstreusel Butter, Mehl, Zucker, Salz und Zitronenschale mit den Händen zu Streuseln reiben. 1 Stunde kalt stellen. Streusel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad auf der 2. Schiene von unten in 15 bis 20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Für den Ofenspargel den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelschalen und -abschnitte in einem großen Topf mit ca. 300 ml Wasser, 1 Prise Fleur de sel und Zucker aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein Sieb gießen und 80 ml Spargelsud abmessen.

Für das Pfefferschoten-Dressing die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Pfefferschote längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Oliven grob schneiden. Den abgemessenen Spargelsud mit 1/2 TL Fleur de sel, Essig, Olivenöl verrühren. Pfefferschoten, Pinienkerne und Oliven dazugeben.

Den Bratschlauch auf einer Seite zubinden. Spargel hineinlegen und mit dem Dressing auffüllen. Bratschlauch verschließen und auf ein Backblech legen. Mit einem scharfen Messer an der Oberfläche einmal einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 25 bis 30 Minuten garen.

Unser Tipp: Dazu passen Ofenkartoffel mit Rosmarin und Rinderfilet



Spargel-Erdbeer Dessert

- 300 g weißer Spargel
Salz, Zucker
- 500 g Erdbeeren
- 1 Orange
Honig
- 1 EL weißer, milder Balsamico
Pfeffer

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und in etwa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Wasser kochen, salzen und zuckern, die Spargelstücke hinzu geben und in ca sechs Minuten bissfest garen. Vorsichtig abschütten und auskühlen lassen. Die Erdbeeren putzen und in Stücke schneiden. Die Orange so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt ist, die Filets aus der Haut lösen und dabei den Saft auffangen. Den Saft mit Honig und Balsamico verrühren und kräftig mit Pfeffer würzen. Die Zutaten mischen und im Kühlschrank ziehen lassen.

Chili Spargelhöfe und
Hofläden der Region
finden Sie hier:

DIE APP! für Tablet und Smartphone

Jetzt ganz einfach downloaden!

Kostenfrei bei
Google Play + App Store



www.chili-dasmagazin.de



NEU

SCHÜTZEN SIE IHR HAAR WÄHREND DER COLORATION!

smartbond®

FÜR SCHUTZ UND KRÄFTIGUNG
DER HAARE WÄHREND DER COLORATION

FRAGEN SIE IN DIESEM SALON NACH

La Beauté

Anne Langenbacher



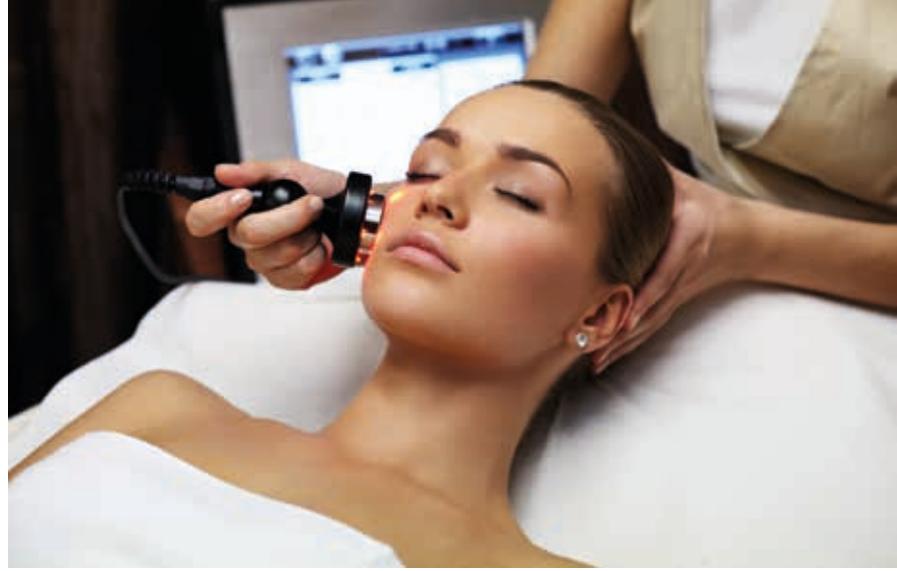
Wir machen... lockige, glatte, weilige, kurze, brave, kesse, elegante, freche, schicke, verspielte... die schönsten Frisuren!

Moltkestraße 17 · 67433 Neustadt · Tel. 0 63 21-303 43

Geöffnet: Di.-Fr. 9-18 Uhr · Sa. 8-13 Uhr

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL
PARIS

KÉRASTASE
PARIS



Einfach außergewöhnlich

Medical Cosmetics ist eine Oase der Ruhe, des Wohlfühlens und des Besonderen. Das Kosmetikinstitut ist einfach außergewöhnlich und hebt sich durch Fachwissen und spezielle Beautyprogramme hervor.



Nicht umsonst ist das Institut als 5-Sterne Fachinstitut Dermakosmetik ausgezeichnet und belegt beim deutschlandweiten Ranking der besten Kosmetikstudios mit Spezialisierung einen der vorderen Ränge. Die Kompetenz des Teams um Ulrike Schaaf-Deege liegt besonders in den Bereichen Anti-Aging und der medizinischen Kosmetik. Die Ergebnisse mit Anwendungen im Bereich der apparativen Kosmetik begeistern die Kunden.

Ein wahrer Glow-Effekt wird mit Hydrafacial in Verbindung mit PERK garantiert. Das ist eine Kombination aus der schonenden Abtragung der obersten Hautschicht, Tiefenreinigung und Einschleusen von Antioxidantien, welche einen sichtbaren Verjüngungseffekt ins Gesicht zaubert.

Sehr gute Erfolge bei großen Poren, Falten, Narben und Hyperpigmentierungen verspricht der neue Star am Beautyhimmel, eine Weltneuheit, das so genannte TIXEL-Verfahren.

Das Konzept rund um die Schönheit und Anti-Aging wird in der Zusammenarbeit des Hauses der Schönheit mit



dem Facharzt für plastisch-ästhetischen Chirurg, Dr. med. Günther Riedel, sehr effektiv. Durch seine jahrelange Erfahrung überzeugt der Facharzt sowohl mit operativen als auch mit nicht operativen Verfahren der Hautverjüngung, wozu die Faltenbehandlungen mit Botulinumtoxin, Hyaluron und Fadenlifting zählen.

Dr. med. Günther Riedel ist erfahren in den Bereichen Lidkorrektur, Brustvergrößerung, Nasenkorrektur, Facelifting und einiges mehr. Die medizinischen Leistungen werden ausschließlich von Dr. med. Günther Riedel erbracht. Die Praxis befindet sich im gleichen Haus wie das Medical Cosmetic Studio von Ulrike Schaaf-Deege. In der Praxis in Haßloch werden ausschließlich Faltenunterspritzungen, Fadenliftings, sowie Beratungsgespräche durchgeführt. Die operativen Eingriffe selbst finden in kooperierenden Kliniken und Praxiskliniken statt.

Auch der Traum von perfekten Augenbrauen mit Hilfe einer alten Technik aus dem asiatischen Raum, das Microblading, kann erfüllt werden. Die manuelle Pigmentierung der Haut lässt ein natürliches Ergebnis zu und die Augen werden neu in Szene gesetzt. Weitere Behandlungen wie Haarentfernung durch IPL (Lasertechnik), Spray Tanning oder auch MediDrainage ergänzen das umfangreiche Angebot von Medical Cosmetics noch. Ob eine kleine Behandlung, eine regelmäßige Pflege oder ein intensiver Eingriff gewünscht wird, die Kunden finden bei Medical Cosmetics die besten Bedingungen um ihre Schönheit zu unterstützen.

Und wer Lust auf Mode hat, der findet ein ausgewähltes Sortiment der edlen Modetags wie Riani, Minx, Luisa Cerano, Sportalm, Raffaello Rossi und andere mehr bei Medical Cosmetics in Haßloch. Zweimal jährlich präsentiert Ulrike Schaaf-Deege in einer Modenschau die neuen Kollektionen. Schaaf-Deege engagiert sich ehrenamtlich für an Krebs erkrankte Frauen. Sie hilft ihnen durch ihre Schminkseminare, ein wenig Freude und Selbstwertgefühl zurückzugewinnen. Mit den von ihr veranstalteten Modenschauen und anderen Events unterstützt sie die ehrenamtliche Tätigkeit auch finanziell.



Dr. med. Günther Riedel



Ulrike Schaaf-Deege

Info:

Medical Cosmetics Schaaf-Deege
 Wilhelm-Busch-Straße 3
 67454 Haßloch
 06324-979566
www.medical-wellness-deege.de

Öffnungszeiten:
 Montag bis Freitag 8 bis 20 Uhr
 Samstag 8 bis 15 Uhr und jederzeit nach Absprache

Wenn Brillen nicht mehr helfen Fachgeschäft für vergrößernde Sehhilfen

LOW VISION

Besser sehen, mehr Lebensqualität.

Wir beraten ausführlich zu Lupen, Lupenbrillen,
 Lesesystemen und Vorlesegeräten

schallmooptik

Exklusive Brillenmode • Sport-Optik • Low-Vision

Inh. Gabriele Rupp, Dipl. Augenoptikerin / Optometristin (FH)
 Ihre kompetente Beraterin für individuelle Lösungen

Landauer Straße 15, 67434 Neustadt/Weinstraße
 Telefon: 06321 82223, Fax: 06321 489480
 E-Mail: info@schallmooptik.de



Gesundheits- und Alltagsmythen

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

Hölzerne Schneidbretter sind unhygienisch

Man hört oft, dass der Gebrauch von Schneidbrettern aus Holz im Vergleich zu Kunststoffbrettern unhygienischer sei. Bakterien könnten sich, so die Unterstützer der Behauptung, in der Holzstruktur festsetzen und weiter vermehren. Kurz: Die Behauptung stimmt nicht. Diverse Studien kamen zu dem Ergebnis, dass gemessen an der bakteriellen Belastung, Schneideunterlagen aus Holz deutlich besser als ihr Ruf sind. Langfristig sind Kunststoffschneidbretter sogar oftmals bakterienseuchter als ihre Holzpendants. Als Grund für die überraschenden Forschungsergebnisse nennen die Studien Inhaltsstoffe des Holzes, die über eine antibakterielle Wirkung verfügen.



Nach 18 Uhr Essen macht dick

Kurz: nein. Maßgebend für Gewichtszunahmen ist in den meisten Fällen ein Unverhältnis in der Gegenüberstellung der Gesamtmenge der über den Tagesverlauf eingenommenen Nahrung und die über denselben Zeitraum erbrachte körperliche Leistung. Diese körpereigene, sich für jeden Mensch unterschiedlich darstellende Energiebilanz kennt keine Uhr. Kurz vor dem Schlafengehen sollte man allerdings darauf verzichten, eine Mahlzeit einzunehmen. Die Verdauung der kürzlich eingenommenen Speisen könnte nämlich den Schlaf stören.

Wunden heilen an der frischen Luft besser

Ist es wirklich so ratsam, kleine Verletzungen an der frischen Luft verheilen zu lassen? Nun, kleine Wunden, also wirklich kleine Wunden, deren Überdeckung mit einem Pflaster mindestens fünf Wunden dergleichen Größe abdecken könnten, sind tatsächlich und in den meisten Fällen unnötig. Im Volksmund würden man sagen: mit Kanonen auf Spatzen geschossen. Große Wunden sollte man jedoch unbedingt mit einem Verband oder Pflaster behandeln. Ungeschützt könnten Schmutz und Bakterien in die Wunde gelangen und zu schweren Entzündungen führen.

Schokolade begünstigt unreine Haut

Auch wenn die vorangestellte Behauptung bisher vielen Naschkatzen dazu diente, eine charmante Begründung für die eigene Hautunreinheit zu finden, so sehr muss es einem leidtun, wenn man nun gezwungen ist darauf hinzuweisen, dass ein solcher Zusammenhang nicht zu belegen ist. Für das Entstehen von Pickeln zeichnet sich insbesondere eine übermäßige Talgproduktion verantwortlich, die wiederum durch den Hormonhaushalt beeinflusst wird. Eine einseitige sehr zuckereiche und fettreiche Ernährung, sowie die übergenssliche Aufnahme von Nikotin und Alkohol wirken sich nachteilig auf die Haut aus. Schokolade als alleinigen Sündenbock für Pickel heranzuziehen, wäre jedenfalls extrem überzogen.

Nach dem Aufstehen: Bett machen!

Viele wiederholen seit ihrer Kindheit ein und dasselbe morgendliche Ritual: Nach der Nachtruhe wird das Bett gemacht. Was nur wenige wissen ist, dass man während des Schlafens mal mehr und mal weniger intensiv schwitzt. Der Körperschweiß bleibt auch nach dem Aufstehen in den Laken, der Decke und der Matratze verhaftet. Das mollige feuchtwarme Klima, das sich durch den Mix aus Körperwärme und Schweiß ergibt, begünstigt das Überleben von Milben. Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) empfiehlt aus diesem Grund, nach dem Aufstehen zuerst die Decke zurückzuschlagen und die Schlafräume zu lüften. Die Matratze sollte währenddessen unbedeckt sein, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Lesen bei schlechtem Licht macht die Augen kaputt!

Wer sich als Kind über den Plan der elterlich-verordneten Schlafenszeiten

hinwegsetzen wollte, der hat nicht selten den kleinen Rebell in sich entdeckt und dem Geheiß der Eltern mittels Taschenlampe und Buch getrotzt. Wenn Eltern der innerfamiliären Rebellion entgegen traten, dann taten sie das nicht selten, indem sie mit warnendem Zeigefinger darauf hinwiesen, dass das Lesen bei wenig Licht die Augen schädigen würde. Klar ist: Das Lesen unter schlechten Lichtverhältnissen ist anstrengend. Klar ist aber auch: Kaputt macht das die Augen nicht. (Zu) Wenig Schlaf ist hingegen durchaus nicht zu empfehlen und auf vielfache Weise nicht förderlich für die eigenen Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Weißer Flecken auf den Fingernägeln entstehen durch Kalziummangel!

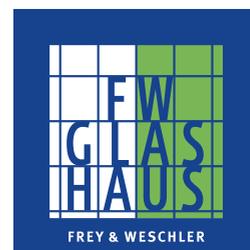
Häufig werden die weißen Stellen auf Fingernägeln als ein Indiz für den Mangel an Kalzium in der Ernährung interpretiert. Weit gefehlt, denn letztendlich entstehen sie, wenn es während der Verhornung des Nagels zu einer mangelnden Verschmelzung der Nagelplatten kommt. Dies kann durch Druckeinwirkungen oder leichte Verletzungen der Fall sein. Die weißen Stellen sind also nichts anderes als kleine Lufteinschlüsse, die medizinisch aber nicht bedenklich sind und einfach herauswachsen.

Jens Wacker

Info:

Quellen:

www.wissen.de/
CoGAP – Center of Genetic Analysis and Prognosis / abc healthcare
www.ikk-gesundplus.de/
www.spiegel.de/



Glashaus Architektur



Glasdächer

Wintergärten

Glasfassaden

Türen & Tore

Konstruktion

Planen & Bauen



Gebaut fürs Leben.



FW Glashaus Metallbau GmbH & Co. KG
In der Viehweide 19 | 76879 Bornheim
Tel. 06348 9843 0 | www.fw-glashaus.de



FW Lackhaus GmbH & Co. KG
Tel. 06348 9843 10 | www.fw-lackhaus.de

Öffnungszeiten:

Mo-Fr. 07:30 - 18:00 Uhr | Sa. 10:00 - 15:00 Uhr



Entspannt für Hund, Katze, Mensch

Tür auf, Tür zu: Jeder, der Haustiere hat, kennt die Dynamik, die von den geliebten vierbeinigen Mitbewohnern ausgeht. Während sich viele Menschen nach Entspannung und Ruhe in den eigenen vier Wänden sehnen, bedeutet das ständige Öffnen und wieder Schließen von Türen und auch Terrassentüren Unruhe. Irgendwann bleiben Türen dann einfach offen stehen. Eigentlich praktisch für Mensch und Haustier, aber auch für Insekten und Kleintiere, die dann ungestört in Haus oder Wohnung gelangen. Fliegengitter Hauck bietet für große und kleine Tiere die passende Lösung.

Die Wohnqualität steigern, das können passgenaue Insektenschutzelemente. Damit auch die kleinen und großen Haustiere ungestört ins Haus und wieder heraus gehen können, hat Fliegengitter Hauck Spezialanfertigungen entwickelt. So werden leicht bedienbare Klappen direkt in das Gewebe eingebaut und sind flexibel einstellbar. Katzenklappen mit einer 16 Zentimeter mal 17 Zentimeter großen Öffnung oder eine Hundeklappe mit einem Maß von 30 Zentimeter mal 35 Zen-

timeter werden in ein besonders reißfestes Sondergewebe eingearbeitet. Für Besitzer größerer Haustiere bietet sich eine Insektenschutztür an, die als Pendeltür funktioniert. Tiere können diese ganz einfach mit der Schnauze selbst öffnen. Diese Pendeltür schließt nach dem Durchgehen von selbst und verfügt im unteren Teil über das besonders reißfeste sogenannte Tiergewebe. „Das Leben wird einfacher und entspannter“, so Tanja Hauck, „denn man kann endlich auch auf



alle chemischen Insektensprays verzichten und muss in der Nacht nicht auf Mückenjagd gehen."

Der auf Speziallösungen ausgerichtete Fachbetrieb Fliegengitter Hauck produziert Insektenschutzelemente für eine Vielzahl an Fenster- und Türvarianten.

Die im pfälzischen Haßloch ansässige Firma produziert und vertreibt seit über 15 Jahren hochwertige Insektenschutzelemente nach Maß. Die neue großzügige Ausstellung ist jeden Samstag von 9 Uhr bis 14 Uhr geöffnet.



Info:

Weitere Informationen zur Firma Fliegengitter Hauck e.K. unter www.fliegengitter-hauck.de und zu Flyless® unter www.flyless.de.

Fliegengitter Hauck e.K.
Hans-Böckler-Straße 71
67454 Haßloch
06324 – 81675
www.fliegengitter-hauck.de

Garten, Kultur & Pflanzen
blumen **SCHUPP** &

Wir sind Ihre Kräutergärtnerin!

Wir bieten Ihnen für ein besonderes - Gaumenerlebnis - über Siebzig verschiedene Kräuter!

Neubergstraße 1 · 67435 Neustadt/Gimmeldingen
Telefon: 063 21/6 87 84 · www.blumen-schupp.de

neun weingüter. ausgesuchte weine.

HAINFELDER
Weinrunde
weingenuss¹⁰

10./11.06.

sa. 16:00 – 23:00 uhr · so 12:00 – 18:00 uhr

teilnehmende weingüter:
bernhard koch, borell-diehl, glaser, hundemer,
kastanienberg, klein, krahl, lutz, scherr



Gartentipps

Sobald die ersten Sonnenstrahlen das Frühjahr ankündigen, zieht es uns hinaus in den Garten. Wie viel Arbeit dann auf uns wartet, ist natürlich abhängig von unserer Vorarbeit im Herbst. Da es ein kalter Winter war, gilt der erste Blick den Pflanzen, ob sie eventuell Frostschäden davon getragen haben. Manches kann man retten, andere müssen schlicht ersetzt werden. Nun ist die Zeit, in der erste Vorkehrungen für die spätere Gartensaison getroffen werden sollten. Die Gartenbeete werden für das Bepflanzen vorbereitet und erste Blumen- und Gemüsesorten werden jetzt im Topf oder Gewächshaus vorgezogen. Viele Stauden und Blumen benötigen einen ordentlichen Schnitt, um in den Sommermonaten reichlich zu blühen.

Freiheit genießen. Urlaub buchen.

Wohnmobile günstig mieten.



JETZT NEU!
CAMPER-
SHOP

autovermietung-mattern.de

AUTOVERMIETUNG
MATTERN

Branchweilerhofstraße 91 · 67433 Neustadt/Weinstraße

Telefon 0 63 21 49 08 08 · urlaub@autovermietung-mattern.de

Gartenarbeiten im April

Im April ist es wichtig, seinen Nutzgarten auf Schädlingsbefall und Krankheiten zu prüfen. Mit den ersten wärmeren Temperaturen ist bei Obst und Gemüse mit einem stärkeren Befall zu rechnen. Auch hier gilt: Wehret den Anfängen, damit später die Früchte oder das Gemüse im besten Fall nicht oder zumindest nicht so oft gespritzt werden müssen. Auch der Gemüsegarten kann bereits im April von Krankheiten und Schädlingen befallen sein. Vor allem bringen alle Arten von Gemüsefliegen manchen Kleingärtner an den Rand der Verzweiflung und schmälern die Vorfreude auf den gewünschten Ertrag. Nichts ärgert einen Gärtner mehr, als dass die jungen Pflänzchen eingehen. Die Schnecke ist das Grauen jedes Gärtners. Auch für sie beginnt die Saison im April. Sie liebt zarte, junge Gemüsepflanzen, aber auch frisch gepflanzte Blumen stehen durchaus auf ihrem Speiseplan. Vorbeugend streuen viele Gärtner Schneckenkorn um ihre Beete, um sie von den jungen Pflanzen fern zu halten.



Zeit für Kräuter

Jeder Haushalt, der einen Garten besitzt, sollte auch ein sonniges Eckchen für einen Gewürzkräutergarten reservieren. Im April ist es an der Zeit, diesen mit Düngetorf zu düngen. Dabei wird dieser nur leicht unter die Erde gearbeitet. Die meisten Gewürze sind Flachwurzler, deshalb kommen sie so am besten an die benötigten Nährstoffe.

Als sehr gut hat sich eine Kräuterspirale bewährt. Kräuter haben unterschiedliche Bedürfnisse, während die einen fast kein Wasser mögen, lieben es andere wenn sie viel Wasser bekommen.

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

Qualität aus gutem Hause.

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

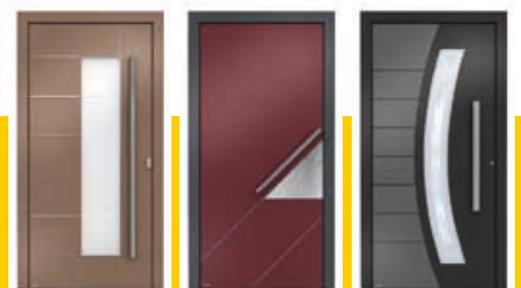
Ludwig Meyer GmbH

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



weru

Fenster und Türen fürs Leben

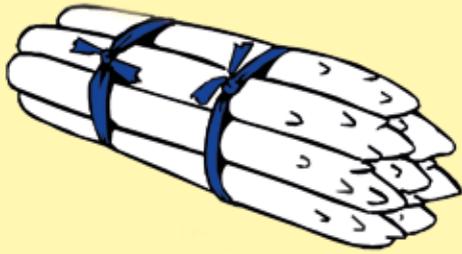


...das Haus der guten Fenster.

www.meyer-bauelemente.de · info@meyer-bauelemente.de

Spargelhof Zein

Pfälzer Spargel aus eigenem Anbau



Genießen Sie jetzt – die Saison ist kurz.

Grünspargel und weißer Spargel



Kiebizweg 19 | 67167 Erpolzheim
Tel. 0 63 53.22 41 | Fax 0 63 53.41 71
spargelhof-zein@t-online.de.de
www.spargelhof-zein.de

Hofladen geöffnet.

täglich 9 bis 20 Uhr,
auch an Sonn- und Feiertagen.

ZEIN 
Obstanbau
Spargelanbau
Edelobstbrennerei



Der Ziergarten im April

Gegen Ende April wird es langsam Zeit, die ersten Kübelpflanzen aus dem Winterquartier nach draußen zu holen. Hier ist es wichtig, die Nachtfröste gut im Auge zu haben. Die ersten Tage sollten die Kübelpflanzen allerdings nicht gleich in die Sonne gestellt werden, denn schnell können auch Pflanzen einen Sonnenbrand bekommen.

Auch hier ist es wichtig, dass die Kübelpflanzen auf Schädlinge untersucht werden. Trockene abgestorbene Pflanzenteile sollten entfernt werden, zudem tut es den Pflanzen gut, wenn sie neue Erde bekommen. Wichtig für ein reichhaltiges Blütenflor und ein gesundes Wachstum ist eine intensive Pflege. Die Wassergabe steigt langsam und auch die ersten Düngegaben gehören dazu.

In den Blumenbeeten können die ersten Blühpflanzen ausgepflanzt werden. Sollten noch teilweise Nachtfröste auftauchen, einfach etwas überstülpen oder leicht abdecken, um sie davor zu schützen. Gleichzeitig können die ersten Sommerblumen, die den Garten im Sommer an passenden Stellen in ein leuchtendes Blütenmeer verwandeln sollen, an Ort und

Stelle gesät werden. Dazu ist es wichtig, die Stelle umzugraben und einen Dünger unter die Erde zu mischen.

Nur gesunde Pflanzen kaufen

Hobbygärtner und Gartenliebhaber rüsten für das anstehende Gartenjahr auf und verlieren sich gerne zwischen den zahlreichen Pflanztöpfen, die mit schönen Blumen, Stauden und Zwiebelblumen nun angeboten werden. Jetzt gilt es, eine sinnvolle Auswahl zu treffen, die den Garten farblich bereichert und für den vorhandenen Boden und Standort auch geeignet ist.

Hier sollte der Gartenfreund beim Kauf auf einwandfreie Pflanzen achten, denn nicht selten können sich eingeschleppte Erkrankungen ausbreiten und die Freude an der neu erworbenen Pflanze schnell vergehen lassen. Hochwertige Pflanzen kann man dennoch an verschiedenen Merkmalen erkennen, die auf eine gesunde Fertigware schließen lassen.

Darauf sollte man beim Pflanzenkauf achten:

Die Pflanzen sollten einen gleichmäßigen Wuchs, buschig und gut belaubt sein. Sind die Triebe hingegen dünn und lang, so wurden diese an einem zu dunklen Standort aufgezogen.



Die Pflanze sollte eine kräftige, gleichmäßige und typische Blattfarbe aufweisen. Sind Flecken, eine weiße Verfärbung oder vergilbte Stellen an den Blättern zu erkennen, so könnte es sich um eine Pflanzenkrankheit oder Ungeziefer handeln.

Die Pflanzen sollten kräftig und unversehrt sein. Wenn hingegen Stiele und Blätter zerdrückt und abgebrochen sind, wurden die Pflanzen meist minderwertig gelagert oder transportiert.

Die Wurzeln sollten die Erde gut durchwurzelt haben. Zieht man die Pflanze aus dem Topf heraus, sollte ein gut bewurzelter, gleichmäßig feuchter Wurzelballen zum Vorschein kommen. Der Wurzelballen sollte zusammenhalten und nicht auseinanderfallen.

Die Pflanzen sollten gesund und gleichmäßig wirken und auch gesunde Knospen tragen.



Dadurch kann man sicher gehen, dass die Blüte bald zu Tage treten wird. Möchte man keine farblichen Überraschungen bei Balkonblumen erleben, so kann man ab April oder Mai die Blumen bereits in der Blüte kaufen. Dadurch sieht man die Blütenfarbe und Farbnuance, die man dann entsprechend dekorativ kombinieren kann.



NEU
IN
BAD
DÜRKHEIM



SCHÖNER,
SCHLANKER,
JÜNGER
AUSSEHEN!

ERLEBEN SIE IHR STRAFFES WUNDER!

ENTDECKEN SIE DAS BEWEI BODY CONCEPT.

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

30-45 minütige Radiofrequenz-Behandlung:

Reduktion von Körperfett und Umfang – strafft Haut und Bindegewebe, verlangsamt den Alterungsprozess (Anti Aging) – Fördert die Vitalität und das Wohlbefinden.

30 minütige Lymphdrainage:

entgiftet, entschlackt, leitet Giftstoffe, Fette und Säuren aus dem Körper.

Die Behandlungen finden bekleidet auf einer Liege ganz entspannt statt.



beauty lounge
medical day spa

Schloßplatz 1-4, 67098 Bad Dürkheim
im Kurpark-Hotel Bad Dürkheim
info@beautylounge-badduerkheim.de

Öffnungszeiten:
Montag - Donnerstag 10:00 - 18:00 Uhr
Freitag - Samstag 10:00 - 21:00 Uhr
Sonn- & Feiertag 10:00 - 17:00 Uhr
Telefon 0 63 22-98 71 50

Wir sind Partner von



VERWÖHN-
GUTSCHEIN
IM WERT VON
75,- €
PRO BEHANDLUNG

Gutschein einmal gültig
bei Buchung von 3 Anwendungen.

Gartenmöbel, Fassaden und Steine richtig reinigen

Wenn die Temperaturen im Garten wieder steigen, ist es an der Zeit, eingelagerte Gartenmöbel aus dem Keller oder der Garage hervorzuholen. Haben Witterungseinflüsse ihre Spuren auf dem Holz oder Plastik hinterlassen, sollte man die Möbel reinigen, um möglichst lange Freude daran zu haben. Aber auch Fassaden und Steine haben häufig Spuren von Regen, Kälte und Schnee davon getragen, wodurch auch hier eine gründliche Reinigung wichtig ist.

Für Gartenmöbel

Algen, Wasserflecken, Vergilbungen oder Rostflecken: Wind und Regen hinterlassen im Garten an Geräten, Tonnen, Steinen und Möbeln mit der Zeit hässliche Spuren. Wasser und haushaltsübliche Putzmittel helfen oft nur bedingt bei der Säuberung. Sie beseitigen zwar den oberflächlichen Schmutz, doch tiefersitzende Verunreinigungen bleiben haften. Selbst Hochdruckreiniger, die mit purer Wasserkraft arbeiten, sind häufig wirkungslos. „In solchen Fällen sind spezielle Reiniger nützlich“, erklärt Kathrin Sitzmann von TÜV Rheinland LGA. Die LGA prüft Reinigungs- und Pflegemittel für den Garten

und vergibt an „gut“ bewertete Produkte das Prüfzeichen „LGA tested „ – für Verbraucher ein sinnvoller Hinweis darauf, dass diese Produkte halten, was sie auf der Verpackung versprechen.

„Wichtig ist, ein auf das Material und den Zweck abgestimmtes Reinigungs- und Pflegemittel zu kaufen“, rät Sitzmann. „Greift man zum Falschen, ist es im besten Fall nutzlos, im schlimmsten Falle kann es sogar die Oberfläche angreifen. Also beim Kauf immer gründlich die Hinweise auf der Flasche oder Tube lesen.“ Denn diese hochspezialisierten Produkte





SONFLIE

FACHBETRIEB FÜR SONNENSCHUTZ
& FLIEGENGITTER

Mußbacher Landstraße 19
67433 Neustadt
Tel. 06321 4807456
info@sonflie.de
www.sonflie.de




WIR SIND
FLIEGENGITTER

Besser leben
ohne Pollen.



Insektenschutz
vom Fachmann




werden im Labor genau auf das Material und den Verwendungszweck abgestimmt. Als Naturmaterial verträgt Holz etwa keine scharfen Reiniger. Hier kommt es vor allem auf einen Schutzfilm an, der Wasser abweist. Auch bei Gegenständen oder Möbeln aus Metall ist solch ein Schutz optimal. Die meisten Reinigungs- und Pflegemittel entfernen deshalb zunächst Rostspuren und erzeugen einen feinen Film, der verhindert, dass sich neuer Rost bildet. Das hält etwa Gartenmöbel aus Metall länger schön und erhöht ihre Lebensdauer.

Fassaden und Steinplatten gegen Algen und Schimmelflecken behandeln

Um den Werterhalt geht es ebenfalls bei der Pflege von Fassaden oder Steinplatten. An Stellen, die im Schatten liegen, bilden sich oft Algen oder Schimmelflecken. Hier besteht nicht nur eine erhöhte Rutschgefahr, sondern auf Dauer greift der Belag auch die Oberfläche an. Deshalb sollten die



betreffenden Stellen regelmäßig mit einem speziellen Produkt, das gegen unterschiedliche Arten von Algen und Schimmel wirkt, behandelt werden.

Badespaß für die ganze Familie



Großer Freibadbereich mit
über 25.000 m² Liegefläche

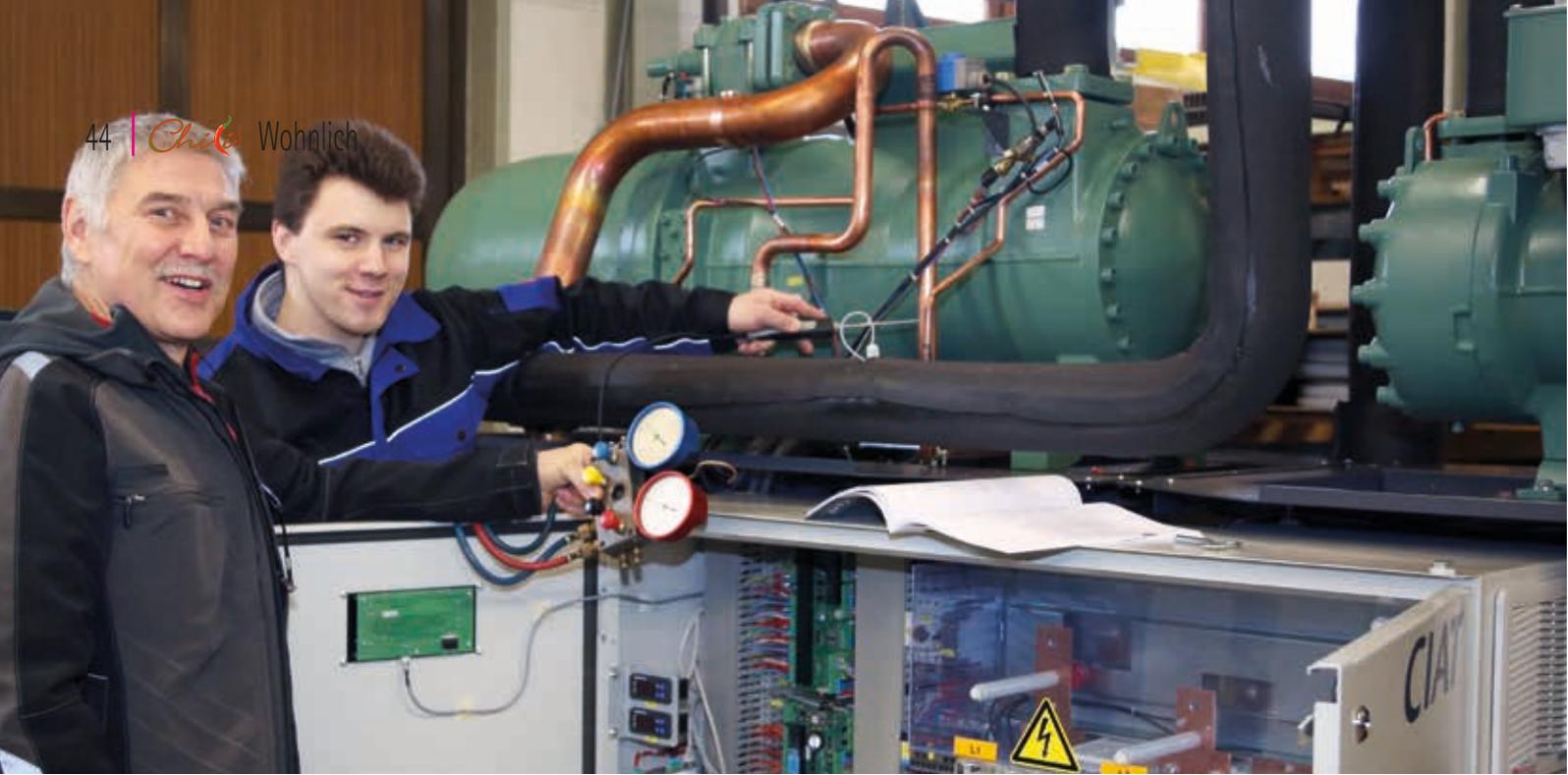


Umfassendes Kursangebot

Jetzt unter www.badepark.de informieren & anmelden!

Ab sofort finden Sie auf unserer Website immer die aktuellen Kurs-Termine und können sich direkt online anmelden.

Alle unsere Kurse werden von qualifizierten Fachkräften geleitet. Der Aqua-Jogging-Kurs wird aufgrund seines präventiven Charakters und der speziellen Ausbildung unserer Kursleiter von vielen Krankenkassen bezuschußt.



50 Jahre Wittmann Kältetechnik

Seit fünf Jahrzehnten kümmert sich die Haßlocher Firma Wittmann Kältetechnik um die optimale Kälte und das richtige Klima für ihre Kunden.

Das Unternehmen wurde 1967 von Arno Wittmann gegründet. Wittmanns Lösungen für Kühlungen im gewerblichen Bereich waren so erfolgreich, dass die Firma wuchs und mit ihr auch die Zahl der Mitarbeiter. Aus einer Garagenfirma wurde ein Handwerksbetrieb, der 1978 aus Kapazitätsgründen in das Industriegebiet Haßloch Süd umsiedelte. Nach erfolgreichen Berufsjahren übergab Herr Wittmann 1999 seinen Betrieb an seinen Schwiegersohn Reimund Nessel. Heute sind zwei Meister, vier Gesellen, zwei Auszubildende und zwei Bürokräfte in der Firma beschäftigt. Darunter befinden sich auch langjährige Mitarbeiter mit mehr als 30jähriger Betriebszugehörigkeit.

Die Aufgaben und das Dienstleistungsangebot von Wittmann Kältetechnik haben sich in den 50 Jahren deutlich erweitert. Zunehmend hat die Klimatechnik insbesondere im Privatbereich einen hohen Stellenwert eingenommen. Doch auch der gewerbliche Sektor sucht hinsichtlich der Kühl- und Klimatechnik verstärkt individuelle Lösungen. Zu den Kunden von Wittmann Kältetechnik zählen die Industrie mit ihren Spezialanforderungen an Klima und Kühlung, ebenso wie die Landwirtschaft mit Weinbau, Gemüse- oder auch der Spargelanbau. Gerade für die Kühlung von Spargel entwickelte Wittmann Kältetechnik eine Spezialanlage, die mittlerweile internationalen Einsatz findet. Die Anlagen von Wittmann Kältetechnik

werden auf die jeweiligen Bedürfnisse des Einsatzortes speziell angepasst und sind nicht selten Sonderanfertigungen, die den Produktionsablauf positiv beeinflussen. Das können die kontrollierte Weinvergärung oder das Be- und Entfeuchten von hochempfindlichen Lagergütern sein.

Die Klimatechnik für Privatanlagen, komplexe Bürohäuser, Banken, Hotels, und andere Gebäude wie zum Beispiel das Hambacher Schloss, wurden und werden vor Ort geplant und auf die individuellen Anforderungen, die sowohl die räumlichen wie auch die rechtlichen oder arbeitsprozessorientierten Bedingungen berücksichtigen angepasst.

In der Klimatisierung liegt einer der Schwerpunkte der Firma. Aufgrund des wachsenden Komfortgedankens ebenso hinsichtlich eines angeneh-





men Arbeitsklimas mit gewünschter gleichbleibender Produktionskapazität der Arbeitskräfte steigt die Klimatisierung in ihrer Bedeutung. Heute ist nicht mehr die Frage, ob ein Neubau klimatisiert wird, sondern wie die Lösungen komfortabel gestaltet werden. Mittlerweile sind auch webunterstützte Steuerungen und Fernwartung für die Anlagen möglich.

Es zählt heutzutage nicht mehr als purer Luxus, wenn auch Privathäuser mit Klimageräten für ein angenehmes ganzjähriges Wohlfühlklima sorgen. Die temperaturintensiven Sommer der jüngsten Vergangen-

heit stellten so manchen vor große Herausforderungen. Gerade ältere Menschen schätzen eine angenehme Raumtemperatur. Der Wohntrend mit großen Fensterflächen lässt den Wunsch nach einer Klimaregulierung steigen. Geräte, die sowohl Heizen als auch Kühlen, stellen die klimatische Ganzjahresversorgung sicher. Auch im Privatbereich werden maßgeschneiderte Lösungen entwickelt und installiert.

Die Planung, Entwicklung und Installation von Anlagen ist das eine. Jedoch auch die persönliche zeitnahe Unterstützung bei Fragen oder Störungen schätzen die Kunden sehr.



Info:

Wittmann Kältetechnik
Röchlingstraße 5
67454 Haßloch
06324-2326
www.wittmann-kaeltetechnik.de



riva RESTAURANT & BAR

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

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

Reservierungen unter
06326-700077

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

Weinstrasse 12
67146 Deidesheim



DIE GOLDSCHMIEDE
KARIN ENGELBRECHT ■



GOLDRING
MIT PERLE

STIFTSPLATZ 1 - 76829 LANDAU
TEL. 06341 - 87708
WWW.DIEGOLDSCHMIEDE.LD7.DE
KARIN.ENGELBRECHT@EMAIL-DIENSTE.DE

UNIKATSCHMUCK ANFERTIGUNGEN TRAUINGE

Gut verdaulich

Wenn Müdigkeit, Depressionen, Herzrasen, Verdauungsbeschwerden oder Gewichtsschwankungen den Alltag beschweren, so können die Ursachen vielfältig sein. Stress steht in diesen Fällen immer ganz oben auf der Liste der Verdächtigen. Aber jene Liste ist lang. Auf dieser findet man beispielsweise auch die Schilddrüse und den Darm.

Seit mehr als 20 Jahren geht Dr. Heike von Deyn in ihrer gastroenterologischen Schwerpunktpraxis in Neustadt auf Spurensuche. Zu ihr kommen insbesondere Patienten mit Erkrankungen der Verdauungsorgane. Hierzu gehören sowohl Krankheiten des Magens und Darms, als auch der Leber und Bauchspeicheldrüse. Doch auch die Schilddrüse spielt in ihren Untersuchungen häufig eine Rolle. Als ein Regulationsorgan ist die Schilddrüse an vielen Prozessen im Körper beteiligt. Sie gibt Tempo und Takt vieler Prozesse im Körper vor. Ist die Funktionsweise der Schilddrüse gestört (Unter- oder Überfunktion), dann hat dies Auswirkungen auf eine Reihe von Körperfunktionen wie den Herzrhythmus und den Stoffwechsel. Häufig geben Ultraschalluntersuchungen, die jederzeit nebenwirkungsfrei als eine Einganguntersuchung durchgeführt werden können, eine schnelle Auskunft über den Zustand der Schilddrüse. Falls erforderlich werden Punktionen durchgeführt und eine gezielte Behandlung begonnen. So können nicht nur störende Vergrößerungen, sondern auch Knotenbildungen der Schilddrüse erfolgreich behandelt werden. In vielen Fällen ist eine Operation nicht erforderlich.

Mit der ganzheitlichen Untersuchung findet Dr. Heike von Deyn häufig die Ursachen für Symptome, die nicht eindeutig einer Erkrankung zugeschrieben werden können.

Sie geht mit ihrer umfassenden Untersuchung, den Fragen nach Lebens- und auch Ernährungsgewohnheiten den Gründen für Unwohlsein, Schmerzen oder Störungen auf den Grund. „Manchmal finde ich schnell heraus, dass die Menge Rohkostsalat am Abend einfach für diesen Menschen, der eigentlich davon überzeugt ist, sich gut zu ernähren, schlichtweg schwer verdaulich ist. Oder ich kann dem Studenten helfen, der sich über anhaltende Bauchschmerzen und Verdauungsbeschwerden beklagt, weil er aus Stress und Zeitnot regelmäßig vergisst zu essen. Ich kann ihm erklären, dass der Magen dann mit dem Smoothie nichts anfangen kann“, sagt die Fachärztin.

Nicht immer ist eine Lösung so naheliegend und einfach umzusetzen. In den letzten Jahren haben Diagnosen von Unverträglichkeiten mit Beeinträchtigung des Verdauungstrakts zugenommen. Diese können mit speziellen Tests diagnostiziert und gezielt behandelt werden. Tatsächlich sind wirkliche Unverträglichkeiten von Gluten, Laktose und Fruktose viel seltener, als es den Anschein hat. Ein Test klärt auf und lässt die Verunsicherung schnell verschwinden.

Doch ähnliche Beschwerden können auch Beginn einer entzündlichen Darmkrankheit wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn sein.



ROSCH
Empreinte
Chantelle
CALIDA
MARIE JO
SP
Anita
PRIMA DONNA
ulla

Ute's Wäschemode

Fachgeschäft für Miederwaren und Wäsche

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

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 9.30-18 Uhr · Sa. 9.30-14 Uhr

Diese Erkrankungen bedürfen einer differenzierten, möglichst frühzeitigen Therapie. So können schwere Verläufe verhindert werden.

Mit einem gut geschulten, freundlichen Team werden Magen- und Darmspiegelungen schonend, wenig belastend und sicher in der Praxis Dr. von Deyn durchgeführt. Ein besonderes Augenmerk gilt neben der Diagnostik entzündlicher Darmerkrankungen der Vorsorge, insbesondere von Darmkrebs. Die Vorsorgespiegelungen werden seit über zehn Jahren ab dem 55. Lebensjahr empfohlen. Wenn ein erhöhtes Risiko in der Familie bekannt ist, weil bereits nahe Angehörige erkrankten, ist die Vorsorgekoloskopie schon früher möglich. In vielen Fällen können schwerwiegende Erkrankungen vermieden werden. Für den Patienten entstehen keine Kosten, diese werden von allen Krankenkassen übernommen. Somit kann eine umfangreiche Diagnostik ambulant erfolgen.

Als Mitglied der Deutschen Leberstiftung ist Dr. von Deyn ständig über die aktuell empfohlenen Behandlungsmethoden von Leberentzündungen informiert. Viele dieser Patienten leiden unter ständiger Müdigkeit und Druckgefühl im Bauch. Die Ursache bleibt oft lange Jahre unerkannt. Mit modernen Medikamenten ist eine Heilung bestimmter Formen von Lebererkrankungen innerhalb von drei bis sechs Monaten möglich. Le-



bensbedrohliche Folgen dieser Krankheiten können das Leben des Menschen dann nicht mehr beeinträchtigen. Diese Behandlungserfolge waren vor wenigen Jahren nicht vorstellbar. Durch die Zusammenarbeit mit den in Universitätskliniken befindlichen Zentren können unnötige lange Anfahrten vermieden werden.

Nach einer Akupunkturausbildung in London, Peking und Freiburg können Patienten mit unterschiedlichen Erkrankungen und Schmerzen von Dr. von Deyn nach den Richtlinien der traditionellen chinesischen Medizin als Ergänzung zu den modernen Methoden der Inneren Medizin behandelt werden.

Info:

Kontakt:

Dr. Heike von Deyn
Fachärztin für Innere Medizin

Schwerpunktpraxis für
Magen-Darm-Leber- Erkrankungen
Walter-Engelmann-Platz 1
67434 Neustadt
06321-7075
www.dr-vondeyn.de
Termine nach Vereinbarung

Seit über 40 Jahren – WIR STELLEN ALLES IN DEN SCHATTEN



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



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

www.wuenstel-sonnenschutz.de

– HAUSPREISE AUF ALLE PRODUKTE –

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



Praxis für ästhetische Zahnheilkunde
Meuter + Wared
 Zahnärzte

Spezialisiert auf:

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

Vereinbaren Sie jetzt
Ihren Beratungstermin

 06322 4007

Behandlungszeiten

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



67157 Wachenheim
 Römerweg 28

www.zahnaerzte-wachenheim.de

Müdes Deutschland

In Deutschland haben immer mehr Menschen Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Seit 2010 sind die Schlafstörungen bei Berufstätigen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren um 66 Prozent angestiegen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport *Deutschland schläft schlecht – ein unterschätztes Problem*. Nach der repräsentativen Studie fühlen sich derzeit 80 Prozent der Arbeitnehmer betroffen. Hochgerechnet auf die Bevölkerung sind das etwa 34 Millionen Menschen. Unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie leidet jeder zehnte Arbeitnehmer. Seit 2010 gab es hier einen Anstieg von 60 Prozent. Insgesamt lassen sich nur wenige Betroffene ärztlich behandeln. Und nur eine Minderheit meldet sich beim Arbeitgeber krank. Für Unternehmen bedeutet das: Fast die Hälfte der Erwerbstätigen ist bei der Arbeit müde (43 Prozent). Etwa ein Drittel (31 Prozent) ist regelmäßig erschöpft. Im Vergleich zu 2010 schlucken heute fast doppelt so viele Erwerbstätige Schlafmittel.

Die DAK-Analyse zeigt, dass sich dieser Trend auch bei den Krankmeldungen auswirkt. Die Fehltage aufgrund von Schlafstörungen stiegen um rund 70 Prozent auf jetzt 3,86 Tage je 100 Versicherte. Eine Krankschreibung dauerte im Schnitt 10,9 Tage. Die große Mehrheit versucht allein mit den Schlafproblemen zurechtzukommen und geht nicht zum Arzt. Lediglich 4,8 Prozent der Erwerbstätigen waren im vergangenen Jahr deswegen in den Praxen. Selbst Erwerbstätige mit der schweren Schlafstörung Insomnie gehen meist nicht zum Arzt: 70 Prozent von ihnen lassen sich nicht behandeln.

„Die zunehmenden Schlafstörungen in der Bevölkerung sollten uns wachrütteln“, sagt Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der

DAK-Gesundheit. Die Beschwerden müssten ernst genommen werden, da chronisch schlechter Schlaf der Gesundheit ernsthaft schaden könne. Storm: „Schlafstörungen erhöhen beispielsweise das Risiko für Depressionen und Angststörungen. Möglicherweise besteht hier ein Zusammenhang mit dem starken Anstieg der Krankmeldungen bei den psychischen Erkrankungen in den letzten Jahren.“

Wie die aktuelle Reportbefragung zeigt, steht die Abklärung von möglichen psychischen Ursachen bei Schlafproblemen in den Arztpraxen an erster Stelle (70 Prozent). Mehr als jeder dritte Patient (38 Prozent) bekommt der Befragung zufolge eine Psychotherapie. Jeder zweite Betroffene erhält Medikamente. Auch hier zeigt der DAK-Gesundheitsreport



einen deutlichen Anstieg: Im Vergleich zu 2010 nehmen heute fast doppelt so viele der 35- bis 65-jährigen Arbeitnehmer Schlafmittel. Die Zahl der Betroffenen stieg von 4,7 auf 9,2 Prozent.

Bei Schlafproblemen greifen viele Betroffene zur Selbstmedikation. Jeder zweite von ihnen kauft Schlafmittel ohne Rezept in der Apotheke oder Drogerie. 43 Prozent bekommen ein Rezept. Darunter sind 20 Prozent Privatrezepte, die damit nicht in den Statistiken der gesetzlichen Krankenkassen erfasst werden. Und: Jeder Zehnte gab im Rahmen der DAK-Studie an, sich nicht ausreichend vom Arzt über die Risiken einer längeren Schlafmitteleinnahme informiert zu fühlen. Das spiegelt sich auch in der Einnahmedauer wider: Knapp jeder Vierte nimmt Schlafmittel länger als drei Jahre ein. „Heute werden noch immer zu viele Mittel mit Abhängigkeitspotenzial über zu lange Zeiträume eingenommen“, erläutert Prof. Ingo Fietze, Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums an der Berliner Charité. „Wichtig ist, die Behandlung mit Schlafmitteln geschulten Ärzten zu überlassen.“

Ursache für Schlafprobleme sind laut DAK-Report unter anderem Arbeitsbedingungen. Wer zum Beispiel häufig an der Grenze seiner Leistungsfähigkeit arbeitet, steigert sein Risiko, die schwere Schlafstörung Insomnie zu entwickeln. Auch starker Termin- und Leistungsdruck, Überstunden sowie Nachtschichten und ständige Erreichbarkeit nach Feierabend gelten in diesem Zusammenhang als wichtige Risikofaktoren.

Viele Arbeitnehmer sorgen aber auch selbst für einen schlechten Schlaf. Nach der Studie der DAK-Gesundheit schauen 83 Prozent der Erwerbstätigen vor dem Einschlafen Filme und Serien, 68 Prozent erledigen abends private Angelegenheiten an Laptop oder Smartphone. Etwa jeder Achte kümmert sich noch um dienstliche Dinge wie E-Mails oder die Planung des nächsten Arbeitstages. „Diese Ergebnisse zeigen eindrucksvoll, wie unsere Gesellschaft das Thema Schlaf in eine Nebenrolle drängt“, so Schlafexperte Fietze. „Der Körper braucht aber Zeit, um nach einem stressigen Tag abzuschalten und sich auf den Schlaf einzustellen. Diese Zeit müssen wir ihm gönnen.“

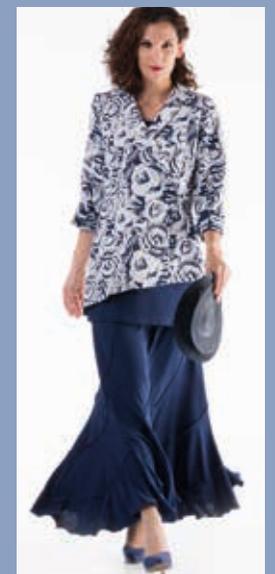
GUDRUN GRENZ DESIGN



Business Festivität Freizeit

Größen 36 - 54

eigene Produktionsstätte
made in Germany



Shop Speyer

Kornstraße 28 • 67346 Speyer
Telefon: 06232 / 6079970

Shop Überlingen

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

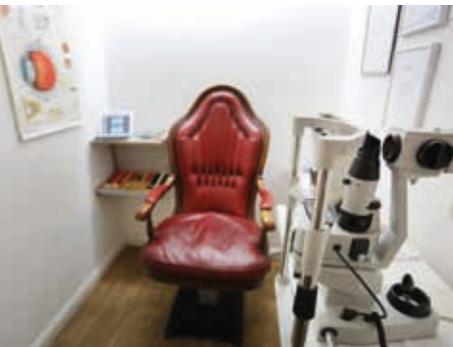
Shop Düsseldorf

Oststraße 105 • 40210 Düsseldorf
Telefon: 0211 / 327231

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

www.gudrun-grenz.com

Find us on 



Sehtest in 3D – oder: 3 Jahre Hund oder Katze

Seit mittlerweile drei Jahren misst Michael Krämer die Sehstärke seiner Kunden mit einem 3D-Verfahren. Hierbei wird der Kunde mit einer modernen 3D-Kino-Brille ausgestattet und schaut auf einen großen 3D-Monitor. PasKal, benannt nach seinen Entwicklern Fritz Paßmann und Dieter Kalder, beides renommierte Spezialisten im Bereich der Augenoptik.

PasKal^{3D} ist eine neue Art der Augenglasbestimmung. Jeder Brillenträger hat die Situation schon einmal erlebt: Zuerst wird das eine Auge gemessen, das andere ist abgedeckt. Dann wird getauscht – und am Ende folgen noch ein paar Tests für beide Augen. PasKal^{3D} bricht diese Abfolge mit Hilfe modernster 3D-Technik und ermöglicht Michael Krämer als testenden Augenoptiker, eine realitätsnähere Art der Messung, als es herkömmliche Systeme können. Während der so genannten Refraktion – also der Augenglasbestimmung – schaut der Patient nun ganz entspannt auf eine schöne

Landschaft und bemerkt nicht einmal, welche Bilder dem rechten, welche dem linken Auge angeboten werden. Gerade im Bereich der Anpassung von Gleitsichtgläsern und deren Spontanverträglichkeit hat sich dieses Verfahren besonders bewährt.

Michael Krämer ist überzeugt von dem neuartigen Testverfahren, weil damit Situationen des normalen Lebens besser dargestellt werden können. Neben schönen Landschaften und einigen überraschenden Bildern, die die Aufmerksamkeit des Untersuchten fesseln, beinhaltet sein Testprogramm



auch Situationen aus dem Straßenverkehr. Diese verdeutlichen sehr anschaulich, ab wann eine Unterstützung der Sehkraft nötig ist. Krämer spricht auch von Bewegungsehschärfe, also das so genannte Gesichtsfeld, das gerade beim Autofahren eine bedeutende Rolle für die Sicherheit spielt. Auch die Nachtsicht ist somit gut darstellbar. Krämer: „Unsere Erfahrung ist, dass sich die Kunden in der Untersuchungssituation wohlfühlen und entspannen. Sie empfinden sie als angenehmer und natürlicher. Damit erhalten wir schnellere und bessere Ergebnisse unserer Messungen, was den Erfolg des Verfahrens letztlich ausmacht.“

Wohlfühlen ist ein zentrales Thema für Michael Krämer. Die gesamte Inneneinrichtung von Optik Wagner ist diesem Thema gewidmet. Optische Anreize wie die außergewöhnliche Brillenaufhängung gehören ebenso dazu wie der zentral gelegene Beratungstisch, der für eine Kommunikation auf Augenhöhe sorgt. Auch der Untersuchungssessel macht neugierig und lädt ein, Platz zu

nehmen. Keine Überforderung des Kunden durch eine überbordende und unübersichtliche Auswahl verwirrt Auge und Geist. Mit einer gezielten, ehrlichen und freundlichen Beratung kommt der Kunde schnell und unkompliziert zu seiner Brille, Sonnenbrille oder Kontaktlinse.

Optik Wagner ist ein Unternehmen der Region mit langer Tradition. Bereits 1887 wurde das Unternehmen mit den Schwerpunkten Uhren und Schmuck gegründet. 1978 übernahm Ellen Wagner als Augentoptikermeisterin das Geschäft. 1984 begann Michael Krämer seine Ausbildung bei Optik Wagner und leitet seit 1999 eigenverantwortlich die Bad Dürkheimer Institution. Krämer und sein Team aus drei Mitarbeiterinnen bieten ihren Kunden neben Brillen, Sonnenbrillen und Kontaktlinsen auch immer wieder Sonderprodukte an, die mit dem eigentlichen Optik-Thema nur am Rande oder auch gar nicht verbunden sind. Zurzeit ist es der I-clip: ein innovatives Kartenetui, das Platz in der Hosentasche schafft.



Info:

Optik Wagner
Römerplatz 8
67098 Bad Dürkheim
06322-2060
www.optik-wagner-gmbh.de

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

tixel[®]

Die neue Revolution im Bereich der ästhetischen Technologie.

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

Auf einzigartige Erfolge dürfen Sie sich freuen!



medical cosmetics
Ulrike Schaaf-Deege

fashion
by medical cosmetics
Ulrike Schaaf-Deege

Wir zeigen Ihnen die angesagtesten Trends und die besten Tipps zum Kombinieren für die neue Saison.

Edle Mode von



und vielen weiteren edelen Marken wird Ihnen Laune auf den Sommer machen.

RABATTAKTION
bis **70%** auf
Tücher und Schmuck





Seit 40 Jahren:

Stil und Gefühl

Die passende Haarpflege, der perfekte Haarschnitt, eine andere Haarfarbe oder ein ganz neues Styling? Seit 40 Jahren setzt sich Anne Langenbacher mit der Thematik rund um's Haars auseinander, berücksichtigt Trend und Mode und weiß um individuelle Wünsche und Bedürfnisse ihrer Kunden. Sie ist das Gesicht von La Beauté in Neustadt, dem Salon, den sie vor 40 Jahren gründete. Eine Erfolgsstory bis heute, weil Profession und Passion aufeinandertrafen.

Sie erhielt ihre Ausbildung in einem der ersten Salons der Stadt Neustadt, wo man das Talent der jungen Friseurin rasch zu schätzen wusste. Der mit Bravour abgelegten Meisterprüfung, wobei sie von der Begabtenförderung des Landes Rheinland-Pfalz profitierte, folgte im Jahr 1977 der naheliegende und doch mutige Schritt in die Selbständigkeit. Dieser Mut wurde alsbald belohnt: Aus den Anfängen in einem kleineren Salon entwickelte sich eine der ersten Adressen der Branche im vorderpfälzischen Raum - und noch weit über dessen Grenzen hinaus. Von dem ständig wachsenden Kreis zufriedener Kundinnen beflügelt, suchte sich Anne Langenbacher weitere Mitarbeiterinnen, engagierte sich in der Lehrlingsausbildung und schuf mit dem 1982

neu geschaffenen zentrumsnahen Domizil in der Moltkestraße 17 einen idealen Friseursalon mit hellen und großzügigen Räumen. Mit der Vergrößerung konnten neue Ideen mehr und mehr umgesetzt werden - auch unter Berücksichtigung kosmetischer Aspekte für Haut und Haar. Die ideale Ergänzung hatte Anne Langenbacher bereits 1980 in ihrem Lebensgefährten Leon Lehfer gefunden, der wie sie selbst Friseurmeister ist. Er förderte den männlichen Kundenkreis und brachte seine berufliche Erfahrung mit ein. Gemeinsam arbeiteten sie am Erfolg und der Bekanntheit des Unternehmens La Beauté. Die Nachwuchsförderung, die Fortbildung der Mitarbeiterinnen des mittlerweile zwölfköpfigen Teams und die Hinwendung zu L'Oreal als Liefere-



rant und Garant für hochwertige Pflegeprodukte wurden zum Markenzeichen und ein wichtiges Qualitätsmerkmal für eine anspruchsvolle, ständig wachsende Kundschaft. Das Wissen um Mode und Trend wurde nach den Wünschen der Kunden umgesetzt. Ob Teenie, Twen oder Lady, von Beginn an waren alle Altersgruppen vertreten, deren Wünsche und Vorstellungen realisiert wurden.

Alle Herausforderungen nahm Anne Langenbacher mit der ihr eigenen Disziplin an. Sie stellte sich zugleich der Problematik spezieller Erkrankungen und deren Auswirkungen auf Haare oder Kopfhaut. Für die Kombi-

nation aus optimaler Pflege, Taktgefühl und einem kleinen Verwöhnprogramm von Kaffee bis Kopfmassage seien betroffene Kundinnen besonders dankbar, so ihre Erfahrung. Zu einem Schwerpunkt bei La Beauté entwickelten sich neben der individuellen Haarpflege die angebotenen vielfältigen Möglichkeiten der Coloration. Dies belegen unter anderem die zahlreichen von Experten verliehenen Urkunden, die auch die Mitarbeiterinnen in hohem Maße auszeichnen.

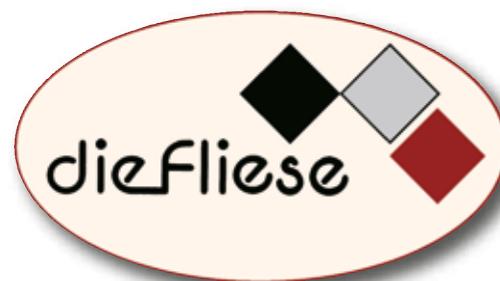
Einen guten Teil zum beruflichen Erfolg habe schließlich das gut miteinander arbeitende Team beigetragen, unterstreicht die Firmengründerin. Die langjährige Mitarbeit von Gisela Simon und Veronika Trenz unterstreichen Langenbachs Aussage. Nicht weniger beispielhaft ist der berufliche Werdegang von Anja Gärtner, die mit Unterstützung von Nadja, Diana und Alina – alle haben als Azubi im Salon begonnen – heute La Beauté führen, wenn die beiden Inhaber im wohlverdienten Urlaub sind. Und dafür sind Anne Langenbacher und Leon Lehfer ebenso dankbar wie für jene Kunden, die dem Salon seit Jahrzehnten die Treue halten – zum Teil sogar schon in dritter Generation.



Info:

La Beauté
Moltkestraße 17
67433 Neustadt
06321-30343

Wir nehmen Wohlfühlen persönlich.



**Meisterbetrieb
Verkauf und Verlegung**



Ralf Bißoir
öffentlich bestellter
und vereidigter
Sachverständiger

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

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



Urlaub ohne Kofferpacken



Einsteigen und losfahren, dort anhalten, wo es gefällt und die ungebundene Freiheit genießen – das ist Urlaub mit einem Wohnmobil. Flexibel die Welt erkunden und spontanen Ideen ihren Lauf lassen können – ein Traum für jeden, der während seines Alltags an Termine und Vorgaben gebunden ist. Allerdings hat nicht jeder ein Wohnmobil in der Einfahrt stehen, um jederzeit dieses Urlaubsfeeling verwirklichen zu können. Autovermietung Mattern, mit Niederlassungen in Neustadt, Speyer und Grünstadt, hilft mit einer feinen Wohnmobilflotte nun auch bei Urlaubsideen unkompliziert und komfortabel weiter. Autovermietung Mattern verfügt über Wohnmobile in unterschiedlicher Größe und moderner, gepflegter Ausstattung, die für die individuellen Urlaubsbedürfnisse ideal sind.

Die Erweiterung des Dienstleistungsspektrums auch auf den Camperbereich im vergangenen Jahr lag zum einen an der Kundennachfrage, jedoch durchaus auch an der eigenen Leidenschaft von Inhaber Winfried Walther für dieses Urlaubsfeeling. Er und seine Familie folgen gerne ihrem Entdeckertrieb und nutzen die freie Zeit für die Eroberung von neuen Landstrichen. Walther weiß also genau, was zu einem gelungenen Urlaub im Wohnmobil dazugehört und keinesfalls fehlen sollte. Mit ausgeklügelten Checklisten



verhilft er auch Wohnmobilneulingen zu einem vollständigen Equipment – und was nicht vorhanden ist, kann der Kunde im Mattern eigenen Shop besorgen.

Auch bei der Auswahl der Reiserouten berät das Team von Autovermietung Mattern die Urlauber sehr gerne. In puncto Sicherheit und Komfort sind die Wohnmobile ohnehin unschlagbar, da sie vor jeder Vermietung einem genauen Check unterzogen werden.

Bei aller Freiheit, die ein Reisen mit dem Wohnmobil beinhaltet, sollte man sich jedoch auf eines frühzeitig festlegen: auf den Reisettermin. Denn die Wohnmobile von Autovermietung Mattern sind beliebt – und begehrt.

Info:

Mattern GmbH
Branchweilerhofstraße 91
67433 Neustadt
06321-490808

Im Geißhorn 3
67346 Speyer
06232-60440

Industriestraße 24
67269 Grünstadt
06359-801660

www.autovermietung-mattern.de



Ingrid Hennrich
Nachhaltig Wohlhabend

WAS MEINEN SIE?

Ist es nicht weitaus intelligenter, mit echten, physischen Werten und nachwachsenden Rohstoffen entspannt und mit heiterer Gelassenheit in eine kalkulierbarere und sicherere Zukunft zu blicken?



Ingrid E. Hennrich

Kirchstraße 19 · 67377 Gommersheim
Telefon 0 63 27-12 35 · hennrich@nachhaltig-wohlhabend.de

www.nachhaltig-wohlhabend.de





Wandertipp

Der Wandertipp im Frühling: Die Mannheimer Rheinauen entlang der Reißinsel bis hin zum Strandbad.

Wir starten an der Mannheimer Jugendherberge, wo wir mit ein wenig Glück einen Parkplatz ergatteren. Mit Blick zum Rhein wenden wir uns nach links und folgen dem Weg durch die zunächst parkähnliche Anlage. Die Frachtschiffe, die stromaufwärts und –abwärts, beladen tief im Wasser liegend oder hoch aus dem Wasser ragend vorüber ziehen, sind in ihrer Kraft und Ruhe alleine schon ein Schauspiel. Der Waldpark und der Wald auf der Reißinsel sind Auwälder. Auen sind flussbegleitende Landschaften, die immer wieder überschwemmt werden. In den letzten Jahrzehnten wurden in Deutschland die meisten Flüsse so eingefasst und umgeleitet, dass sie nicht mehr regelmäßig über die Ufer treten können. Damit verschwanden auch viele Auwälder. Doch ausgerechnet in einer Großstadt wie Mannheim findet man noch einen natürlichen Auwald mit verschiedenen Baum- und Straucharten, was für Auwälder typisch ist.

Das Zusammenspiel von Wiesen, Wald und Wasser ist landschaftlich sehr reizvoll und lässt den Betrachter ständig Neues entdecken. Die Reißinsel und der Bereich um die Silberpappel sind als Naturschutzgebiet ausgewiesen. Die Reißinsel ist jedes Jahr von März bis einschließlich Juni geschlossen, damit die hier lebenden Vögel ihre Jungen ungestört großziehen können. Der nördliche Teil der Reißinsel ist als Bannwald geschützt. Dieses Gebiet wird forstlich in keiner Weise genutzt.

Südlich davon schließt sich ein Schonwald an, in dem die forstliche Bewirtschaftung darauf ausgerichtet ist, den Wald besonders zu schützen.

Da der Rheinauenweg gerne von Spazierern mit unterschiedlichen Ansprüchen gewählt wird, finden sich hier zahlreiche Jogger, Inline Skater, Familien mit Kinderwagen oder Radfahrer. Das ist gut machbar, da mehrere nahezu parallel verlaufende Wege mit unterschiedlichem Untergrund – von Waldweg bis asphaltiertem Grund – zum einen die Menge der Nutzer trennt und zum anderen auch unterschied-





liche Geschwindigkeiten zulässt. Man ist nicht alleine auf dem Weg. Das sollte man wissen, was jedoch für alleinspazierende Frauen auch ganz angenehm ist.

Obwohl der Rheinauenweg in Mannheim sehr beliebt ist, findet man auf dem Weg auch Plätze der Ruhe und der eindrücklichen Stille.

Trubeliger wird es am Eingang zum Strandbereich, der direkt mit dem Auto angefahren werden kann. Das Strandbad liegt in der Rheinschleife zwischen Rheinkilometer 419 bis 420. Es wurde 1927 in Betrieb genommen und gilt heute noch als Ausflugsziel zahlreicher Sonnenanbeter. Auf den Rheinwiesen finden sich Plätze zum Spielen, Grillen oder Sonnen. Das Strandbad, das hoch auf Stelzen auch eventuellem Hochwasser trotz, hat eine große Außenterrasse, einen schön gestalteten Innenbereich, einen aufmerksamen Service und gutes Essen. Ob man allerdings immer einen Platz bekommt, ist die Frage. Schwimmen darf man im Rhein allerdings aus Sicherheitsgründen nicht.

Die einfache Strecke (Jugendherberge bis Strandbad) beträgt 4,5 Kilometer und ist einfach und gut zu laufen.



walz
home+
garden

**MÖBEL &
LIFESTYLE**
auf über 1.000 m²
Ausstellungsfläche

Die neuen Gartenmöbel sind da!



Die neue Generation
- wetterfeste Loungemöbel in großer Auswahl



Klassische Outdoor-Lounge in Geflecht



Tische und Sessel in neuer Form und Material



Neue Modelle - große Auswahl
- kompetente Beratung

Stern - Zebra - Cane - Weishäupl - Glatz Schirme
- EMU - Houe - Saveri Beton - Primavera

walz home+garden

In den Fuchslöchern 15
Nähe Globus-Markt
67240 Bobenheim-Roxheim
Tel. 06239 929067
www.walz-home-garden.de
Mo-Sa 10-18 Uhr





STURM

IMMOBILIEN | FINANZIERUNG



PETER STURM

Ihr Partner für den erfolgreichen
Immobilienverkauf

EMPFEHLEN ZAHLT SICH AUS!

Sie kennen einen Eigentümer, der seine Immobilie zum bestmöglichen Preis verkaufen möchte? Dann sind Sie bei mir richtig! Ihr VORTEIL: Aus dem Verkaufsabschluss der entsprechenden Immobilie erhalten Sie von mir

33 % aus der Käuferprovision als Belohnung!

Beispiel:

Verkaufspreis der Immobilie 300.000,00 €

Unsere Käuferprovision netto: 9.000,00 €

Ihre Belohnung netto 3.000,00 €

Ich freue mich auf Ihre Empfehlung!

Peter Sturm | Salierstraße 42 | 67354 Römerberg
06232/683611 | 0170/669 4521 | info@sturm-if.de

Mehr Informationen und einige Beispiele finden Sie unter
www.sturm-if.de



Es wird zu viel gegessen! Das ist eine unumstößliche Tatsache, die uns die moderne Arbeitswelt zunehmend beschert. Zu mehr Bewegung während des Tages raten Ärzte, Physiotherapeuten und Fitnesstrainer. Bewegung – insbesondere bei natürlichem Tageslicht – soll darüber hinaus Stimmungsschwankungen entgegen wirken. Und natürlich ist ein Plus an Aktivität der Figur durchaus zuträglich.

Dabei ist es noch nicht einmal notwendig – und häufig hinsichtlich der Kontinuität und des Durchhaltens der gesünderen Lebensweise meist nicht sinnvoll – gleich mit einem völlig neuen oder auch teuren Sport zu beginnen. Es reicht oftmals schon, wenn man mehr Schritte macht, als es vielleicht notwendig wäre. Ein bisschen weiter vom Ziel weg parken, eine Station früher aus der S-Bahn oder dem Bus steigen, die Treppe nehmen statt den bequemen Aufzug oder einen kleinen Abendspaziergang statt der Couch wählen. Mit einem Schrittzähler, der entweder als App auf dem Smartphone oder als kleines Gerät zum

Anstecken, in der Tasche oder am Handgelenk mitgeführt wird, werden die Schritte gezählt, die Geschwindigkeit, die Entfernung und auch die verbrauchten Kalorien erfasst. Mit dem Schrittzähler erhält man zunächst einen Überblick über die täglich, wöchentlich oder auch monatlich zurückgelegte Strecke. Es ist erstaunlich, wie motivierend sich diese Schrittzähler auf die eigene Bereitschaft zur Aktivität auswirken. Um die Tagesbilanz zu verbessern, wird noch einmal schnell und freiwillig der Müll hinaus getragen oder Getränke im Keller geholt.

Schaut man ins Netz, so findet man auf zahlreichen Seiten eine empfohlene Schrittzahl von 10.000. Dabei handelt es sich jedoch um eine Richtgröße – wahrscheinlich auch deshalb, weil es so eine schöne runde Zahl ist – die man in ihrer Allgemeingültigkeit durchaus anzweifeln darf. Die tägliche Schrittzahl ist eine individuelle Größe, die von mehreren Faktoren abhängt. Zunächst ist schlicht zu begrüßen,

wenn die bisher übliche Zahl der Schritte gesteigert wird. Das kann von 4.000 auf 6.000 Schritte sein oder von 7.000 auf 9.000 Schritte pro Tag. Wer ständig im Büro nur kurze Wege geht, kommt vielleicht am Tag auf ein Sümmchen, das ihn erstaunt. Trotz allem hat ein kontinuierlicher Spaziergang, der vielleicht sogar eine kleine Steigung enthält, eine andere Qualität. Geht man von rund 8.000 Schritten pro Tag aus, so legt man bei einer angenommenen Schrittlänge von 70 Zentimetern etwa 5,6 Kilometer zurück. Je nach durchschnittlicher Geschwindigkeit kann man einen ungefähren Kalorienverbrauch von immerhin 240 Kilokalorien anrechnen.

Neben den wunderbaren gesundheitlichen und fegurlichen Aspekten bringen Spaziergänge und oder Walkingtouren ein nicht zu übersehendes Plus auf der emotionalen Habenseite. Es ist Entspannung, ein Stück Entschleunigung und Zeit, in der ein Gedanke bis zum Ende gedacht werden kann. Schritt für Schritt!

Weingüter

- Weingut Kerth-Hüther
- Weingut Lencer-Löhr
- Weingut Rothhaas
Weingut Ökonomierat
Johannes Kleinmann
Weinwerkstatt
- Weingut Scholler
Weingut Dr. Wehrheim
- Weingut Siener
Weingut Oswald
Weingut Gies-Düffel
- Weingut Grafsmück
Weingut Wolf
- Weingut Dicker-Doll

Birkweiler Weinfrühling

Kulinarische Weinbergswanderung rund um den Kastanienbusch.

3.-5. Juni

Samstag ab 16 Uhr So. + Mo. ab 11 Uhr

Offizielle Eröffnung: Pfingstsamstag: 17 Uhr

Kontaktadresse
Verein der Keschdebuschwinzer · Jonas Bosch
info@weinfruehling-birkweiler.de
Nähere Infos unter: www.birkweiler.de, www.weinfruehling-birkweiler.de

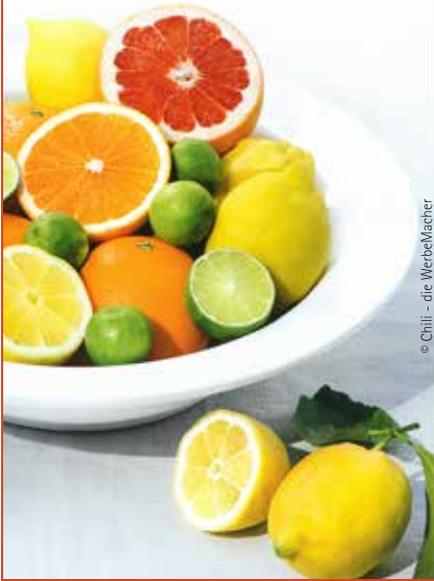
Gastronomie

- Partyservice Hanß
- Bankettservice Bauer
- Zum Riesen
HOTEL · RESTAURANT · WEINSTUBE
- Soho
Ihr Hotel in Landau
- Gaumenfreunde Catering
- EL TORO
STEAKS, TAPAS & MORE
- Weiß & Wellauer
EVENT-CATERING & PARTY-SERVICE

Mit freundlicher Unterstützung von:



COTTO



© Chill - die Werbemacher

Wohnaccessoires Birgit Hüsken

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



Probieren & fachsimpeln

Hainfelder Weinrunde 2017 – Weingenuss hoch 10
Samstag, 10. Juni (16 bis 23 Uhr), Sonntag, 11. Juni (12 bis 18 Uhr)

Neun Hainfelder Winzer laden zur diesjährigen Weinrunde. Mit einem Weinglas bewaffnet können die Besucher an einem kompletten Wochenende Samstag und Sonntag Keller für Keller durchstreifen, nach Herzenslust probieren und mit den Winzern fachsimpeln. Es lohnt sich zu probieren, mit wie viel Fingerspitzengefühl die Hainfelder Winzer ihre Weine ausbauen, und die hervorragenden Weine aus den besten Weinlagen zu verkosten. Die teilnehmenden Weingüter sind: Borell-Diehl, Glaser, Hundemer, Klein, Bernhard Koch, Werner Koch, Krahl, Lutz, und Scherr.

Neben der Weinprobe offeriert jeder Betrieb kleine Leckereien zum Wein. Darüber hinaus sorgen die Hainfelder Gastronomen, das Restaurant Am Dorfbrunnen, das Gasthaus Zum Logel und die Pfälzer Genuss Fraktion, für das leibliche Wohl. Eröffnung ist Samstag, 10. Juni 2017 um 16 Uhr im Weingut Borell-Diehl. Hier präsentieren die beteiligten Weingüter alle Facetten des Weißen Burgunders, der Rebsorte des Jahres 2017.

Zwischendurch lädt Marika Fünffinger die Wein- und Kunstfreunde in ihr Atelier ein,

Business English Training
Dina Schüle

**English for socializing,
travel and work**

- *individual language coaching*
- *small group sessions*
- *in-company training*
- *translations*



Dina Schüle
Translator and
LCCI qualified
English Trainer

Vigilienstraße 11
67098 Bad Dürkheim
mobile 0174 / 4 06 85 92

dina.schuele@arcor.de
www.dse-englishtraining.de

© Chill - Die Werbemacher

die Leichtigkeit und Leuchtkraft von ihren Aquarellen zu bestaunen. Das Aparthotel Julius in der Pfalz veranstaltet zeitgleich einen kleinen Kunst- und Kunsthandwerkermarkt.

Für die Hainfelder Weinlagen sind Burgunderreben ideal: Spät-, Grau- und Weißburgunder und auch Chardonnay gedeihen bestens auf den Löss- und schweren Lettenböden der Hainfelder Gemarkung. Doch auch bei Nicht-Burgundern haben die Hainfelder Winzer ein gewichtiges Wort mitzureden: Sauvignon Blanc, Scheurebe und Riesling zählen zu den Besten der Pfalz.

Hainfeld ist ein schmuckes, deutlich vom Barock geprägtes 800-Seelen Dorf an der südlichen Weinstraße. Das Leben ist beschaulich und ruhig in Hainfeld. Und dennoch erregt es zusehends Aufmerksamkeit: Zum einen mit seinen breit aufgestellten drei Gastronomiebetrieben. Zum anderen überrascht Hainfeld mit einer Vielzahl guter Weinbaubetriebe, die solide gute, vermehrt aber auch großartige Weine erzeugen. In der gemeinsamen Präsentation während der alljährlichen Weinrunde laden die Hainfelder Winzer zum Verkosten ihrer besten Gewächse ein.

Hainfeld ist eine der qualitativ wichtigsten Weinbaugemeinden der Südpfalz. Hainfeld – eine gute Adresse für Weinfreunde, Genießer und Menschen mit Kultur.

Den kompletten Weinfestkalender finden Sie in

Chili DIE APP!
für Tablet und Smartphone

Termine, die sich auf Wunsch auch in Ihren Kalender automatisch eintragen!

Info:

Kosten und Ablauf:

Weinrunde 13 Euro (je Tag), Gläserpfand 5 Euro
Jeder Gast kann an einem beliebigen Weingut mit seiner Probe beginnen, die Probengebühr entrichten und ein Leihglas erwerben.

DIE FIAT FRÜHLINGSANGEBOTE



AUSSTATTUNGSHIGHLIGHTS:

- 550 l Kofferraumvolumen
- Klimaanlage mit Pollenfilter
- Radio mit MP3, USB und AUX-IN
- Zentralverriegelung mit Funkfernbedienung
- 6 Airbags u. v. m.



Kraftstoffverbrauch (l/100 km) nach RL 80/1268/EWG für den Fiat Tipo Kombi POP 1.4 16V 70 kW (95 PS): innerorts 7,7; außerorts 4,5; kombiniert 5,7. CO₂-Emission (g/km): kombiniert 132.

¹ UPE des Herstellers i. H. v. 16.250 € abzgl. Fiat- und Händler-Eintauschprämie i. H. v. 1.760 € zzgl. Überführungskosten, bei Kauf eines nicht bereits zugelassenen Fiat Tipo Kombi POP 1.4 16V mit 70 kW (95 PS) und gleichzeitiger Inzahlungnahme eines mindestens 3 Monate auf den Neufahrzeugkunden zugelassenen Altfahrzeugs. Nachlass, keine Barauszahlung.

² 2 Jahre Fahrzeuggarantie und 2 Jahre gleichwertige Neuwagen-Anschlussgarantie Maximum Care der FCA Germany AG bis maximal 40.000 km Gesamtleistung gemäß deren Bedingungen.

Privatkundenangebot, nur gültig für nicht bereits zugelassene Neufahrzeuge, nicht kombinierbar mit anderen Angeboten. Nur bei teilnehmenden Fiat Partnern. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

EINE WERBUNG DER FCA GERMANY AG.

Ihr individuelles Angebot erhalten Sie bei Ihrem teilnehmenden Händler in Ihrer Nähe:

AUTO www.autohaus-raber.de
RABER
GmbH & Co. KG

Nachtweide 14 - 16, 67433 Neustadt,
Tel. 063 21 - 13 01 50, info@autohaus-raber.de





Aufbruch ins Ungewisse

Der Begriff der Migration steht in der modernen Verwendung als Sammelbegriff für einen äußerst komplexen Vorgang, der für den Zwang oder das Streben, das Gewohnte gegen das Ungewisse tauschen zu müssen oder zu wollen, steht.

Immer ein offenes
Ohr für Sie!

Hörpunkt 
Ludwigshafen
besser hören - besser leben



Unser Service:

- Kostenloser Hörtest
- Individuelle Beratung
- Unverbindliches Probetragen modernster Hörsysteme
- Kontrolle, Reinigung und Wartung aller Hörsysteme
- Gehör- und Spritzwasserschutz
- Zubehör (TV-Sets, Telefone, Lichtsignalanlagen usw.)
- Hausbesuche nach Vereinbarung

Meisterbetrieb für Hörgeräteakustik
Wredestraße 33 • 67059 Ludwigshafen
Tel. (06 21) 68 56 35 60
www.hoerpunkt-ludwigshafen.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 9-13 Uhr u. 14-18 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Die Gründe für die wohl fundamentalste aller Entscheidungen, die ein Mensch für sich treffen kann, sind so verschieden wie die Personen, die vor dieser Entscheidung stehen. Und dennoch lehrt die Geschichte, dass es Parallelen gibt, die aufzeigen, dass Migration im Allgemeinen bestimmten Mustern folgt. Sie finden in der Wahrung menschlicher Grundbedürfnisse ihren zeitlosen Ankerpunkt und werden schon deswegen bis heute von allen Menschen, egal welcher Herkunft, in gleichem Maße geteilt.

Wanderungen von kleinen und großen Gruppen fanden in der Menschheitsgeschichte zweifelsohne immer wieder statt. Das (End-)Resultat jener Wanderungen sind verbreitet Nationalstaaten, deren Bewohner sich im Laufe der Geschichte immer weniger Gründen ausgesetzt sahen, ihre Migrationsgeschichte fortzusetzen. Durch Sesshaftigkeit entstand Regelmäßigkeit. Aus Regelmäßigkeit erwuchs eine Zukunftsperspektive. Dass sich heute viele Menschen als mit ihrer Herkunft, mit ihrer Region oder mit ihrem Land verwurzelt sehen, ist streng genommen und zugebenermaßen reduziert darge-

stellt ein Resultat des Wegfalls von Migrationsgründen. Doch wie stellen sich die Gründe für Wanderungen im Einzelnen dar und haben sich diese im Laufe der Geschichte verändert?

Steffen Kröhnert vom Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung unterscheidet zwischen drei gegeneinander abgrenzbaren Bereichen, die ganz grundsätzlich Wanderungsentscheidungen auslösen können:

1. Die bloße physische Existenz der Menschen ist nicht mehr gesichert – Leib und Leben befinden sich in Gefahr. Dies betrifft insbesondere Wanderungsentscheidungen, die von Kriegs- und Krisengebieten (Flucht und Vertreibung), sowie Regionen mit einem hohen Maß an Umweltzerstörungen (Umweltmigration) betroffen sind.
2. Die institutionelle Struktur der Gesellschaft kann die materiellen, besonders die wirtschaftlichen Wünsche und Erwartungen nicht erfüllen – Die Versorgung mit den Dingen des täglichen Bedarf ist nicht oder nur noch eingeschränkt möglich.



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

Friseursalon Christa Ballas
An der Fohlenweide 16
(neben Henrys Auktionshaus)
67112 Mutterstadt
Telefon 06234 . 3732
www.friseur-ballas.de

Geöffnet
Di-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-14 Uhr
Montags geschlossen



Christa Ballas
Friseurmeisterin



Manuela
Friseurmeisterin



Kathleen
Friseurin



Marion
Friseurin



Ana
Azubine



Tanja
Azubine

“ **Zuhören, Wünsche erkennen, fachlich Beraten.**

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

**JETZT NEU
in unserem Salon!**

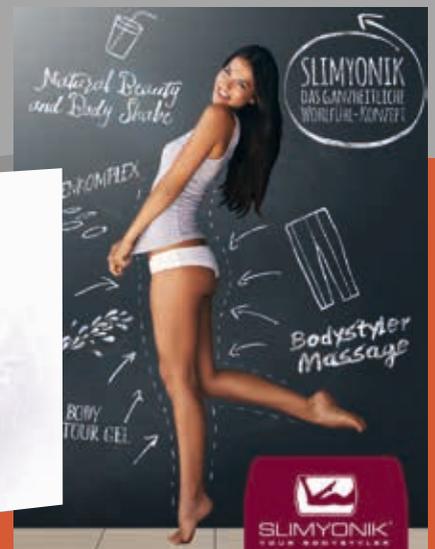
SLIMYONIK

Das ganzheitliche Wohlfühl-Konzept.

Grundlage des Konzepts ist der Bodystyler, der mit seiner individuellen Druckwellenmassage die Durchblutung anregt und Ihr Lymphsystem sanft mobilisiert.

Interesse?!

Dann vereinbaren Sie telefonisch ein Beratungsgespräch. Weitere Informationen finden Sie auf www.slymyonik.de



Dies betrifft insbesondere schwach entwickelte Gebiete und wird gemeinhin als Wirtschaftsmigration bezeichnet.

3. Die Lebensvorstellungen können unter dem herrschenden politisch-ideologischen System nicht verwirklicht werden – Eine freie Entfaltung des Individuums ist nicht möglich. Dies trifft auf die Formen von Migration zu, die ihren Anlass in religiöser Diskriminierung oder politischer Verfolgung sehen. Abgemildert kann auch die mangelnde Identifikation mit den Werten der Gesellschaft des Quelllandes ein Grund zur Migration sein.

Trotz der klaren Trennung der Migrationsgründe in Bereiche sind die tatsächlichen Gründe, die dazu führen, dass Migration in der Realität stattfindet, meist nicht nur einem Bereich zuzuordnen, sondern stellen eine Mischung dar. Grundsätzlich nehmen Wanderungsentscheidungen laut dem Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung „(...) immer auf zwei Gesellschaften Bezug (...), die Abwanderungs- und die (...) Zuwanderungsregion (...)“ Durch das ins Verhältnis Setzen beider Räume kann ein Erklärungsmodell für Migration entwickelt werden. „Dabei wird davon ausgegangen, dass das Zusammenwirken von negativen, abstoßenden Faktoren einer Region beziehungsweise Gesellschaft (Push-Faktoren) im Zusammenwirken mit positiven, anziehenden Faktoren (Pull-Faktoren) (...) Migrationen auslösen und ihr eine Richtung geben.“

Die Typisierung von verschiedenen Arten von Migration stößt häufig auf Kritik und wird verbreitet kontrovers diskutiert. Und nicht selten finden politische Intentionen ihren Eintrag in die Begriffsbildung und treten an Stelle der wissenschaftlich-neutralen Herangehensweise. Das Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung nennt aus diesem Grund drei weitere Aspekte von Migration, die eine genauere Differenzierung der Wanderungsentscheidungen möglich machen, nämlich zeitliche, räumliche und kausale Kriterien.

Eine Kurzvorstellung:

Die zeitlichen Kriterien beschäftigen sich mit Dauer und zeitlichem Verlauf von Wanderungen

Die kausalen Faktoren beschreiben die Wanderungsgründe. Diese Typisierung ist besonders schwierig, da Wanderungsgründe häufig vielschichtig und zudem kontrovers diskutierte Gegenstände politischer, juristischer oder moralischer Urteile sind. Umstritten ist beispielsweise die Unter-

scheidung in freiwillige und erzwungene Migration (Flucht, Vertreibung). Während mit freiwilliger Migration die Vorstellung einer freien, individuellen Migrationsentscheidung verbunden ist, impliziert Zwangsmigration die Vertreibung von Menschen mit Gewalt oder durch Angst vor Gewalt. Ob und in welchem Maße Migrationsentscheidungen jedoch freiwillig oder erzwungen sind, ist in vielen Fällen eine normative Frage und nicht eindeutig abgrenzbar.

Die räumlichen Kriterien zeigen die Analyse von Herkunfts- und Zielregionen der Migration auf. Unter räumlichen Kriterien werden Migrationen in Außenwanderungen und Binnenwanderungen unterteilt.

Weitere räumliche Unterscheidungen lassen sich nach Art von Herkunfts- und Zielregionen treffen: So spielen laut Berlin-Institut „für Bevölkerung und Entwicklung Land-Stadt-Wanderungen in Entwicklungsländern eine erhebliche Rolle. Demgegenüber sind in Industrieländern Stadt-Stadt, aber auch Stadt-Umland-Wanderungen, der Wegzug aus ökologisch belasteten Kernregionen in die ländliche Umgebung von Großstädten wichtige Teile der Binnenmigration.“ Gleichzeitig warnt das Institut davor, dass die verkürzte Form der Beschreibung von Veränderungen im Migrationsverhalten nur eine vereinfachte Sicht bietet. Insbesondere sei festzustellen, dass „das Modell politische Faktoren, aber auch spezifische Situationen in Entwicklungsländern nicht berücksichtigt.“

Bleibt die Frage, ob sich die Migrationsgründe im Laufe der Geschichte geändert haben. Ein greifbares Beispiel muss herangezogen werden. Warum in die Ferne schweifen? Wenn sich eine Region mit Migration auskennt, dann die Pfalz.

„Die Pfälzer haben nie einen besonderen Stamm gebildet, auch nicht, als es noch eine Kurpfalz gab“, beschreibt der deutsche Historiker und Volkskundler Albert Becker in seinem Sachkundebuch *Pfälzer Volkskunde* aus dem Jahr 1925. Laut Becker lässt insbesondere das Studium der Pfälzer Familienanthropologie erkennen, dass die Pfalz ein typisches Durchzugsland ist. Man habe, so Becker weiter, schon viel von der Auswanderungslust der Pfälzer geschrieben, dürfe aber dabei nicht die Einwanderung übersehen, die nach seiner Ansicht gerade in der Gestaltung des pfälzischen Volkstums von größter Bedeutung sei. In Zeiten religiöser und politischer Not folgten viele dem an sie ergangenen Ruf und die freilich immer gern aufgesuchten Pfälzer Landstriche wurden nun das Ziel stets neuer Wanderer.

Einen großen Einschnitt stellte wie in vielen anderen Regionen der heutigen Bundesrepublik auch die Völkerwanderung dar, die um das Jahr 500 n.Chr. wandernde Germanen eben auch in die bis dahin überwiegend keltisch-römische Pfalz führte. Hinzu kamen im 16. und 17. Jahrhundert Scharen flüchtiger Protestanten und zahlreiche Schweizer und Tiroler nach dem Dreißigjährigen Krieg. Dabei, so die volkskundliche Aufarbeitung, zogen auch aus allen deutschen Landen Menschen an die Region am Rhein; „die Wundt aus Steiermark, die Goßler und Pauli aus Deutschböhmen, die Schultz aus Pommern, die Seekatz vom Westerwald, die Petersen aus Holstein, die Buhl und Bassermann aus Baden, die Deinhard aus Koblenz, um nur einige Namen zu nennen; aber auch Franzosen und Italiener ließen sich in der gastlichen Pfalz nieder und deutschten vielfach

ihre Familiennamen ein. Viele namhafte Pfälzer führen ihre Herkunft in die Schweiz zurück, „von wo ihre Stammväter um die Wende des 17. und 18. Jahrhunderts einwanderten, voran die sparsamen, fleißigen mennonitischen Landwirte.“

Migration, das wird am Beispiel der Pfalz deutlich, findet in Wellen statt und ist meist Ergebnis eines lang anhaltenden Prozesses. So war die so genannte Massenmigration im Laufe unserer Geschichte nie auf ein Kurzzeitphänomen zurückzuführen, sondern war vielmehr stets der Endpunkt einer längeren Entwicklung. Die Ursachen für Migration waren dabei immer in den großen politischen und gesellschaftlichen Veränderungen der damaligen Zeit verankert – genauso wie heute.

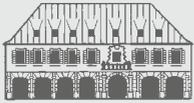
Jens Wacker

Info:

Quellen:

Pfälzer Volkskunde von Albert Becker, 1925, Kurt Schroeder Verlag

Handbuch für Demografie, Steffen Kröhnert, 2007, Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung

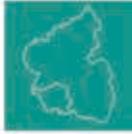

SCHMITT
MÄNNERMODE

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance!



CLUB of GENTS

Marktplatz 8 · Neustadt · 06321/32673 Mo bis Fr: 9.30 bis 18.30 · Samstag: 9.00 bis 16.00
info@mode-schmitt.de · www.mode-schmitt.de

BDS.Landesverband
Rheinland-Pfalz
und Saarland e.V.

Selbstständige treffen sich:

**Knüpfen Sie Geschäftskontakte
bei unseren Veranstaltungen:**

25. April 2017, 9:00 Uhr

Unternehmerfrühstück in Heidelberg
Autohaus Dechent,
Speyerer Str. 11, 69115 Heidelberg

19. Mai 2017, 9:00 Uhr

Unternehmerfrühstück in Römerberg
Werbung & Drumherum,
Berghäuser Str. 81, 67354 Römerberg

21. Juni 2017, 18 Uhr

BDS After-Work-Party in Neustadt
BDS Geschäftsstelle,
Lindenstr. 9-11, 67433 Neustadt

**Weitere Informationen
und Anmeldungen unter
www.bds-rlp.de**

Landesgeschäftsstelle

**Lindenstraße 9 - 11
67433 Neustadt**

Fon 06321/9375141

Fax 06321/9375142

info@bds-rlp.de

Das Fahrrad in der Freizeit

– Mittel zur Bewegungsfreiheit und Wirtschaftsfaktor in einem

Die Möglichkeit, eine Fahrt von A nach B schnell, kostenneutral und unkompliziert möglich zu machen, hob das Fahrrad schnell in die Position eines unverzichtbaren Verkehrsmittels. Neuere Trends verknüpfen mit der Fahrradmobilität zusätzliche Qualitäten wie beispielsweise die unstrittige Klimafreundlichkeit jener Mobilitätsform sowie deren Nutzen als Mittel der Freizeitgestaltung. Letztere Qualität wurde bereits früh erkannt und fand Eintrag in die touristische Entwicklung vieler Städte und Regionen. In der Pfalz kann beispielsweise auf 34 Themenradrouten, die eine Gesamtstrecke von mehr als 1.863 Kilometern umfassen, die Region erkundet und erlebt werden. Die Strecken lassen sich anhand ihrer Länge und ihres Schwierigkeitsgrades (Profil: Bergstrecke oder Flachstrecke) unterscheiden und bieten für jede Nutzergruppe und verschiedene Ansprüche ein passendes Angebot. Flankiert wird das Streckenangebot von Veranstaltungen, die das ganzjährige Angebot um exklusiv für Radfahrer ausgelegte Events erweitern – Beispiel: Radfahrtag.



Welchen Einfluss der Radtourismus auf die Regionalwirtschaft entfaltet, beschreibt ein Bericht des Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau Rheinland-Pfalz aus dem Jahr 2007, den das Europäische Tourismusinstitut an der Universität Trier verfasst hat. Ein zentrales Ergebnis der Studie: Fahrradtourismus ist nicht nur ein wichtiges touristisches Segment, sondern leistet in den Regionen, in denen er stattfindet, einen wichtigen Beitrag zum Volkseinkommen. Vor allem in ländlichen Regionen mit nur geringer Wirtschaftskraft könne der Radtourismus nach Ansicht der Wissenschaftler einen wichtigen, wirtschaftlichen Faktor darstellen. Die Höhe der bereits zum Zeitpunkt des Berichtes (2007) erfassten statistischen Zahlen zum Reiseverhalten der Gruppe der Radtouristen ist in jedem Fall beachtlich: Laut Bericht kann in Rheinland-Pfalz mit einem Volumen von 18,4 Millionen Radtouristen gerechnet werden. Diese teilen sich in 17,4 Millionen Tagesgäste und circa eine Million Übernachtungsgäste auf, die rund zehn Prozent der gesamten touristischen Wertschöpfung (in Zahlen: 340 Millionen Euro) ausmachen. Im Durchschnitt geben die übernachtenden Radtouristen rund 62 Euro pro Person und Tag aus, die Tagesgäste rund 22 Euro pro Person. Als zentrale Voraussetzung, damit Radtourismus als Angebot erfolgreich sein kann, nennen die Bearbeiter des Berichtes die „Beachtung von Anforderungen, welche die Nachfrage an das Produkt Radtourismus stellt und die Einhaltung von verschiedenen Qualitätsanforderungen.“

Jens Wacker



Möbel Accessoires Lampen



Entdecke Dein Lieblingsstück!

Außergewöhnliche Möbel und trendige Accessoires rund ums Wohnen: Nach unseren Ideen gefertigt oder in der Welt für Sie aufgespürt. Entdecken Sie Ihr Lieblingsstück auf über 2.500 m² in der alten Hildebrand'schen Mühle in Weinheim oder in unserer Filiale im Rhein-Neckar-Zentrum Viernheim.

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


micasa
Internationale Wohnkultur

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

LÖFFELFENSTER 

FENSTER · TÜREN · GLASSFASADEN
Holz · Holz-Aluminium · Aluminium · Kunststoff



Produktion aus Meisterhand.

Herxheim · +49 (0)7276 / 9898-0 · www.loeffelfenster.de

68 |  Kommentar

Die gezielte Manipulation

Was soll man noch glauben? Fake News, postfaktisches Zeitalter oder alternative Fakten sind neue Begriffe zu einem alten Tatbestand: die Unwahrheit. Damit ist häufig, aber noch nicht einmal immer die platte Lüge gemeint, sondern auch die Verdrehung von Tatsachen, die somit nicht mehr dem Tatsächlichen entsprechen. Aber egal, wie man es dreht oder wendet, sie dienen alle der Manipulation und der Lenkung von Meinungen.

Zurzeit geschieht dies auf politischer und auf gesellschaftlicher Ebene – national und international. Warum das so ist, ist kurz oder auch sehr ausführlich erklärbar. Und genau darin liegt der Grund für die Möglichkeit, Fake News zu verbreiten. Die Gesellschaft ist bereit, schnelle Überschriften zu übernehmen, aber nur noch ein Teil der Menschheit ist willens, zu hinterfragen und auch komplizierte Zusammenhänge verstehen zu wollen. Hinzu kommt, dass die beschönigten Tatsachen – die alternativen Fakten – mehr dem eigenen Bild der Welt entsprechen, entsprechen sollen, und man sich somit in seinem eigenen Weltbild bestärkt sieht. Und schon hat die Fake news ihr Ziel erreicht. Nachrichten werden – ob

ISB | Investitions- und Strukturbank Rheinland-Pfalz

MINI-ZINSEN. MAXI-LAUFZEIT.



Das ISB-Darlehen zur Modernisierung von Haus und Wohnung ist jetzt noch günstiger. Investieren Sie in Ihr Zuhause – jetzt, sonst vielleicht nie.

Interesse? Weitere Informationen zum ISB-Darlehen erhalten Sie unter Telefonnummer 06131 6172-1991 oder unter www.isb.rlp.de.

Investitions- und Strukturbank Rheinland-Pfalz (ISB)
Löwenhofstraße 1
55116 Mainz
wohnraum@isb.rlp.de

www.isb.rlp.de



wahr oder falsch – schon seit jeher weiter getragen. Früher nannte man dies Tratsch. Heute sind die Möglichkeiten der schnellen Verbreitung von Falschinformationen um ein Vielfaches gestiegen. Einmal in Facebook oder Twitter eingesetzt, sind sie kaum zurückzuholen oder zu korrigieren. Weitreichende Schäden können die Folge sein, die sogar zu internationalen Verstimmungen führen können, wie der Fall Lisa – das angeblich vergewaltigte russische Mädchen in Berlin – bewies. Das führte sogar zu Spannungen zwischen dem russischen und dem deutschen Außenminister und zu Demonstrationen empörter Bürger in Berlin. Dies zeigt, wie schnell solche falschen Nachrichten Stimmung machen können.

„Die Veränderung hat keine Anhänger. Die Menschen hängen am Status quo. Man muss auf massiven Widerstand vorbereitet sein.“ Jack Welch (Amerikanische Managerlegende)

Neue und komplizierte Zusammenhänge werden schlicht verneint. Lösungen werden eingleisig und auf ein seltsam simpel erscheinendes Niveau reduziert. Gäbe es diese einfachen Lösungen tatsächlich – und nicht nur in der Vorstellung vieler Blockierer – dann wären sie schon längst umgesetzt. Doch die Realität sieht nun einmal anders aus. Die Welt ist komplex und die Realität des einen ist nun mal nicht die des anderen.

Und dann heißt es schnell: Lügenpresse! Und man schaltet um auf den russischen Nachrichtensender.



DAS ESSZIMMER

im Ritterhof



NEU · NEU

ab 20. April

CICCHETTI-BAR

Kleine Köstlichkeiten
aus Venedig &
italienische Weine

THOMAS MANTHEY KOCHT!

Erleben Sie eine ideenreiche Frischeküche aus den Regionen Italiens mit natürlichen und besten Zutaten.

Kommen Sie vorbei - wir freuen uns auf Sie!

WEINSTRASSE 6A • 76835 BURRWEILER • TEL. 063 45 / 40 73 28
INFO@ESSZIMMER-RITTERHOF.DE • WWW.ESSZIMMER-RITTERHOF.DE

ÖFFNUNGSZEITEN:
RESTAURANT: DONNERSTAG - MONTAG AB 18:00 UHR,
SONNTAGS VON 12:00 UHR - 14:30 UHR UND AB 17:00 UHR
CICCHETTI-BAR: DONNERSTAG - SAMSTAG AB 18:00 UHR

TISCHKULTUR | KOCHKULTUR | ESSKULTUR

Ihr Spezialist
in Sachen
Topf & Pfannen.





Weinstraße Nord 10
67487 Maikammer
Tel. 0 63 21/ 50 10
Fax 0 63 21/58 209
info@Haus-der-Geschenke-Ullrich.de

**IHR FACHGESCHÄFT FÜR: Porzellan · Glas · Geschenkartikel
Kunstgewerbe · Kochkultur · Wohnaccessoires · Spielwaren**

Bild: anetlanda - www.fotolia.de

Shoppern im Quartier Chopin



Aufbruchstimmung auch bei uns:

- ✓ mit der neuen Frühjahr/Sommerkollektion
- ✓ mit einer tollen Promotion
- ✓ mit Umzugsplänen

AJ | ARMANI JEANS | CAMBIO

WEEKEND

van Saack | MaxMara

HEMISPHERE CASHMERE | PESERICO

RENÉ LEZARD

Kostenlose Stilberatung
www.ladivina-landau.de



QUARTIER CHOPIN
Ostbahnstr. 12 · LANDAU
Inh. G. Gramling / A. Heckert

VR-Hausverwaltung

Viele Immobilienbesitzer haben keine Lust auf die zeitintensiven Verwaltungsarbeiten rund um ihr Wohneigentum. Wer die Vermietung oder die Verwaltung in andere Hände übergeben möchte, für den sind Vertrauen und Wissen entscheidend. Die VR Bank Südpfalz bietet die hohe Qualität im Management ihrer eigenen Gebäude jetzt auch regionalen Kunden an. Sie nutzt dabei Synergien, die sich aus den vielfältigen Bereichen der Bank ergeben. Diese reichen von der Baufinanzierung über die Immobilienvermittlung bis hin zum Gebäudemanagement.

Mit der VR-Hausverwaltung hat die Genossenschaftsbank ein Dienstleistungspaket geschnürt, das sich von der kaufmännischen Hausverwaltung bis zum technischen Service um alles kümmert. Egal, ob Nebenkostenabrechnungen, Eigentümersammlungen durchführen oder auch Instandhaltungsmaßnahmen – die Liste der zu erledigenden Arbeiten ist lang, die die VR-Hausverwaltung für ihre Kunden übernimmt. „Wir kümmern uns um alles – termingerecht und sicher“, so Michelle Meyerer, Leiterin des Bereiches bei der VR Bank Südpfalz. Dabei ist es der Bank besonders wichtig, die unterschiedlichen Interessen der Gemeinschaft, ebenso wie der verschiedenen Eigentümer, rücksichtsvoll und fair zu behandeln.

Die Miet- und Sondereigentumsverwaltung entlastet den Eigentümer von allen relevanten Aufgaben und Pflichten rund um seine Immobilie, regelt lückenlos sämtliche Mietangelegenheiten und sorgt dafür, dass die Immobilie Erfolg hat. „Wir übernehmen alle anfallenden Aufgaben – von der Erstel-

lung von Inseraten bis hin zur Bonitätsprüfung von neuen Mietern“, so Meyerer.

Zwei weitere Rund-um-sorglos-Pakete, die Hausmeister-Dienstleistungen und die Parkhausdienste, runden das umfassende Angebot der Bank ab. Gerade wenn es um notwendige Reparaturen oder auch Instandsetzung und Sanierung geht, habe die Bank qualifizierte Kräfte in ihren Reihen. „Unsere erfahrenen Fachleute haben dabei stets die Werterhaltung der Immobilie vor Augen“, so Meyerer. Dazu gehöre neben dem Objekt auch die Grünflächen, saubere Gehwege und Verkehrsflächen. Besitzern von Parkplatzzanlagen könne ein umfassender Parkflächen-dienst geboten werden.

„Wir bieten unseren Kunden alles, was dem guten Zustand ihrer Immobilie dient“, betont Christoph Ochs, Vorstandsvorsitzender der VR Bank Südpfalz. „Gerade bei Wohnanlagen haben sich unsere Dienste bereits bewährt.“

Infos : www.vrbank-suedpfalz.de/hausverwaltung

WWF an Müllroboter Noo-Noo interessiert

Die Erbauer des Müllroboters Noo-Noo haben ihren Saubermacher für alle Elemente im Neustadter Ratssaal drei interessierten Vertretern des WWFs aus Frankfurt vorgestellt. Der Beach Cleaner ist in der Jugend forscht AG unter der Leitung von Sergej Buragin entstanden. Rund eineinhalb Jahre haben Florian Gilges, Jan-David Johann und Jan Reinhardt für die Entwicklung des Prototypen gebraucht. WWF wollte vorfühlen, ob und wie Noo-Noo professionell eingesetzt oder weiterentwickelt werden kann.



Der Roboter ist mit einer Luftkissentechnik ausgestattet, die ihn sozusagen über den Boden schweben lässt. So können beispielsweise an Stränden Flaschen und anderer weggeworfener oder angespülter Müll eingesammelt werden. Die Orientierung erfolgt über GPS. Jährlich gelangen rund zehn Millionen Tonnen Müll in die Ozeane.

Infos: www.buragin.com.

KEIN KOMPROMISS BEIM HOLZEINKAUF!

Nachhaltigkeit

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

Lieferung

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

Qualität durch Kammertrocknung

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

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

Energieholz Fleischmann Gbr

Büro und Verwaltung:
Weinstraße 2d · 67480 Edenkoben

Produktion und Lager:
Industriegebiet Süd 14
66999 Hinterweidenthal

Telefon: +49 (0) 63 23 - 59 43

Email: kontakt@feuerholz-fleischman.de
www.feuerholz-fleischmann.de



Feuerholz
FLEISCHMANN

BERING
Max René

CHANGE STRAPS
CHANGE COLORS
CHANGE LOOKS

JUWELIER
Rehn

LANDAU • FUSSGÄNGERZONE
☎ 0 63 41 / 91 91 10

Ausschluss von Windkraft im gesamten Naturpark Pfälzerwald

Die dritte Teilfortschreibung des Landesentwicklungsprogramms (LEP) IV durchläuft zurzeit das Anhörungs- und Beteiligungsverfahren. Hieran beteiligt wird auch der Landkreis Bad Dürkheim. Landrat Hans-Ulrich Ihlenfeld hat in einem Brief an das rheinland-pfälzische Innenministerium den aktuellen Entwurf begrüßt. Windkraft im gesamten Naturpark Pfälzerwald wird darin ausgeschlossen.

Im bisherigen LEP IV war der Pfälzerwald nicht explizit von der Nutzung durch Windkraft ausgenommen. Hierin hieß es, dass zwei Prozent der Landesfläche für Windenergie genutzt werden solle – der Naturpark war davon nicht ausgeschlossen. Die Kreisverwaltung vertrat jedoch schon vor Jahren die Auffassung, dass die Landesverordnung über den Naturpark Pfälzerwald als deutscher Teil des Biosphärenreservats Pfälzerwald-Nordvogesen vom 22. Januar 2007 die vorrangige Norm gegenüber dem LEP IV ist. Denn Windkraftanlagen sind nicht mit dem hier beschriebenen Schutzzweck des Naturparks vereinbar. Auch könnte die Anerkennung als Biosphärenreservat durch Windkraftanlagen gefährdet sein. „Als einzigartiges Rückzugsgebiet für Freizeit, Erholung und Tourismus mit besonderem Stellenwert in der Metropolregion Rhein-Neckar würde der Pfälzerwald mit Windkraftanlagen an Bedeutung verlieren“, sagt Ihlenfeld. „Die einzigartige Kultur- und Naturlandschaft muss geschützt werden – wie es auch die Landesverordnung für den Naturpark vorsieht. Die Ausweisung von Standorten für Windkraftanlagen läuft diesem Schutzzweck zuwider“.

Nun hat das Land nachgebessert und den Pfälzerwald, sowohl im bewaldeten als auch im unbewaldeten Teil, als Ausschlusskriterium für Windkraft in die dritte Teilfortschreibung aufgenommen.

„Als untere Landesplanungsbehörde und untere Naturschutzbehörde begrüßt die Kreisverwaltung Bad Dürkheim diesen Ausschluss. Sie sieht ihre in der Vergangenheit eingenommene Position bestätigt, dass die Windenergienutzung mit dem Schutz der regionalen Freiraumstrukturen und der natürlichen Lebensgrundlagen im Biosphärenreservat nicht vereinbar ist“, schreibt Ihlenfeld in seinem Brief. Weiter drückt er die Hoffnung aus, dass sich durch die Änderung des LEP IV die Diskussion um die Windenergienutzung versachlichen wird und auf die Bereiche konzentriert, die konfliktärmer und „im Sinne der Energiewende besser geeignet sind als die windarmen und geschützten Bereiche des Pfälzerwaldes.“

Im Kreis Bad Dürkheim kam es in der Vergangenheit mehrfach zu Diskussionen, da Gemeinden Windenergieanlagen im Bereich des Naturparks Pfälzerwald planten. Als untere Landesplanungsbehörde und untere Naturschutzbehörde lehnte die Kreisverwaltung eine Ausweisung von so genannten Konzentrationszonen für Windenergieanlagen in den Flächennutzungsplänen stets ab – im bewaldeten wie im unbewaldeten Teil des Naturparks.

Für die von der Neuregelung des LEP IV insbesondere betroffenen Windradplanungen auf dem Grünstadter Berg, Gemarkung Ebertsheim, sprechen darüber hinaus massive Bedenken des Vogel- und Naturschutzes. Der Kreis hat deshalb der Gemeinde Ebertsheim wiederholt vorgeschlagen, an anderer Stelle ihrer Gemarkung, wo ebenfalls notwendige Abstandsflächen eingehalten werden können, Windkraftanlagen zu planen. „Leider wurden diese Möglichkeiten bisher nicht aufgegriffen“, so Landrat Ihlenfeld.

M+E

Munter + Entspannt
Altdorfer Matratzengeschäft

Woodline-Bett von Hasena

in allen Größen und
7 versch. Holz Ausführungen



Wir beraten Sie ausführlich und nehmen uns viel Zeit dafür. Auf Wunsch auch bei Ihnen Zuhause.

Wir haben natürlich auch die richtige Matratze für Sie!

Bei Neukauf entsorgen wir Ihr altes Bett

Lieferung und Montage ohne Aufpreis

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

Öffnungszeiten

Di. bis Fr. 10 - 18 Uhr · Sa. 10 - 14 Uhr
oder nach telefonischer Vereinbarung

Munter + Entspannt Altdorfer Matratzengeschäft · Warenhandelsgesellschaft mbH

Raiffeisenstraße 1 · 67482 Altdorf · Telefon 06327 / 961920 · Fax 06327 / 1699
www.matratzenlager.com



Seine Maßnahme für MEHR WACH.
Unsere Maßnahme für MEHR WACH!



Rückenschmerzen? Verspannungen?
Unsere Maßnahme wirkt im Schlaf.



Als qualifizierter Ecco Fachhändler bieten wir einen ganz besonderen Service: Wir nehmen Ihre persönlichen Körpermaße auf und empfehlen Ihnen Ihr individuelles Bettsystem.

So erhalten Sie Ihr perfekt eingestelltes Bett für einen erholsamen Schlaf und MEHR WACH!

BETTEN LANG

Schnurgasse 24 · 67227 Frankenthal
Telefon (06233) 271 54
www.betten-lang.de

Parken im Hof – Schnurgasse 25 (kostenlos)

Hypnose in der Therapie

Hört man den Begriff Hypnose, so haben die meisten Menschen nebulöse Vorstellungen von Beeinflussung, Manipulation und völliger Willenlosigkeit. Es drängen sich Bilder von Menschen auf, die fremdgesteuert Dinge tun, die sie bei vollem Bewusstsein ablehnen würden oder dazu körperlich nicht in der Lage wären. Das sind Varieténummern, die zwar eindrucksvoll auf das Publikum wirken, aber mit der Realität wenig gemein haben. Auch liest man in billigen Krimis von unter Hypnose stehenden Menschen, die quasi wie ein Werkzeug den Willen anderer ausführen. Auch diese Szenarien gehören eher in das Reich der Fantasie. Die Vorstellung von komplettem Kontrollverlust ist jedoch beängstigend und hält sich daher hartnäckig.

Tatsächlich wird Hypnose in der Medizin als Therapieform eingesetzt. Diese ist weder manipulativ noch arbeitet sie mit Kontrollverlusten. Das wäre übrigens auch nicht wünschenswert, da die eigenen Ressourcen des Patienten zu Therapie Zwecken genutzt werden sollen. Laut der deutschen Gesellschaft für Hypnose gilt die „moderne Hypnotherapie als ein ressourcenorientiertes psychotherapeutisches Verfahren.“ Dabei werde das im Patienten vorhandene Reservoir an positiven Erfahrungsmöglichkeiten, latenten Bewältigungsstrategien und eigenen Stärken mit hypnotischen Techniken aktiviert und zur

Bewältigung körperlicher beziehungsweise psychischer Probleme genutzt. Die therapeutische Nutzung positiver Lebenserfahrungen des Patienten wird auch mit Bezug auf den bekannten amerikanischen Hypnotherapeuten Milton Erickson als Utilisation (Nutzung) von Ressourcen bezeichnet. Moderne Hypnose gilt als ressourcenorientierter Ansatz, der es Patienten erlaubt, körperlichen Symptomen und psychischen Problemen mit positiven Erfahrungen und eigenen Bewältigungskompetenzen zu begegnen.

Hypnose kann eigenständig oder in Kombination mit anderen Verfahren

(wie Verhaltenstherapie oder tiefenpsychologischen Verfahren) eingesetzt werden. Hypnotherapie ist eine wirksame Therapieform, die sich bei der Behandlung verschiedenster Störungsbilder bewährt hat, was durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt wird. Seit 2006 ist die Hypnotherapie in Deutschland offiziell als eine wissenschaftlich fundierte psychotherapeutische Methode anerkannt. Die Hypnotherapie wird bei den unterschiedlichsten Indikationsfeldern eingesetzt. Das können sowohl Depressionen, Ängste, Sucht, psychosomatische Störungen, aber auch Schmerzen, als wirksame Hilfe vor Zahnbehandlungen und Operationen, sowie zur Geburtsvorbereitung sein. Auch bei Aufmerksamkeits- oder Verhaltensstörungen bei Kindern kann Hypnose hilfreich eingesetzt werden.

Hypnose ist ein traditionelles Verfahren, das in vielen Kulturen für Heilzwecke verwendet wird. Gleichzeitig ist es eine moderne, wissenschaftlich gut untersuchte Heilmethode. In der hypnotischen Trance wird die Aufmerksamkeit zunehmend konzentriert und nach innen gerichtet. Dabei werden innere Bilder, Erinnerungen und Gefühle intensiver wahrgenommen, hingegen können störende Geräusche oder unangenehme Empfindungen leichter ausgeschaltet

werden. Nach Angaben der Milton H. Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose ist „dieser Bewusstseinszustand in der hypnotischen Trance mit deutlichen Veränderungen im Körper und Gehirn verbunden und kann von Schlaf und vom Alltagsbewusstsein unterschieden werden.“

Voraussetzung für die erfolgreiche Anwendung der klinischen Hypnose ist allerdings die Fähigkeit des Therapeuten. Diese Eignung ist in der Regel nicht in einem Wochenendseminar zu erreichen, wie sie durchaus häufig anzutreffen sind. Jutta Waizenegger ist Diplom-Sozialpädagogin und seit vielen Jahren in der Beratung von Menschen mit unterschiedlichsten Bedürfnissen tätig. Neben den Fachausbildungen für psychosoziale Beratung Sozialtherapie und Ehe-, Familien- und Lebensberatung hat sie eine umfangreiche und langfristige Fachausbildung zur psychotherapeutischen Hypnose bei der deutschen Gesellschaft für Autosystemhypnose absolviert. Diese ist durch die Landesärztekammer und die Psychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz anerkannt. Jutta Waizenegger ist überzeugt von der hilfreichen Wirkung der Hypnose, die im Erreichen der vollen Kapazität der zur Verfügung stehenden Möglichkeiten eines Menschen liegt. Sie setzt die Hypnose in Übereinstimmung mit dem Hilfesuchenden mit sehr guten Erfolgen ein.

Info:

Wer sich direkt und unverbindlich über die Hypnotherapie informieren möchte, hat die Gelegenheit am 26. April 2017. Dann informiert Jutta Waizenegger in ihrem Vortrag über: Moderne Hypnotherapie und ihre Grenzen.

Ort: Volkshochschule Neustadt, Hindenburgstraße 14, Raum 103 (Kursnummer 17F34104). Eine Anmeldung ist erforderlich: 06321-855564.

Kontakt

Palatinaberatung
Jutta Waizenegger
Martin-Luther-Straße 63-65
67433 Neustadt
06323-93072

wir öffnen die gewächshäuser...

am samstag den 6. und 13. mai von 10 - 15 uhr

...und verleihen dem sommer flügel



BLUMENWERKSTATT
KRASTEL

grainstraße 3 · 67434 neustadt
fon: 06321-12986

BUSINESS SKILLS

The art of optimism

Are you an optimist or a pessimist? As we are facing economically fraught times and the world around us is politically very noisy and unstable, it may seem strange to stay calm and think positive. The effects of the current social processes of change, the ongoing globalization of economy and fast changes in information technology lead to unrest and anxiety rather than providing stability and safety. So how can we stay optimistic during those turbulent times?

Especially in times of change und uncertainty it is even more important to think positive. According to experts and psychologists negative thinking can prevent you from reaching your full potential and therefore offer the possibility of greater success in your professional life. A positive mental approach is seen as essential to achieving better performance and therefore greater happiness. But how can we learn to think more positively?

The way we experience life is determined less by external reality than by how we perceive things. We all know about the theory of the glass with water being half filled or half empty. There are two different ways of thinking about things. Although observing the same reality, we construct

different meanings on the basis of our attitudes and beliefs.

It's simply a question of choice. For instance, when you lack confidence in your skills or think that others can do better than you, try to change your mindset. When you feel uncertain and doubtful about your performance or you are afraid of making mistakes or of being criticized by your boss, you are not *describing* yourself, you are *constructing* yourself, which means you are creating a negative identity that harms you, damages your relationships with others and at the same time minimizes your potential to perform well.

The idea is to get a different kind of relationship to your thinking by moving from negative thoughts to a more positive perspective. Use more upbeat language, which is about possibility and opportunity and which contains optimism, confidence and assertiveness. Cultivate a good working atmosphere by giving support to others, and give praise if someone does a good job. It makes them feel needed and valued. And vice versa - appreciate positive feedback you receive from others. And at the same time enjoy critical feedback. It helps you to learn how others see you and tells you what you need to do better to manage others.

Being optimistic and positive is not always easy. In fact, it can be one of the great challenges in life. It doesn't offer us solutions to all problems, of course, but it allows us to rethink who we are and how to achieve better relationships with others in order to reach the highest level of performance. ***There's no way to happiness – happiness is the way! (Richard Carlson)***

fraught economic times	- wirtschaftlich angespannte Zeiten
to perceive things	- Dinge wahrnehmen
to lack confidence	- fehlendes Selbstvertrauen
to harm sb.	- jm. schaden
assertiveness	- Durchsetzungsvermögen
to give praise to sb.	- jm. loben
to appreciate	- wertschätzen

Das Leben

wartet nicht

Ninetto wird in einem kleinen sizilianischen Dorf als Kind armer Tagelöhner geboren. Arbeit gibt es kaum. Der Junge lebt von Sardellen, genau genommen von einer am Tag. Als seine Mutter einen Schlaganfall erleidet, ist seine ohnehin schwierige Kindheit vorbei. Guiva, ein Bekannter seines Vaters schließt sich dem Strom der armen Süditaliener Richtung Norden an und nimmt den neunjährigen Ninetto mit.

Dieser wohnt zunächst in der überfüllten und engen Wohnung von Guivas Verwandten. Er findet Arbeit als Botenjunge. Als es zum Zerwürfnis mit Guiva kommt, zieht er in eine Wohngemeinschaft mit anderen Süditalienern und schlägt sich alleine weiter durch. Kaum 15 Jahre alt lernt er Maddalena kennen, sie heiraten jung. Nachwuchs kündigt sich an. Es ist ein Leben voller Entbehrungen, Schwierigkeiten und Demütigungen. Ninetto landet schließlich im Gefängnis. Als er zurückkommt, hat sich alles gewandelt. Seine neuen Nachbarn kommen aus China und aus dem Maghreb. Ninetto erkennt sich in den Neuankömmlingen wieder. Sie haben dieselben Träume wie er damals. Und setzen alles daran, sie zu verwirklichen.

Das Buch nimmt den Leser mit in ein Italien, das von Arbeit, Armut und Vorurteilen geprägt war und ist. Die Geschichte wird aus der Perspektive Ninettos erzählt und lässt den Leser an seinen Gedanken, Ängsten, an seinem Ärger und seinen Hoffnungen

teilhaben. Die Geschichte leitet über in das heutige Italien – es ist eine europäische Situation – und macht deutlich, dass die Hoffnungen und Träume der Menschen, die nach einer besseren Zukunft streben, immer gleich bleiben – ebenso wie ihre Probleme.



Zeit für
was Neues?



Dieter Ziesecke e.k.

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

Angebote und
online 3D-Badplaner unter:



www.ziesecke-neustadt.de

oliandi - Das Olivenölfest



Ausstellung: Christos Tousis, Zeichnungen

Musik: Ditzner & Vanecek

Samstag & Sonntag 6. und 7. Mai 2017 11 - 18 Uhr 67308 Zell im Zellertal



Info: www.zait.de www.weingut-wick.de

78 | *Chidi* Kurzgeschichte

Mittwoch

Mittwoch. Es war ganz sicher an einem Mittwoch, als Konrad in diesem Tal war. Einmal pro Woche fuhr er die nördliche Route, um seine Kunden zu besuchen. An jenem Tag hatte er mit einem Neukunden einen Termin vereinbart, der etwas abseits der üblichen Strecke lag. Er wählte den etwas weiteren Weg durch das Tal. Dieses Tal war landschaftlich besonders reizvoll, das Wetter ausgesprochen gut und er war nicht unter Zeitdruck, so wie sonst. Der Radioempfang hier ließ allerdings zu wünschen übrig. Der eingestellte Radiosender kratzte und stotterte, so dass Konrad gezwungen war, ein anderes Programm zu suchen. Er blieb bei der Musik von Paul Hotten hängen. Ein Stück aus seiner Zeit, die schon längst vergangen war. Die Musik holte sofort die alten Bilder aus seiner Jugend hoch. Er kannte sogar noch den Text, was ihn selbst erstaunte, denn er hatte das Lied seit einer gefühlten Ewigkeit nicht mehr gehört.

Das nächste Lied, das aus dem Lautsprecher drang, war ebenfalls von Paul Hotten. Auch dieses kannte er. Konrad erinnerte sich an das Cover und wie stolz er gewesen war, als er mit der Platte nach Hause kam. Er hatte sogar ziemlich mit ihr angegeben, wie er eingestehen musste. Platten waren damals teure Statussymbole. Mit gewollter Aussage über Musikgeschmack, Coolness und Gruppenzugehörigkeit. Zumindest für ihn und seine Freunde. Aber wahrscheinlich war es bei anderen ähnlich. Und auch heute ist der Musikgeschmack noch eine wichtige Information.

Die Mofagang. Er musste lachen bei der Vorstellung, wie sie durch die Gegend gebrummt waren und sich furchtbar erwachsen vorkamen. Tolle Zeit. Auch das nächste Lied war von dieser Platte. Konrad sang mit – nicht an allen Stellen textsicher, aber das war ihm egal. Die Landschaft des Tals und der Rhythmus der Straße verbanden sich mit dem Lied aus einer Zeit, die vergangen und plötzlich wieder so präsent war. Der VW-Bully fiel ihm wieder ein, vollkommen bemalt und ein klein wenig verbeult am hinteren linken Kotflügel. Ein paar Jahre später, aber die Freunde waren die gleichen geblieben. Mit diesem Bully waren sie Richtung München gefahren. Sie fühlten sich frei, voller Abenteuerdrang und unsagbar selbständig. Leider hatten sie es nicht ganz geschafft, denn der Motor machte ihnen einen Strich durch die Rechnung. Michaels Vater war ihnen hinterher gereist und hatte sie abgeholt. Der Bully wurde für kleines Geld in einer Werkstatt mit Hobbybastlerstatus repariert. Konrad wusste nicht mehr, ob der Bus anschließend noch lange durchgehalten hatte.

Konrad hörte das nächste Lied von Paul Hotten. Seine erste Freundin kam ihm in den Sinn und ihren Wochenendtrip aufs Land. Im Frühsommer. So wie heute. Dort sah es ähnlich aus wie in diesem Tal, das er gerade durchquerte. Eine tolle Zeit haben sie dort verbracht. Er schmunzelte. Doch dann hatten sie sich gestritten und die Liebe war schnell beendet. Wie war noch gleich ihr Name? Er hatte ihn tatsächlich vergessen.

„Paul Hotten verstarb letzte Nacht nach schwerer Krankheit in einem Krankenhaus seiner Heimatstadt. Er wurde nur 65 Jahre alt. Seine Musik bleibt unvergessen!“ Konrad wurde es ganz anders. Obwohl er lange nicht mehr die Musik seiner Jugend gehört hatte, war Hotten doch ein beständiger, geradezu unvergänglicher Faktor seines bisherigen Lebens gewesen. Jetzt war er tot. Seine Jugend damit endgültig vorbei.

Er verließ das Tal.



Gesundheit trifft Ästhetik...

...selbstverständlich ganz natürlich!

PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE MEDIZIN & ÄSTHETIK

 **Manuela Zenker**
Heilpraktikerin

Einlaubstraße 72
67487 St. Martin
Tel. 06323.8039163
www.manuela-zenker.de



Internorm®

KF 500

KUNSTSTOFF- UND KUNSTSTOFF/ALUMINIUM-FENSTER

Innovatives Design verbindet sich mit klarem technologischem Vorsprung – wie der **konkurrenzlosen I-tec Verriegelung**.

- Wärmedämmung U_w bis 0,61 W/m²K
- Schalldämmung bis 46 dB
- Sicherheit RC2

Mehr Infos auf www.internorm.com



I-tec Lüftung **I-tec Verriegelung**

Besuchen Sie uns am verkaufsoffenen Sonntag am 07.05.2017

Haustür, Fenster und Beschattung:


Jochen Doll

- ideen
- planung
- montage

Landauer Straße 2
67433 Neustadt an der Weinstraße
fon: +49 6321 95050
fax: +49 6321 95051
funk: +49 1728809001
mailto: jochen.doll@doll-ideen.de

Augen-Blick-Mal

Tourismus-Bilanz 2016:

Übernachtungen nahezu unverändert

Die rheinland-pfälzische Tourismusbranche konnte 2016 im vierten Jahr in Folge mehr Besucher begrüßen. Nach Angaben des Statistischen Landesamtes in Bad Ems übernachteten 9,60 Millionen Gäste im Land; das waren 1,8 Prozent mehr als im Jahr 2015, das den bisherigen Höchststand markierte. Die Übernachtungszahlen überschritten zum zweiten Mal die 25-Millionen-Grenze. Mit 25,02 Millionen Übernachtungen wurde das Rekordergebnis aus dem Jahr zuvor allerdings knapp verfehlt (minus 0,2 Prozent).

43 Millionen Privathaushalte im Jahr 2035

Die Zahl der Privathaushalte wird bis 2035 weiter steigen. Das zeigt die neue Haushaltsvorausberechnung des Statistischen Bundesamtes. Bereits im Jahr 2015 hatte es in Deutschland 40,8 Millionen Haushalte gegeben. Ihre Zahl dürfte bis 2035 auf 43,2 Millionen anwachsen.

THE ADDAMS FAMILY

– das Musical-Highlight des Jahres im Kraichgau!

als erster Teilnehmer überhaupt gelang es der Thomas-Morus-Realschule in Östringen den Titel beim Lottomusiktheaterpreis zu verteidigen und erhielt im Herbst 2016 im Theaterhaus Stuttgart die Auszeichnung für die Beste Gesamtproduktion. Auch beim aktuellen Wettbewerb belegte die Musical AG mit All Shook Up den ersten Platz und wiederholte den Erfolg von 2014. Damals gewann die junge Truppe von Lukas Jösel mit Elton Johns Aida den landesweiten Preis. Doch ausruhen will sich in Östringen niemand - auch in diesem Jahr wird ein großes Musicalprojekt in Angriff genommen und an fünf Abenden im Juni 2017 in der Hermann-Kimling-Halle präsentiert.

The Addams Family erzählt die Geschichte einer skurril verrückten Familie: Wednesday Addams ist erwachsen geworden und verliebt sich in einen hübschen, intelligenten, jungen Mann aus einer respektablen, total normalen Familie – einen jungen Mann, wie ihn ihre völlig schrägen Eltern noch nie zuvor getroffen haben. Sie weicht ihren Vater ein und fleht ihn an, ihrer Mutter nichts von ihren Gefühlen zu erzählen. Nun muss Gomez Addams etwas tun, was er noch nie zuvor getan hat – ein Geheimnis vor seiner geliebten Ehefrau Morticia bewahren.

Alles verändert sich für die Familie in der schicksalsvollen Nacht, in der sie ein Abendessen für Wednesdays normalen Freund und dessen Eltern veranstalten. Mit großartiger Musik und ihrer skurrilen Art wirft The Addams Family einen erfrischend unkonventionellen Blick auf die Frage: „Was ist schon normal?“

Nach zwei leichten, fröhlichen Zeitreisen in die 50er (All Shook Up) und 60er (Hair-spray) begibt sich die Thomas-Morus-Realschule in diesem Jahr mit The Addams Family auf düstere, skurrile, aberwitzige Wege. Sie freuen sich darauf, wieder ein solch großes Musical mit knapp 100 Beteiligten angehen zu können.

Weiter Informationen auf www.scoolmusical.de

Sehtest
in 3D

3 Jahre Hund oder Katze

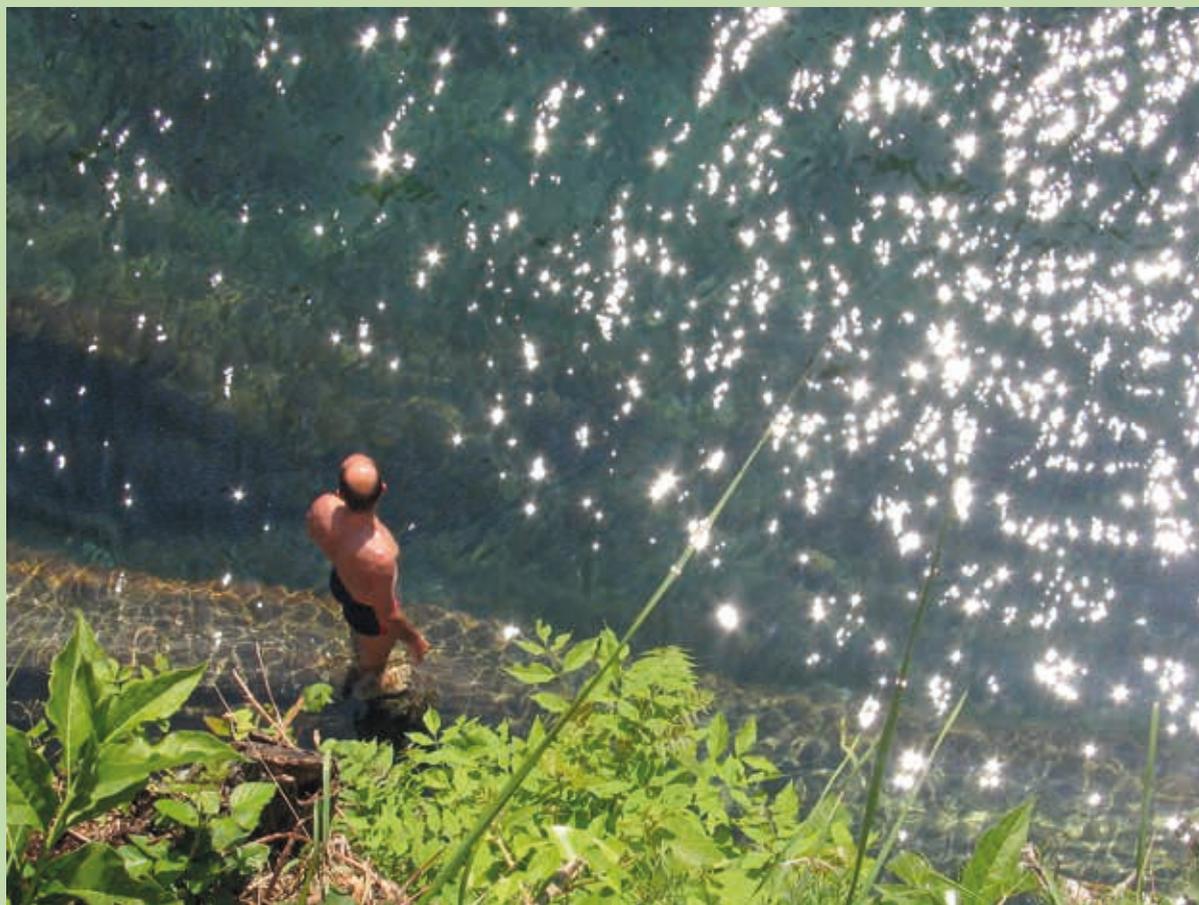
OPTIK
WAGNER

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



In der nächsten Ausgabe:

Der Redaktionsschluss für die Ausgabe Juni/Juli/August 2017 ist der 15. Mai. Ab dem 15. Juni 2017 liegt Ihr *Chili* wieder an allen bekannten Verteilerstellen. Eine Liste unserer Verteilerstellen finden Sie unter www.chili-dasmagazin.de/verteilerstellen



Sommerzeit

Chili **DAS MAGAZIN!**

Anzeigenleitung

Wolfgang Ulrich

Tel.: 06321-8900900

mobil: 0172 - 6583056

w.ulrich@chili-dasmagazin.de

Herausgeber

Chili

die WerbeMacher

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

Chefredaktion
Ira Schreck

Verlags- und Redaktionsanschrift

Chili
DAS MAGAZIN

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

Grafik/Layout

inNullnichts
Mediengestaltung

Thamar Wendler
grafik@chili-dasmagazin.de

Titelbild

© pixabay.com

Fotos

S. 4/S. 72 Fotolia © Rebel
S. 5/S. 43 Fotolia © EDEN
S. 32 shutterstock © Irina Bg
S. 32 shutterstock © Umierov Nariman
S. 32 shutterstock © Maksim Toome
S. 33 shutterstock © guppys
S. 36 Fotolia © sibog
S. 49 Fotolia © drubig-photo
S. 62 Fotolia © cristina_conti
S. 68 Fotolia © Dan Race
S. 82 Fotolia © Carsten Meyer

Autoren

Ira Schreck, Jens Wacker

Anzeigengestaltung

Anja Klein, Thamar Wendler

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

Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Druckunterlagen übernehmen wir keine Haftung.

Für Druckfehler keine Gewähr

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



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

Kolumne:

Perfekte Alternative

Von Zeit zu Zeit fallen Wörter oder Redewendungen auf, die besonders häufig im allgemeinen, im beruflichen oder im politischen Sprachgebrauch Verwendung finden. Sie sind Zeichen des Zeitgeistes oder fungieren als allgemeingültige Verständigungsbasis. Leider ist letzteres häufig mit schwammiger Grundlage versehen, da die Wörter Interpretationsspielraum zulassen. Immerhin sind sie durch vielfachen Gebrauch zu Mode- und Schlagwörtern verkommen, die mehr als Waffe, als Gesinnungszeichen oder als Füllsel eingesetzt werden.

Der Gebrauch der Sprache und die Verwendung von Begriffen haben Einfluss auf unser Denken. Nehmen wir als Beispiel mal das Wort perfekt, das momentan eine regelrechte Hoch-Zeit erlebt. Der perfekte Tag, das perfekte Dinner, die perfekte Passform, der perfekte Lidstrich, der perfekte Urlaub, die perfekte Familie, die perfekte Frau. Perfektion ist also das Ziel. Weniger geht nicht. Versagen ist verboten und der zweitbeste Platz ist maximal zweite Wahl. Fehler sind katastrophal, da eben das Perfekte keine Fehler zulässt. Perfektion verursacht bekanntlich nicht unerheblichen Stress und führt zu Unzufriedenheit, denn – sind wir mal ehrlich – wer von uns normalen Menschen ist schon tatsächlich perfekt? Unser Anspruch wird durch das inflationär gebrauchte Wort perfekt in unerreichbare Höhen transportiert, wenn wir zur Perfektion keine Alternative zulassen. Und wenn wir selbst nicht perfekt sind, dann wollen wir uns mit Perfektion umgeben. Das ist die Lösung, denn dann liegt der Stress bei den anderen.

Und halt, da fiel auch schon das zweite Wort, das in den vergangenen Monaten so häufig zum Einsatz kam und dabei quasi einem

Missbrauch zum Opfer fiel: die Alternative. Eine Partei trägt es sogar im Namen und führt seinen Sinn durch ihr Programm ad absurdum. Waren die Alternativen nicht einst auf der anderen Seite des politischen Spektrums angesiedelt, zeigten auch sie, dass ihre Ideen letztlich nicht zu dem taugten, was sie versprochen. Sie waren nur für Teile der Gesellschaft und auch nicht für jeglichen Sachverhalt als Alternative tauglich. Doch auch die politische Mitte bemühte das Wort, indem sie von der Alternativlosigkeit zu ihren Vorschlägen sprach und somit das linke und rechte Spektrum ausgrenzte. Na, und dann erst die alternativen Fakten, mit denen sich neue Regierungen präsentierten. Das Wort alternativ hat seinen kreativen, optimistischen Klang verloren. Und zwar gänzlich.

Wörter, die sich langsam, aber unaufhaltsam in alle Mündern, alle Zeitungen, alle Diskussionen und alle Überschriften schleichen, sind gefährlich. Sie sind Floskeln und keine Zeugen durchdachter eigener Meinung. Also Vorsicht bei ihrem Gebrauch und Vorsicht vor Menschen, die mit ihnen überzeugen wollen.



wohs
RIANI

wohs
Made pure

Friedrichstraße 8 · 67433 Neustadt 0 63 21-48 93 48 · www.wohs.de

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



Gültig ab sofort bis 29. April 2017
aus Geschäftsauflösung
KINDERMODE
bis zu **70%** reduziert!

In unserem Haus 1 finden Sie ca. 4.000 Teile Kindermode für Mädchen und Jungen (0–14 Jahre) Strampler, Shirts, Kleider, Jeans, Jacken, Mäntel, Taufkleider, Trachten u.v.m., z.B. von **Bondi, Pampolina, Kico, Lacoste, Sanetta, K.I.S, Königsmühle, Paglie, eat ants, Babybol, Kanz, Steiff**

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

Wertvoller Schmuck und Markenuhren zu Sonderpreisen aus Lager- und Geschäftsaufösungen.

Verkauf Mo.–Fr. 9–19 Uhr, Sa. 9–17 Uhr

Auktionen April/Mai 2017

- 21. April Moderne & Zeitgenössische Kunst
- 22. April Dekoratives & Design
- 26. April Uhren
- 27. April Diamanten & Farbsteine/Antiker Schmuck
- 28. April Moderner Schmuck, Taschen & Accessoires
- 29. April Kunst/Antiquitäten/Möbel
- 05. Mai Weine & Spirituosen
- 06. Mai Orientteppiche

Alle Angebote sowie weitere Termine finden Sie unter www.henrys.de

Seit 1979

HENRY'S
AUKTIONSHAUS

HENRY'S Auktionshaus AG

An der Fohlenweide 10–14 · 67112 Mutterstadt
Tel. 06234/8011-0 · www.henrys.de