

Unbezahlbar

# Chili

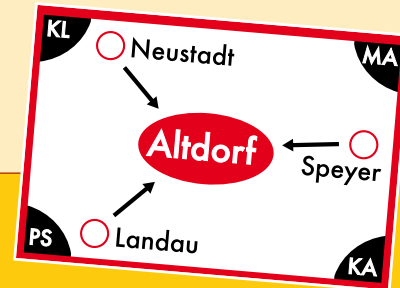
DAS MAGAZIN!

Für die Pfalz

Juni/Juli/August 2014

*Es geht uns gut*

# Entdecken Sie Altdorf



*Munter + Entspannt*  
Altdorfer Matratzengeschäft



### Optimaler Schlafkomfort

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

Jahrzehntelange Erfahrung und fachkundige Beratung zeichnen uns aus.

### Öffnungszeiten

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

Munter + Entspannt Altdorfer Matratzengeschäft · Warenhandelsgesellschaft mbH

Raiffeisenweg 1 · 67482 Altdorf · Telefon 0 63 27 / 41 02 oder 96 19 20 · Fax 063 27 / 16 99  
www.matratzenlager.com

**ERMER**

## Outlet-Verkauf

### Hohe Qualität zum günstigen Preis!

teilweise  
über  
**50%**  
Preisvorteil

**Profiprodukte zum Backen und Kochen**

- Gusspfannen und Gussbräter
- Backformen
- Messer u. Bestecke
- Edelstahl-Kochtöpfe
- Elektrische Bräter
- Porzellan u. Keramik
- nützliche Accessoires u. Küchenhelfer

Ermer Haushaltsausstattung  
Gewerbepark - 67482 Altdorf  
Tel.: 06327/1401 oder 3142  
www.ermer-haushalt.de

## ANTIQUITÄTEN und mehr ...

**Wolfgang König, Tischlermeister**

Altdorf, Hauptstr. 31, 06327/4981 - 0171/8987911  
Mo - Fr 14 - 17.30 Uhr, Sa 11 - 13 Uhr

Rhodd, Theresienstr. 56, 06323/ 6139  
Mo - Fr nach telefonischer Vereinbarung,  
Sa 11 - 14 Uhr  
1. Sonntag im Monat 15 - 17 Uhr

[www.Koenig-Antiquitaeten.de](http://www.Koenig-Antiquitaeten.de)

**900 m<sup>2</sup>**  
Ausstellung  
antiker Möbel  
in Edelholz; Weichholz  
Lagerverkauf

antike Türen  
Dekoration für  
Haus und Garten  
Bilder, Lampen u.v.m.  
Ital.Freskomalereien,  
originale Tonamphoren

Restaurierungen  
Shellackpolituren  
Ablaugservice  
Sonderanfertigungen  
in eigener  
Meisterwerkstatt

# Es geht uns gut

## Liebe Leserin, Lieber Leser,

Danke, uns geht es gut. Wirklich. Nicht nur eigentlich, sondern ganz real leben wir in einer Alltäglichkeit, die den allermeisten Menschen ein Leben in Frieden und Freiheit garantiert. Wir leben in einem unvorstellbaren Wohlstand verglichen mit der möglichen Armut, die in vielen Teilen der Welt herrscht. Unser Gesundheitssystem funktioniert im Großen und Ganzen. Das sind die Basisdaten. Gefühlt wollen wir manchmal etwas mehr. Doch es gibt die Momente, in denen wir Glück verspüren. Dann haben wir das Gefühl, dass alles gut ist, voller Leichtigkeit und Freude. Wir sind zufrieden mit uns. Häufig wird jenes Gefühl der Zufriedenheit von vielen kleinen Belanglosigkeiten überdeckt, so dass wir es für einen Augenblick nicht sehen, nicht hören oder fühlen können. Aber es ist da, auch wenn es in der Hektik des Alltags vielleicht ein klein wenig in Vergessenheit gerät. Wenn wir uns gerade wieder darüber ärgern, dass der Ampelstau heute länger ist als gestern oder viel zu viele Leute den gleichen Zeitpunkt für den Wochenendeinkauf gewählt haben. Dann ist es Zeit, innezuhalten und wieder hinzuhören auf den eigenen Herzschlag, der eigenen Melodie zu lauschen und zu schätzen, was wir haben. Zu lieben, was uns am Herzen liegt, und zu genießen. Das Leben, den Frieden, die Freiheit und die Menschen, die gut für uns sind.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer.

Herzlichst  
Ira Schreck  
Chefredakteurin



Ira Schreck

# Apropos

# INHALTSVERZEICHNIS

## EinBlick

- 16 Gesundheit und Wellness
- 18 Fürs Leben lernen
- 20 Menschenbild
- 26 Yoga – Erleuchtung, Sport oder Wellness?
- 28 Fit bleiben
- 30 Warum schwitzt der Mensch?
- 32 Zeit zum Sehen
- 40 30 Jahre Freizeitbad Salinarium
- 42 Wellness für jeden Tag

## Gesundheit

- 22 Gesundheitstipps
- 24 Kieselsäure
- 25 Weiches Wasser
- 34 Moderne Heilung von Venenleiden
- 36 Sind die Knochen noch ganz dicht?
- 38 Eine Frage der Dosierung



Fotolia.de © EpicStockMedia



## on Tour

- 44 Ausflugtipps
- 50 Die Pfälzer Prädikatswanderwege
- 52 Kurzurlaub am Paddelweiher
- 54 Die Fußball-WM 2014





www.shutterstock.com © Peshkova

## Kulinaria

- 48 Die Leidenschaft des Franzosen
- 58 Dagegen ist ein Kraut gewachsen: Liebstockel
- 59 Dagegen ist ein Kraut gewachsen: Zitronenmelisse
- 60 Rezepte

## KulTour

- 56 Villa Böhm wird zum *Haus in Montevideo*

## Typisch

- 64 Schmetterlinge und graue Panther

## Wohnlich

- 66 Elegant, individuell und farbenfroh

## Achtung!

- 68 SIFA App

## Tierisch

- 70 Wölfe auf dem Vormarsch

## erLesen

- 72 Uns geht es gut
- 74 Englische Seite: Tips to improve your English!
- 76 Kurze Geschichte: Kraft der Wiederholung
- 78 Buch-Tipps
- 82 Kolumne: Einfach mal nichts tun

## Standards

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



Fotolia.de © karlumbriaco



*Jetzt sind die  
guten alten Zeiten,  
nach denen wir uns  
in zehn Jahren  
zurücksehnen.*

*(Peter Ustinov)*













*Die Jugend  
wäre eine  
schönere Zeit,  
wenn sie  
erst später  
im Leben käme.*

*(Charlie Chaplin)*



# Aus Handel



## Essen ist Kultur.

Die Küche eines Restaurants ist sowohl Gradmesser der kulinarischen Finesse und Handwerksfähigkeit, als auch Ausdruck der Philosophie eines gastronomischen Betriebes. Die einzigartige Philosophie des Restaurants Savarin in Bad Dürkheim geht auf das Jahr 1890 zurück. Seitdem werden stets exklusive und innovative Konzepte entwickelt. Die Haute Cuisine des Hauses vereint dabei seit je her auserlesene Produkte mit einer zweiten Betrachtungsebene, dem persönlichen Wohlbefinden. Das ist Nahrung für Körper, Geist und Seele. Eine einmalige Kombination.

Jeder Mensch ist einzigartig und darauf bedacht, die eigene Konstitution zu pflegen. Das Savarin stellt den Menschen und dessen Wohlbefinden in den Mittelpunkt. Gäste werden vom Chefkoch höchstpersönlich beraten und über alle Arbeitsschritte und Details in der Küche informiert. Mittels verkürzter Kochzeiten und sehr niedriger Kochtemperaturen bleibt der natürliche Geschmack der hochwertigen und tagesfrischen Produkte erhalten. Im Gegensatz zu anderen Restaurants verzichtet das Savarin gänzlich auf standardisierte Garungsmethoden wie Kochen, Braten, Backen oder Dünsten. Vielmehr hat das Haus in den drei vergangenen Generationen eine eigene Garmethode entwickelt. Auf Aroma-, Geschmacks-, Konservierungs- Farbstoffe, sowie auf Fett, Mehl und Bindemittel wird vollständig verzichtet. Egal ob Krustentiere, Edelfische, Biofilets, Edelpilze und Edelgemüse, alle Zutaten werden täglich frisch ausgewählt. Einer der mehreren Alleinstellungsmerkmale des Restaurant Savarins ist der eigene Kräutergarten von 120 Heil- und 50 Gewürzpflanzen. Die Auswahl der Produkte erfolgt gesundheitsbewusst und die Zubereitung findet fast komplett ohne Wasser statt. Der Mut, sich weiter zu entwickeln und Neues zu kreieren, ist im Savarin allgegenwärtig.

### Kontakt:

Restaurant Savarin Bad Dürkheim  
Weinstraße Nord 12  
67098 Bad Dürkheim  
06322-7908925  
[www.restaurantsavarin.de](http://www.restaurantsavarin.de)



## Schöne Aussichten

Es ist schon zehn Jahre her, dass Darja Mutschler die Schütt Parfümerie in Neustadt übernahm. In einer Reihe von Aktionen und Veranstaltungen möchten sie und ihre Tochter Maïke sich bei ihren Kunden für die schönen und erfolgreichen gemeinsamen Jahre bedanken – die man weder den Kundinnen noch den beiden Mutschler-Damen aufgrund der guten Pflege ansieht – und einen Ausblick auf die kommenden Trends geben.

Für den Terminkalender: Im Herbst bietet die Schütt Parfümerie in vier Schwerpunktwochen die Gelegenheit, die edle Kosmetik von QMS, Jean d'Arce, Shiseido und Monteil kennenzulernen und für sich zu entdecken. Schnupperbehandlungen und Beratungen, neue Farben und Produkte werden an folgenden Tagen – jeweils während der normalen Öffnungszeiten – vorgestellt:

20. Oktober bis 25. Oktober	QMS
27. Oktober bis 31. Oktober	Jean d'Arce
3. November bis 8. November	Shiseido
10. November bis 15. November	Monteil

Für die Schnupperbehandlungen wird um eine Anmeldung gebeten.

### Kontakt:

Schütt Parfümerie, Schütt 18, 67433 Neustadt, 06321-81210  
[www.schuett-parfumerie.de](http://www.schuett-parfumerie.de)



## Die Verbindung von Kochen und Medizin

Eine gesunde Ernährung ist die beste Präventionsmedizin

Soho Med Konzept ist eine Projekt, das der erfahrene Koch Matthias Goldberg (Hotel Soho in Landau) und der Landauer Arzt Dr. med. Rainer Hübner ins Leben gerufen haben. Grundsätzlich sehen sie das Geheimnis der Gesundheit im Genuss und der Freude an ausgewogener Ernährung und der schonenden Zubereitung. Das Wissen darum ist erlernbar. In Kursen vermitteln Goldberg und Hübner die Verbindung von Kochen und Medizin. Ein medizinisches Profil zu Beginn des Kurses hilft den Teilnehmern, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu beachten und die Auswirkungen auf den eigenen Stoffwechsel zu erkennen. Interessierte an dem Soho Med Konzept melden sich entweder im Hotel Soho oder der Praxis am Markt zu den Kursen (18.06.2014 und 10.07.2014) an.

### Kontakt:

Kochschule Soho, Marie-Curie-Straße 9, 76829 Landau, 06341-141960  
Praxis am Markt, Marktstraße 46, 76829 Landau, 06341-84051



# Wirtschaft



## Wohlfühlen maßgeschneidert

Ein Kundendienst, der nur noch selten zu finden ist, ist die Bettfedernreinigung. Bei Betten Lang wird sie aus einer langen Tradition heraus mit Akribie und Fachwissen durchgeführt. Bei der Bettfedernreinigung werden die Federn und Daunen den Hüllen entnommen und lose ohne Chemie gereinigt. Die Hüllen – oder Inlett genannt – können entweder wiederverwendet oder auf Wunsch durch neue ersetzt werden. In der Fachabteilung von Betten Lang werden Kopfkissen und Daunendecken noch selbst hergestellt. Je nach Wärmebedürfnis des Kunden wird die richtige Zudecke individuell befüllt. Durch verschiedene Füllmengen, Qualitäten und Abstoppungen regulieren die Spezialisten von Betten Lang die Wärme des Steppbettes. Ein besonderes Produkt sind dabei Daunen der selten gewordenen Eiderenten. Sie leben in Küstenregionen Islands, Grönlands und Kanada. Um vor den eisigen Temperaturen geschützt zu sein, wurden sie von Natur aus mit einem besonders feinen und dichten Daunenkleid ausgestattet. Ihre kostbaren Daunen verwenden die Eiderenten, um ihre Nester auszupolstern. Wenn schließlich die Jungtiere die Nester verlassen, werden diese aus den Nestern entnommen und in einem speziellen Waschgang aufbereitet, um danach die kostbaren Daunen in feinste Zudecken zu füllen. Dabei wiegen 1000 Eiderdaunen gerade einmal ein Gramm. Schlafen ist individuell. Das Team von Betten Lang hat individuelle Schlaflösungen – seit 120 Jahren.

### Kontakt:

Betten Lang, Schnurgasse 24, 67227 Frankenthal, 06233-27154

## Gutes Design ist kein Zufall



**Dieter Ziesecke e.k.**

SANITÄR- HEIZUNGSBEDARF



67434 Neustadt-Diedesfeld  
Weinstraße 580  
Telefon 06321-86422 · Fax 06321-32342  
[www.ziesecke-neustadt.de](http://www.ziesecke-neustadt.de)

# Aus Handel



## David Hairdesign

Wie wäre es mit einem neuen Look? Und zwar dem eigenen? Die neuesten Frisuren- und Make-up Trends aus den Metropolen zu kopieren – das ist nicht speziell. Sie individuell mit dem nötigen Können, dem Blick für Typen und der Kreativität auf den Kunden zuzuschneiden, dazu gehört etwas mehr. David Honecker und sein Team haben dieses Mehr an Inspiration. Seit Herbst letzten Jahres *verschönern* sie in ihrem Salon in der Deidesheimer Weinstraße 48 schon die engere und weitere Region. Friseurmeister David Honecker wurde in Paris Team-Weltmeister und in Athen Team-Europacup Sieger. Trotz großer Erfolge verspürt er Bodenhaftung – und das fühlen seine Kunden. Er und sein junges, engagiertes Team legen Wert auf Qualität und nehmen sich Zeit für die Realisation der Stylingwünsche. Dabei verhelfen sie ihren Kunden zum ganz eigenen Look. Eine Make-up Artistin im Team schminkt anlass- und typgerecht. Für Kunden mit Wunsch nach mehr Privatsphäre steht ein nicht einsehbarer Bereich in dem schick-eleganten und großzügig geschnittenen Salon zur Verfügung.

### Kontakt:

David Hairdesign, Weinstraße 48, 67146 Deidesheim, 06326-9894332, [www.david-hairdesign.de](http://www.david-hairdesign.de)



## Eine Erfolgsgeschichte

Es war einmal ein Kosmetikstudio... Falsch!

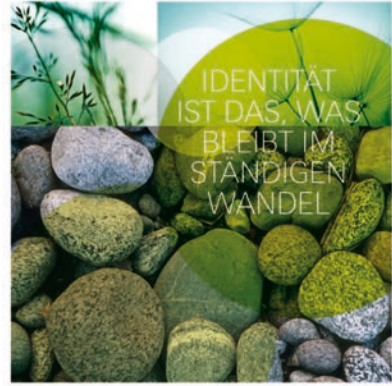
So lässt sich nicht anfangen. Denn diese Story geht weiter. Sie hat vor mehr als 25 Jahren begonnen.

Schon damals wollte die Gründerin vom Kosmetikinstitut Karolinenhof Regine Wielsch den Frauen der Region echte Beauty Elixiere liefern. Im 5-Sterne Kosmetikinstitut Karolinenhof in Frankenthal gibt es mittlerweile 22 Beauty Menüs und 38 Spezial- und Intensivbehandlungen. Traumkosmetik mit Wirk-Produkten von Deynique & CLARINS ist seit Jahren geliebter Standard wie der Kosmetik-Star, das Meso-Beauty-Lifting. Beauty à la Carte. Neu und sehr erfolgreich ist das Reduzieren der Fältchen um die Augen, im Wangenbereich, rund um den Mund und am Dekolleté mit dem Microneedling Lifting Pen. Was seit etwa eineinhalb Jahren Geheimtipp Hollywoods ist, gibt es jetzt auch in Frankenthal. Zum Workshop Microneedling mit dem Liftingpen lädt das Kosmetikinstitut Karolinenhof am 3. Juli 2014 ab 15 Uhr und am 4. Juli 2014 bis 14 Uhr ein. Gemeinsam mit der Expertin Anja Kip zeigt die Inhaberin Regine Wielsch die neue Behandlungstechnik in ihrem schönen Kosmetikstudio. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um rechtzeitige Anmeldung per Mail oder Telefon gebeten.

### Kontakt:

Kosmetikinstitut Karolinenhof Regine Wielsch  
Carl Theodor Straße 8 / Ladeneingang Karolinenstraße  
67233 Frankenthal, 06233-506960  
[info@kosmetik-karolinenhof.de](mailto:info@kosmetik-karolinenhof.de), [www.kosmetik-karolinenhof.de](http://www.kosmetik-karolinenhof.de)

# Wirtschaft



## Saftig grüne und nachhaltige Unternehmenskommunikation

Die Ludwigshafener Kommunikationsagentur Ziegle & Partner \_medien+kommunikation ist die Agentur, die Unternehmen und deren Marke positioniert, ökologisch, ökonomisch und menschlich. Immer mehr Menschen trinken Fairtrade-Kaffee, beziehen Ökostrom, und kaufen Biogemüse. Mit diesen Konsumentscheidungen leisten alle einen Beitrag für eine bessere und gerechtere Welt. Hört diese Entscheidung im Unternehmen auf? Ziegle & Partner sagt „nein“ und zeigt als Kommunikationsagentur Wege, wie sich Unternehmen nachhaltig präsentieren. Wirksam und gleichzeitig maßvoll im Einsatz von finanziellen, personellen und natürlichen Ressourcen.

Ziegle & Partner entwickelt authentische, kreative und intelligente Corporate Identity-Konzepte für Unternehmen, Non-Profit-Organisationen und Projekte, die ökologische und soziale Verantwortung übernehmen. Die Agentur steht für Kommunikation, die so durchdacht ist, dass sie über das kurzlebige Strohfeuer einer Kampagne hinaus, langfristig auf Unternehmen und deren Markt wirkt.

Für diejenigen, die sich noch nicht sicher sein sollten, wie der nachhaltige Weg aussehen kann, bietet Ziegle & Partner die Möglichkeit eines kostenlosen Impulsgesprächs rund um diese Frage. Denn neben dem Wunsch nach Selbstverwirklichung und Erfolg ist ebenfalls das Wohl der Menschen und der Umwelt zu berücksichtigen, davon ist man bei Ziegle & Partner überzeugt. Und auch davon, dass sich dieser Weg gut anfühlt.

## Kontakt

Ziegle & Partner \_medien+kommunikation, Hinkelgasse 26, 67069 Ludwigshafen  
0621-6717870, [www.ziegleundpartner.de](http://www.ziegleundpartner.de)



# UNSER WM-SPECIAL

## 12.06. – 13.07.

<b>FIAT FREEMONT</b> für € 25.780,-*	<b>FIAT PANDA POP</b> für € 8.780,-*	<b>FIAT PUNTO STREET</b> für € 9.780,-*	<b>FIAT 500 POP</b> für € 10.890,-*
---	---	--	--



Vom 12. Juni bis 13. Juli 2014 erhalten Sie ein **IPAD AIR GRATIS** beim Kauf eines Fiat Neuwagen.

Kraftstoffverbrauch nach RL 80/1268/EWG (l/100 km): kombiniert 7,3–5,1. CO<sub>2</sub>-Emission (g/km): kombiniert 194–119.  
\*UPE des Herstellers: Für den Fiat Panda POP 1.2 8V mit 51 kW (69 PS) i.H.v. € 10.680,- incl. € 790,- Überführungskosten, abzüglich Fiat- und Händlerbonus i.H.v. € 1.900,-. Für den Fiat Punto Street 3-türig 1.2 8V mit 51 kW (69 PS) i.H.v. € 12.780,- incl. € 790,- Überführungskosten, abzüglich Fiat- und Händlerbonus i.H.v. € 3.000,-. Für den Fiat Freemont 2.0 16V MultiJet mit 103 kW (140 PS) i.H.v. € 27.980,- incl. € 790,- Überführungskosten, abzüglich Fiat- und Händlerbonus i.H.v. € 2.200,-. Für den Fiat 500 POP 1.2 8V mit 51 kW (69 PS) i.H.v. € 12.740,- incl. € 790,- Überführungskosten, abzüglich Fiat- und Händlerbonus i.H.v. € 1.850,-.  
Privatkundenangebote, Aktionszeitraum von 12.06.2014 bis 13.07.2014. Bei verbindlicher Neuwagenbestellung im genannten Aktionszeitraum erhält der Käufer ein I-Pad Air 16 GB in der Farbe Weiß gratis. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten. Abbildungen zeigen Sonderausstattung



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

Nachtweide 14 – 16  
67433 Neustadt  
Tel. 0 63 21 / 13 01 50  
[info@autohaus-raber.de](mailto:info@autohaus-raber.de)



# Gesundheit und Wellness

Wer gesund ist, fühlt sich wohl. Wer sich wohl fühlt, stärkt seine Gesundheit. Grundsätzlich ja. Denn Zufriedenheit, Glück und Harmonie sind der Gesundheit natürlich zuträglicher als Stress und sämtliche negativen Gefühle, gleich welchen Ursprungs. Jedoch kann auch der glücklichste Mensch erkranken und richtige Miesepeter steinalt werden. Eine gefühlte Ungerechtigkeit, an der sich prinzipiell natürlich kaum etwas ändern lässt – außer dem eigenen Bestreben, des Menschen höchstes Gut zu erhalten. Und das sind nun einmal Gesundheit und Glück.

In unserer Sommerausgabe möchten wir einen Blick werfen auf die Möglichkeiten der Gesundheitsprävention, der Heilung, dem Gefühl des Wohlfühlens und den kleinen Alltagsinseln, die zum gesunden Wohlbefinden beitragen. Und natürlich die schönen Rahmenbedingungen, die uns helfen, eine angenehme Wohlfühlatmosphäre zu schaffen.

Und da stellen sich doch Fragen. Was ist der Gesundheit zuträglich und ist das für jeden gleich? Gibt es

Alternativen, neue Wege oder neue Erkenntnisse in der Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen? Sind Schönheitsbehandlungen immer gesund und wie kann man die Risiken minimieren? Was braucht man zur eigenen Wellness? Ein schönes Kosmetik- oder Wellnessinstitut, in dem man sich verwöhnen lassen kann, ein Kurzurlaub oder zaubert man sich seine Wellness ins tägliche Badezimmer, in den Wohnbereich? Wie kann der Arzt dazu beitragen, dass der Patient seine Ängste verliert und sich wohler fühlt?





# ...der Schlüssel zum optimalen Hörerfolg

hörPlus+ setzt sich aus 5 einmaligen Werkzeugen zusammen

Laut aktuellen Forschungen bringt auch das technisch beste Hörgerät nur dann wirklich gute Ergebnisse, wenn die Technik auch zur Hörleistung des Hörgeräte-Trägers passt und sich der Mensch sanft an die neue Klangumgebung gewöhnen kann.



So klein und unauffällig können moderne Hörsysteme sein.

hörPlus+ ist ein besonderes Anpasskonzept, dass durch einzigartige Vorgehensweisen Hörgeräte-Trägern zu noch besseren Hörergebnissen verhilft. Die speziell dazu entwickelten und erfolgreich getesteten Werkzeuge finden Sie so nur bei hörPlus+ Akustikern.

Das höchste Ziel dabei ist, die individuell beste Hörlösung für Sie zu finden. Wir analysieren mit Ihnen zusammen Ihre Hörwünsche, da nur Sie selbst wissen, welche Hörsituationen für Sie besonders wichtig sind.

### Sanfte Eingewöhnung schon während der Probezeit

hörPlus+ Hörtraining bedeutet, dass wir mit Ihnen zusammen einen Eingewöhnungsplan für Ihr Gehör festlegen. Dabei

berücksichtigen wir die Dauer und die Stärke der Hörschwäche. Der ausführliche Live-Vergleich mit bis zu zwei Wochen Tragedauer pro Test-Hörgerät hat nicht nur das Ziel, Ihnen die Auswahl zu erleichtern. Dieses ausführliche Testen verschiedener Hörsysteme unterstützt daneben auch die so wichtige Gewöhnung an eine veränderte Hörsituation und erhöht damit auch langfristig Ihre Zufriedenheit.

Das Besondere ist, dass Sie bei uns die Möglichkeit haben, zwei Hörsysteme gleichzeitig zur Probe mit nach Hause zu nehmen, um sie parallel in für Sie typischen Hörsituationen testen zu können.



Hörtrainings-Handbuch: nützliche Informationen rund ums Hören.

Als hochspezialisierter hörPlus+ Akustiker stehen wir Ihnen bei Fragen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

Probieren Sie es aus, Sie werden begeistert sein!



Neue, erschwingliche Hörsysteme verschwinden fast unsichtbar hinter dem Ohr!



## HÖRGERÄTE COLLOFONG & SPECKERT



Inhaber & Hörakustik-Meister  
Andreas Speckert & Georg Collofong

## kostenlose Beratungsstunde

Tel. 06321 / 87 99 005  
Hauptstr. 94 | 67433 Neustadt  
(direkt an der Stiftskirche)  
[www.hoergeraete-speckert.de](http://www.hoergeraete-speckert.de)



Mit 5 einmaligen Werkzeugen zu Ihrem Hörerfolg!



### Alltags-Analyse

Der hörPlus+ PIN analysiert Ihre Hörumgebung



### Hörwünsche

Der Fahrplan zum Hörerfolg



### Live-Vergleich

Zuhause unterschiedliche Hörgeräte miteinander vergleichen



### Quantil-Messung

Objektives Messverfahren - maximales Hören



### hörPlus+ Hörtraining

Gezieltes Training für verbessertes Sprachverstehen

## TEST-GUTSCHEIN

Für eine kostenlose Beratungsstunde bei Hörgeräte Collofong & Speckert

- Wir führen einen professionellen Hörtest mit Ihnen durch.
- Wir beraten Sie ausführlich über die verschiedenen Bauformen und Hörgeräte-Technologien.
- Wir stellen speziell für Sie mit modernsten Anpassverfahren und unserem langjährigen Fachwissen die Test-Hörsysteme individuell auf Ihr Hörvermögen ein.
- Sie erhalten die Hörsysteme exklusiv zwei Wochen zum Probetragen in Ihrem persönlichen Umfeld mit nach Hause.

Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns oder kommen Sie gleich bei uns vorbei.



## Fürs Leben lernen:

# mit mehr basischem Essen zu einem besserem Aussehen



Seminare empfinden viele Menschen als langweilig. Manche Zeitgenossen gehen sogar so weit, die Seminardauer als verlorene Lebenszeit zu bezeichnen. Ganz anders stellt sich die Lage bei den Seminaren über basische Ernährung dar, die die Jentschura-Beraterin und Physiotherapeutin Nathalie Mier im Haus für Schönheit & Wohlbefinden in Neustadt-Geinsheim seit April 2014 mehrmals pro Woche abhält. Ihre Seminare sind schnell ausgebucht, die Resonanz der Teilnehmer begeistert bis euphorisch.

Mit einem so positiven Zuspruch haben weder Nathalie Mier noch die Geschäftsführerin des Hauses für Schönheit & Wohlbefinden, Ilona Nebel-Rössler, zu Beginn der Seminare über basische Ernährung und Körperanwendungen gerechnet. Ilona Nebel-Rössler kennt die Jentschura-Philosophie und die Produkte aus eigener Erfahrung und war vom positiven Effekt auf ihre Figur, ihre Haut, ihre Haare und nicht zuletzt ihr Wohlbefinden so überzeugt, dass sie sich mit Nathalie Mier eine erfahrene Fachkraft ins Haus geholt hat. Nun können auch die Kundinnen an dieser einfachen Ernährungsphilosophie, die im Vergleich zu herkömmlichen Diäten auch preiswert ist, teilhaben.

„Das Geniale an der basischen Ernährung, die wir unseren Seminarteilnehmerinnen empfehlen, ist, dass die Ernährungsweise nicht komplett auf den Kopf gestellt werden muss, sondern dass die Anteile der gewohnten Nahrungs- und Genussmittel lediglich zu- beziehungsweise abnehmen. In der Regel essen und trinken wir zu 80 Prozent säurebildende Nahrungsmittel, das sind Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Getreide, Süßigkeiten, Softdrinks, Kaffee und Alkohol. 20 Prozent unserer Ernährung sind meistens ohnehin Basenbildner, wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, hochwertige Öle und Wasser. Durch die Verschiebung dieses Verhältnisses zugunsten der Basenbildner, die zwei Drittel der Nahrungsmittel ausmachen sollen, fängt der Körper an, sanft zu entsäuern und zu entgiften. Da nichts verboten und alles in Maßen erlaubt ist, fällt den meisten Teilnehmern die Umstellung nicht so schwer wie bei einer Diät mit allen möglichen Tabus. Die Motivation wächst vor allem dann, wenn die Teilnehmerinnen nach ein bis zwei Wochen die positiven Effekte der überwiegend basischen Ernährung am eigenen Leib verspüren“, berichtet Ilona Nebel-Rössler.

Von den positiven Effekten der Ernährungsumstellung berichten nahezu

alle Seminarteilnehmerinnen: mehr Energie, weniger Abgespanntheit, belastbarer und weniger müde auf der Befindlichkeitsseite. Glattere, besser durchblutete Haut, festere Nägel, glänzendere Haare, rückläufige Cellulite und eine schlankere Silhouette sind die sichtbaren Zeichen der fortschreitenden Entsäuerung. Doch geht die Veränderung nicht nur auf eine bessere Ernährung zurück. Auch die begleitenden Seminare einmal pro Woche und das Führen eines Ernährungstagebuchs helfen bei der Umstellung. „Wir bieten zur Unterstützung vor allem am Anfang einer Basenkur auch basische Körperanwendungen und die Produkte von Jentschura, wie Wurzelkraft oder MorgenStund an. Die Erfahrung zeigt, dass vor allem die fruchtige Wurzelkraft Heißhungerattacken auf Süßes zuverlässig nimmt“, erklärt Nathalie Mier.

Die Inhalte aus den Basenseminaren können über mehrere Wochen als ein- oder mehrmalige Kur zu Hause oder als dauerhafte Ernährungsform nach der Faustregel ein Drittel Säurebildner und zwei Drittel Basenbildner angewandt werden. Es geht nicht um Zwang, sondern um Lernen durch positive Erfahrung: Wer besser isst, fühlt sich besser.

## Info:



### Kontakt:

Haus für Schönheit & Wohlbefinden  
Feldstraße 1 + 3  
67435 Neustadt  
06327-48 71  
www.kosmetik-nebel.de

KREATIVE IDEEN &  
AUSSERGEWÖHNLICHE  
OBJEKTE  
FÜR IHR ZUHAUSE



NATURSTEINE  
& FLIESEN

DER  
FLIESEN  
BAUER GmbH

### Ausstellung & Werkstatt

Fliesen Bauer GmbH  
Marktstraße 89 · 76887 Bad Bergzabern  
Tel. 0 63 43 - 40 20 · Fax 0 63 43 - 55 35  
info@der-fliesenbauer.de

Mo – Fr 8.00 – 12.00 Uhr u. 13.30 – 17.30 Uhr  
(weitere Termine nach Vereinbarung)

[www.der-fliesenbauer.de](http://www.der-fliesenbauer.de)

# Menschenbild

## Lebenserwartung gestiegen

Die Lebenserwartung von Frauen in Deutschland liegt bei 81,6 und für Männer bei 76 Jahren. Sie ist weiter gestiegen, bei Frauen seit 1990 um durchschnittlich 2,8 und bei Männern um 3,8 Jahre. Drei Viertel der über 18-jährigen Frauen und Männer empfinden ihren eigenen Gesundheitszustand als sehr gut oder gut.

## Junge Männer anfällig für Unfälle

Etwa jeder 14. Erwachsene erlitt innerhalb von 12 Monaten eine (nichttödliche) Unfallverletzung, die ärztlich behandelt wurde (7,1 Prozent). Männer haben ein signifikant höheres Unfallrisiko als Frauen, insbesondere junge Männer sind gefährdet.

## Herausforderung demografische Entwicklung

Die größte Herausforderung für das Gesundheitssystem liegt in der Alterung der Gesellschaft. Nicht allein Krebserkrankungen, sondern auch Leiden wie Diabetes mellitus, Osteoporose, Schlaganfall und Demenz nehmen mit steigendem Lebensalter zu. Durch den demografischen Wandel relativieren sich daher auch die insgesamt positiven Gesundheitstrends der letzten Jahre. So können die Deutschen zwar mit einem langen – und über lange Zeit in Gesundheit verbrachten – Leben rechnen. Gleichzeitig aber werden zukünftig immer mehr ältere Menschen mit chronischen Krankheiten eine gute Behandlung und Pflege benötigen.

## Männer gesünder und Frauen riskanter

Die gesundheitliche Lage der Männer hat sich in vielen Aspekten gebessert, Frauen holen dagegen beim riskanten Verhalten auf. Die Rate der Raucher nimmt ab, die Rate der an Lungenkrebs Erkrankten und Verstorbenen sinkt kontinuierlich. Die Trends bei den Frauen sind teilweise gegenläufig: So steigt die Quote der Raucherinnen ebenso wie die Neuerkrankungsrate jüngerer Frauen an Herzinfarkt oder die Sterbeziffer von Frauen an Lungenkrebs an.



Quelle: Gesundheit in Deutschland, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Robert Koch-Institut in Zusammenarbeit mit dem Statistischen Bundesamt 2006/2010

### Ursache Kopfsache

Psychische Erkrankungen spielen eine immer größere Rolle. Sie sind in der Allgemeinbevölkerung weit verbreitet, betroffen sind vor allem Frauen. Sowohl bei Arbeitsunfähigkeitsfällen als auch bei Frühberentungen spielen psychische Erkrankungen eine immer größere Rolle. Eine zunehmende Bedeutung wird in den nächsten Jahrzehnten auch Demenzerkrankungen zukommen. Nach derzeitigen Schätzungen wird sich deren Zahl von heute rund einer Million bis zum Jahr 2050 verdoppeln.

### Ich habe Rücken...

Jede fünfte Frau und jeder siebte Mann leidet unter chronischen Rückenschmerzen. Krankheiten des Muskel- und Skelettsystems, zum Beispiel Rückenschmerzen, gehören zu den häufigsten und kostenträchtigsten Leiden in Deutschland und führen zu hohen volkswirtschaftlichen Kosten. So verursachen Muskel- und Skeletterkrankungen insgesamt die meisten Arbeitsunfähigkeitstage. Bei Männern wie bei Frauen sind sie ein häufiger Grund für gesundheitlich bedingte Frühberentungen.

### Ich sehe was, was du nicht siehst

Frauen berichten von Sehschwierigkeiten häufiger als Männer. Dies gilt für leichte Sehschwierigkeiten (18,5 Prozent gegenüber 14,3 Prozent) ebenso wie für große Sehschwierigkeiten (2,3 Prozent gegenüber 1,2 Prozent) und den vollständigen Verlust der Fähigkeit, Zeitung zu lesen oder eine Person in vier Metern Entfernung zu erkennen (1,7 Prozent gegenüber 0,7 Prozent).

### Lunge

Asthma nimmt bei Frauen und Männern zu. Jede zehnte Frau und jeder zwölfte Mann haben oder hatten schon einmal Asthma. Verglichen mit 2003 zeigt sich ein Anstieg in allen Altersgruppen, ganz besonders aber bei den Älteren. Bei Frauen ab 45 Jahren hat sich die Krankheitshäufigkeit von Asthma im Laufe eines Lebens zwischen 2003 und 2010 von fünf Prozent auf zehn Prozent verdoppelt.

### Knie

Die Wahrscheinlichkeit, ein künstliches Kniegelenk zu erhalten, hängt vom Wohnort ab. Der Faktencheck Gesundheit der Bertelsmann Stiftung aus dem Jahr 2013 zeigt, dass bei Patienten in Bayern erheblich häufiger Erst-Implantationen von künstlichen Kniegelenken vorgenommen werden als bei Patienten im Nordosten Deutschlands. Im bundesweiten Durchschnitt werden jährlich 130 von 100.000 Einwohnern ein neues Kniegelenk eingesetzt. Die Häufigkeit dieser Operationen unterscheidet sich jedoch von Region zu Region erheblich. Mögliche Ursachen, so der Faktencheck, könnten sein, dass sich die Versorgungsdichte, die ärztlichen Empfehlungen, die Nachfrage nach operativen Eingriffen und die Erwartungen an Lebensqualität regional unterscheiden. Der Faktencheck Gesundheit legt weiterhin den Schluss nahe, dass – anders als von vielen Fachleuten bislang vermutet – Voruntersuchungen durch Spiegelungen (Arthroskopien) die Zahl der Kniegelenkersatz-Operationen nicht verringern. Im Gegenteil: In Regionen, in denen vergleichsweise viele Arthroskopien durchgeführt werden, werden auch viele künstliche Kniegelenke eingesetzt.

### Diagnose Herz

Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten sind weit verbreitet. Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems werden durch Zigarettenkonsum, Übergewicht, Bewegungsmangel sowie Bluthochdruck, Störungen des Fettstoffwechsels und Diabetes mellitus begünstigt. Diese Risikofaktoren zählen zu den häufigsten Diagnosen, die niedergelassene Allgemeinmediziner und Internisten feststellen. Sie stehen auch im Fokus vieler präventiver Maßnahmen.

### Aus der Hüfte

Der Hüftgelenkersatz gehört in Deutschland zu den häufigsten Operationen. Rund 200.000 Prothesen setzen Ärzte jährlich ein. Nicht selten müssen die künstlichen Hüften bereits nach zehn Jahren ausgetauscht werden. Wie die Fraunhofer Gesellschaft informiert, soll künftig ein neuartiges Implantat aus Kunststoff und Keramik vorzeitige Folgeeingriffe vermeiden helfen. Seit 50 Jahren ermöglichen künstliche Hüftgelenke Menschen mit irreparablen Gelenkschaden ein beschwerdefreies und aktives Leben. Doch nicht alle Prothesen funktionieren einwandfrei, vor allem Metall-auf-Metall-Implantate müssen während des chirurgischen Eingriffs hochpräzise eingesetzt werden. Nicht optimal positionierte Implantate neigen zu versagen, besonders bei zierlichen Patientinnen.

# Gesundheitstipps

## tipp

### Richtig Hände waschen

Bis zu 80 Prozent aller Infektionskrankheiten werden nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation von Hand zu Hand übertragen. Dort stellen sie zwar noch kein direktes Gesundheitsproblem dar, aber: „Viele Menschen berühren ständig unbewusst Mund, Nase und Augen. So gelangen die Erreger auf schnellem Weg in das Innere des Körpers“, erklärt Dr. Wiete Schramm, Gesundheitsexpertin bei TÜV Rheinland. Aus diesem Grund ist eine effiziente Handhygiene die wichtigste Vorbeugung gegen Infektionskrankheiten.

„Gereinigt werden sollten die Hände mindestens vor dem Essen, nach dem Toilettenbesuch, nach dem Niesen, Schnäuzen oder Husten, nach dem Kontakt mit Abfällen, Haustieren, Kranken und nach dem Heimkehren“, empfiehlt Dr. Wiete Schramm. Um die Anzahl von Keimen auf den Händen zu minimieren, ist das richtige Waschen ausschlaggebend: Ringe (falls vorhanden) abnehmen, Hände befeuchten, gründlich Handrücken, Handgelenke und zwischen den Fingern einseifen und unter fließendem Wasser abspülen. Fingerkuppen und Daumen nicht vergessen. Zum Trocknen empfehlen sich Papierhandtücher, die nach dem Gebrauch weggeworfen werden. „Für die Reinigung der Hände sollten mindestens 40 Sekunden eingeplant werden“, so Dr. Wiete Schramm. Auch im Büro ist regelmäßiges Händewaschen von Vorteil. Dort sind besonders Telefonhörer, Türklinken, Computertastaturen und Schreibtischoberflächen regelrechte Bakterien-Sammelstellen. Das Desinfizieren der Hände ist im Normalfall nicht nötig. Allerdings gibt es Berufe, die eine intensivere Handhygiene erfordern. Das gilt in erster Linie für den Gesundheits-, Pflege- und Gastronomiebereich und die Kinderbetreuung.

## tipp

### Nährstoffe im Alter

Das Risiko einer Unterversorgung mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen ist bei Senioren höher als in anderen Altersgruppen. Über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte informiert der Vitamin-Bericht 2014 von der Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung e. V. (GIVE). Das Buch beschreibt die Bedeutung von Mikronährstoffen im Alter, führt Risikofaktoren auf und stellt typische Erkrankungen und Symptome aufgrund einer unzureichenden Versorgung vor.

Vielen älteren Menschen fehlt es, dem Bericht zufolge, zum Beispiel an einer ausreichenden Versorgung mit dem Sonnenvitamin Vitamin D. Grund ist nicht nur die unzureichende Aufnahme mit der Nahrung, sondern auch weil altersbedingt die Synthesefähigkeit der Haut für Vitamin D abnimmt. Fehlt es an ihm, steigt aber das Risiko von Osteoporose und damit die Gefahr von Knochenbrüchen. Je nach Mikronährstoff können mit einer zu geringen Versorgung auch andere gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, Diabetes oder geschwächte Sehkraft verbunden sein.

Der Vitamin-Bericht 2014 beschreibt das Wechselspiel von Vitaminen und Mineralstoffen mit alterstypischen Erkrankungen auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse. Über diesen Aspekt hinaus benennt das Buch die möglichen Ursachen einer Unterversorgung: Diese steht demnach oft in Zusammenhang mit veränderten Lebens- und Ernährungsgewohnheiten im Alter. Bei Heimaufenthalt oder Pflegebedürftigkeit kann sich die Situation noch verschärfen, mahnt der Bericht.

Mit Empfehlungen wie zum Beispiel das Essen nicht zu lange zu garen, damit es keine wertvollen Mikronährstoffe verliert, gibt die Publikation zudem praktische Tipps für Senioren zur Vorbeugung einer Unterversorgung. Dass dem Thema Mikronährstoffversorgung im Alter insgesamt verstärkt Beachtung geschenkt werden muss, beweist dabei schon die demographische Entwicklung: Prognosen der Bundesregierung gehen davon aus, dass in weniger als 50 Jahren jeder dritte Einwohner in Deutschland 65 Jahre oder älter sein wird.

Erhältlich ist der Vitamin-Bericht 2014 - Vitamine und Mineralstoffe in der zweiten Lebenshälfte ab sofort im Buchhandel, Systemed Verlag, ISBN 978-3-942772-82-2.



## Müsli bremst Medikamente

Grundsätzlich ist eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen gut für die Gesundheit. Sie können im Verdauungstrakt Schadstoffe binden, die sonst in den Körper gelangen. „Wenn man jedoch Medikamente zusammen mit Müsli oder Vollkornbrot zu sich nimmt, wird das zu einem Nachteil“, erklärt die Hausärztin Dr. Petra Weitzel im Patientenmagazin HausArzt. Die Ballaststoffe können die Aufnahme der Arzneiwirkstoffe im Dünndarm verzögern. Das gelte besonders für Schmerzmittel und Cholesterinsenker. Weitzel: „Besser lassen Sie zwischen Müsliverzehr und Medikamenteneinnahme zwei Stunden vergehen.“



## Zu viel Training ist keine Lösung: Sportsucht erkennen

Fitness ja, aber nicht zu viel: Was mit dem Wunsch nach mehr Gesundheit und Attraktivität beginnt, kann sich auch zur Sucht entwickeln. Wer nach dem Training mit Entzugserscheinungen zu kämpfen hat, sollte einen Arzt aufsuchen.

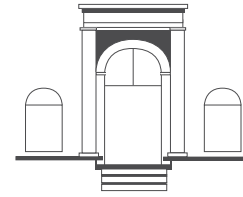
Sich im Frühjahr fit zu trainieren, gilt als gesund. Wenn das Sportprogramm allerdings ausufert, kann sich daraus eine Sucht entwickeln, die handfeste körperliche Beschwerden mit sich bringt. „Warnsignale sollten sein, wenn Sie Entzugserscheinungen wie bei einer Alkoholsucht bekommen: also zum Beispiel Kopfschmerzen, Magenschmerzen und Nervosität, wenn Sie keinen Sport machen“, erklärt Prof. Wolfgang Maier von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN).

Er hält Sucht nach Sport für ein stärker verbreitetes Problem als gemeinhin wahrgenommen. Betroffene sollten sich Hilfe bei einem kompetenten Mediziner holen. „Es gibt Sportmediziner und Sporttherapeuten, das kann aber auch ein Hausarzt sein“, sagt Maier, der Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Uniklinik Bonn ist.

Ein Experte kann versuchen, eine Form von körperlicher Aktivität zu finden, die Suchtverhalten vermeidet sowie persönliche Zufriedenheit und Genugtuung vermittelt - beispielsweise mit einem strikt vorgeschriebenen Trainingsplan. Ein Anzeichen für die so genannte Exercise Addiction sind auch immer härtere Trainingseinheiten.

„Der Körper verlangt immer mehr und immer häufiger nach sportlicher Aktivität, so dass sich die Dosis über eine gewisse Zeit erhöht. Einige stehen mitten in der Nacht auf, um zu trainieren“, sagt Maier. Betroffene leiden unter Schlaflosigkeit, isolieren sich von Freunden, um mehr trainieren zu können, und haben Muskelbeschwerden - obwohl sie eigentlich gesünder leben wollten.

Wer sich gefährdet sieht, kann zunächst versuchen, bewusst kürzerzutreten. „Wichtig ist, eine andere Form des Wohlgefühls zu finden“, sagt Maier. Denn die Grundlage einer Sportsucht ist vergleichbar mit anderen Süchten: Das Belohnungssystem im Körper wird ständig auf Trab gehalten. Mit der Folge, dass ein ursprünglich gut gemeintes Fitnessprogramm zum zentralen Lebensinhalt wird.



**Praxisklinik für Chirurgie**  
**Venenambulanz**  
Neustadt - Grünstadt

**VENENHEILKUNDE**

Ambiente

Radiowellentherapie

**KRAMPFADERN**

**ULTRASCHALL-DIAGNOSTIK**

Ästhetik

**AMBULANTES OPERIEREN**

Venenheilkunde

Ultraschall-Diagnostik

**RADIOWELLENTHERAPIE**

Krampfadern

**ÄSTHETIK**

Ambulantes Operieren

**AMBIENTE**

**Dr. med. Marina Schmitt**

**Fachärztin für Chirurgie, Zusatzbezeichnungen  
Phlebologie (Venenheilkunde), Sportmedizin**

67433 Neustadt · Lindenstr. 15

67269 Grünstadt · Kirchheimerstraße 60

Zentrale Terminvereinbarung für Sprechstunden  
in Neustadt und Grünstadt unter

Tel.: (0 63 21) 499 399 · Fax: (0 63 21) 499 398

[www.venenambulanz-pfalz.de](http://www.venenambulanz-pfalz.de)

# Zeitlos schön.

Erwarten Sie das Beste. Bereits seit **über 50 Jahren** nehmen sich erfahrene Augenoptikermeister/innen und Augenoptiker/innen Zeit für Sie. Spitzentechnologie und aktuelle Kollektionen sorgen für Ihr optimales Sehen und Aussehen. Wir freuen uns auf Sie.



**Landau**  
Ostbahnstraße 33  
T 06341.92670

**Herxheim**  
Obere Hauptstraße 16  
T 07276.8908

**Speyer**  
Maximilianstraße 74  
T 06232.24562

**Kandel**  
Hauptstraße 102  
T 07275.913327

**Speyer**  
Cura-Center · Iggelheimer Str. 26  
T 06232.78158

**Germersheim**  
Ludwigstraße 20  
T 07274.2415

**brillenhammer**  
augenoptik · kontaktlinsen

[www.brillenhammer.de](http://www.brillenhammer.de)

# Kieselsäure für Gesundheit und Schönheit



Ob für schöne Haut, Haare und Nägel oder für starke Knochen – Kieselsäure wird seit Jahrtausenden genutzt, um Menschen gesünder und schöner zu machen. Kieselsäure ist eine natürliche Siliziumverbindung, die vielfältig wirkt, da jede einzelne unserer Körperzellen Silizium enthält. Doch mit dem Alter nimmt der Siliziumgehalt im Körper ab. Wissenschaftler schätzen den Bedarf an Kieselsäure auf zehn bis 25 Milligramm pro Tag. Neben Getreide und einigen Obst- und Gemüsesorten sind kieselsäurereiche Heilwässer gute Kieselsäurelieferanten.

Fotolia.de - © by-studio

## Haut:

Kieselsäure ist ein wichtiger Baustein für das Bindegewebe. Sie hilft, Kollagen und Elastin zu bilden, die die Haut straff und elastisch halten. Kieselsäure hilft zudem der Haut, Feuchtigkeit besser zu speichern. Blasse, trockene und faltige Haut kann Folge eines Kieselsäuremangels sein.

## Haare und Nägel:

Eine tragende Rolle spielt Kieselsäure beim Aufbau von Haaren und Nägeln. Sie bildet starke netzartige Strukturen und festigt so das Gewebe.

## Starke Knochen:

Wichtig ist Kieselsäure auch für den Aufbau der Knochen, da sie die Bildung von Knochenmasse anregt. Untersuchungen zeigen, dass brüchige Knochen weniger Kieselsäure enthalten. Wer regelmäßig viel Kieselsäure aufnimmt, hat dagegen festere und dichtere Knochen. Dies haben Studien gezeigt.

## Geistige Leistungsfähigkeit:

Ältere Frauen, die kieselsäurereiches Wasser tranken, waren geistig leistungsfähiger und erkrankten seltener an Alzheimer-Demenz, wie eine Studie feststellte. Wissenschaftler vermuten, dass Kieselsäure vor Alzheimer schützen könnte, da sie als Gegenspieler von Aluminium wirkt, welches möglicherweise an den für Alzheimer typischen Ablagerungen im Gehirn beteiligt ist.

Viel Kieselsäure enthalten Hirse, Hafer oder Gerste, Bananen und einige Gemüse. Eine gute, kalorienfreie Kieselsäurequelle sind kieselsäurereiche Heilwässer. Man bekommt Heilwässer in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemarkten. Eine Liste mit den Kieselsäuregehalten verschiedener Heilwässer kann auf der Website [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com) (unter: Aus Forschung & Wissenschaft/ Studien + Übersichtsarbeiten/ Kieselsäure, Silizium) heruntergeladen werden.



# Kosmetiktipp

## Weiches Wasser

Crèmes und Seren mit Hightech-Wirkstoffen aus der Parfümerie oder Haaröle, Shampoos und Kuren ohne Silikon: Wenn es um unsere Schönheit und die Gesundheit unserer Haut und Haare geht, geben wir gerne Geld aus und kein Aufwand ist uns zu hoch. Ist das Wasser aus dem Hahn allerdings zu kalkhaltig, nützen teure Kosmetik und Wirkstoffe aus dem Tiegel wenig.

Schuppt sich die Haut und fehlt dem Haar Glanz und Spannkraft, greifen viele erst einmal zum passenden Pflegeprodukt und crèmes, pflegen und schäumen dagegen an - nicht immer mit Erfolg. Haut- und Haarpflege fängt beim Wasser an, auch wenn es sauber aus dem Hahn kommt. Hartes, kalkhaltiges Wasser bildet zusammen mit Seife unlösliche Salze, die so genannte Kalkseife, die auf Haut und Haaren zurückbleiben. Diese ist dafür verantwortlich, dass die wertvollen Wirkstoffe aus Kosmetik und Pflegeprodukten nicht ihre volle Wirkung entfalten können - und so im Abfluss landen. Mit weichem Wasser werden die in Kosmetika enthaltenen Pflegestoffe von der Haut besser aufgenommen und nicht wieder abgespült. Zudem benötigt man weniger Shampoo und andere Pflegeprodukte, das schont die Umwelt und auch den Geldbeutel.



AOK  
Die Gesundheitskasse.

## Mit dem Rad zur Arbeit Mitmachen und gewinnen!

Fahren Sie zwischen dem **1. Juni und 31. August** an mindestens 20 Tagen „Mit dem Rad zur Arbeit“ und gewinnen Sie attraktive Preise!

Alles zur Aktion unter  
[www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de)  
oder bei der AOK in Ihrer Nähe



## Praxis für Diabetologie und Naturwissenschaftliche Medizin

**Dr. med. Dipl. med. Rainer C. Görne**

Facharzt für:  
Pharmakologie und Toxikologie, Klinische Pharmakologie,  
Allgemeinmedizin, Diabetologie

**Karl-Helfferich-Str. 9A · 67433 Neustadt / Weinstraße  
Telefon: 06321 92144-30 · Fax: 06321 92144-31**

Alle Kassen

- | Allgemeinmedizinische Grundversorgung
- | Diabetikerbetreuung und -schulungen
- | Gesundheitsvorsorge und Check-up

Private Kassen  
und Selbstzahler

- | Beratung zu chemisch-synthetischen und pflanzlichen Arzneimitteln
- | Diagnostik des Stoffwechsels von Arzneimitteln
- | Stoffwechseldiagnostik
- | Umwelttoxikologie, Wohnraumbegehungen
- | Toxikologische Diagnostik und Bewertung
- | Ernährungsberatung
- | Reisemedizinische Beratung und Impfungen
- | Erweiterter Vorsorgecheck
- | Intermittierende Kompressionstherapie
- | Bestimmung des UV-Schwellenwertes

Informieren Sie sich über unsere Leistungen auf  
unserer Homepage: [www.praxis-drgoerne.com](http://www.praxis-drgoerne.com)

# Yoga

## – Erleuchtung, Sport oder Wellness?



www.fotopromotion.de/Fotos: Jürgen Baum

Der Yoga-Boom ist nach wie vor ungebrochen, die Yogastudios verzeichnen jährlich wachsende Kundenzahlen. In den Medien wird regelmäßig und ausführlich über Yoga berichtet. Kaum eine Werbung zu Sportbekleidung, eine Sitcom oder ein Ferienprospekt kommt ohne Hinweis auf den Sonnengruß aus. Dennoch – oder vielleicht gerade deswegen – hält sich eine Vielzahl von Gerüchten recht hartnäckig.

Waldshut | Rheinfeldern | Umkirch | Steißlingen | Achern | Mannheim | Birsfelden



Doppelhaus Blies<sup>2</sup>



Stadthäuser Seefront

**SCHLEITH**  
IMMOBILIEN



Wohnen am Blies-See  
Ludwigshafen-Mundenheim

Bauträger  
Schleith Immobilien  
Kolpingstraße 18  
D-68165 Mannheim  
Tel.: +49 (0)621 4303109-30  
www.schleith-immobilien.de

Beratung / Verkauf  
Arico  
Wohn- u. Gewerbebau GmbH  
Tel.: +49 (0)621 - 85 77 60  
Mobil: 0163 - 87 87 570  
info@arico.de

Mehr Infos unter [www.wohnen-am-blies-see.de](http://www.wohnen-am-blies-see.de)

Zum einen besteht bei vielen Anfängern die feste Annahme, dass allein der Besuch im Yogastudio per se alle Rücken-, Schulter und Stressprobleme löst. Auch behaupten – überwiegend männliche – Stimmen, dass man beim Yoga gemütlich auf der Matte sitzt, tief atmet und dazu noch indisch singt – für viele immer noch eine langweilige und weltfremde Spinnerei. Wer jedoch einmal eine dynamische Vinyasa Flow Stunde oder auch eine eher ruhigere Hatha Yoga Stunde besucht hat, wird schnell merken, dass die reale Yogapraxis eine andere ist. Yoga ist sehr oft harte Arbeit, verbunden mit Disziplin und enormer Anstrengung. Damit gleicht Yoga vielen anderen Sportarten, bei denen es um Arbeit, Disziplin und Anstrengung geht. Der Unterschied liegt in der Konzentration auf die Atmung und somit auf sich selbst und auf den Moment, was jedoch einiger Übung bedarf. Manch einer schafft es zunächst kaum, das Gedankenkarussell anzuhalten oder auch nur zu bremsen. Doch mit der Zeit und einiger eigenen Praxiserfahrung findet man seinen Weg. Und diese Mühe lohnt sich. Die tiefe Ruhe, die sich nach einer durchaus auch gerne schweißtreibenden Yogapraxis einstellt, dieser Zustand des Yoga, von innen heraus zufrieden und glücklich zu sein – das ist es, was die Menschen immer wieder die Matte ausrollen lässt. Aber wie kommt man denn nun dahin, denn alleine das Ausrollen der Matte ist nicht der Schlüssel zum Glück? Reicht es, sich einmal wöchentlich im Yogakurs anleiten und von einer ruhigen und gelassenen Stimme einlullen zu lassen? Eher nicht. Ein guter Lehrer ist zwar nach wie vor sehr wichtig und vermittelt die Instrumente, mit denen man selbst üben kann. Um tatsächlich tief einzutauchen in den Yoga ist jedoch die tägliche eigene Praxis unab-

dingbar. Dazu sollte man jedoch wissen, was man tut und die Übungen aufgrund der Anleitungen durch den Lehrer gut kennen. Die Entspannung durch Fokussieren der Gedanken, die Stärkung von Muskeln und das Dehnen und Stretchen ist aktive Arbeit und Disziplin. Die positive Bilanz bei regelmäßiger Yogapraxis hinsichtlich des Faszientrainings wird aktuell immer wieder hervorgehoben. Wer hier konsequent an sich selbst arbeitet, wird recht schnell die ersten positiven Zeichen einer wirksamen Praxis bemerken. Der Schlaf verbessert sich, das Wohlbefinden steigt, der Körper wird flexibler und dehnbarer. Mit der Zeit steigt die Wahrnehmung für den eigenen Körper, schädliche Stresssituationen werden schneller erkannt und durch gezielte Entspannung (beispielsweise durch erlernte Atemtechniken) beseitigt. Ein achtsames Üben von schwierigen Asanas (Körperübungen), immer wieder praktiziert, ermöglicht es dem Übenden mit der Zeit, auch mit schwierigen Situationen im Leben gelassen umzugehen – jenseits des Kann-Ich-Nicht.

So ganz allmählich wird Yoga dann zu einem Lebensweg. Und es stellt sich nicht mehr die Frage, ob heute geübt wird oder lieber morgen.

Kathrin Kothmann

## Info:

### Kontakt:

Yoga Atelier  
Moltkestraße 17  
67433 Neustadt/Weinstraße  
[www.yogaatelier-nw.de](http://www.yogaatelier-nw.de)

**GUDRUN GRENZ**  
DESIGN

Business  
Hochzeit  
Freizeit

XS - XXXL

Made in Germany  
eigene Produktionsstätte



2 x Speyer

Korgasse 28 und Maximilianstr. 73  
[www.gudrun-grenz.com](http://www.gudrun-grenz.com) 06232 / 6079970

neu auch in Düsseldorf

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

**CHEL SEA ROCK**  
COLLECTION SOMMER 2014

**mod's hair**  
PARIS

mod's hair Neustadt • Schütt 8 • 67433 Neustadt • Tel. 06321/38 59 38  
mod's hair Landau • Ostbahnstr. 7 • 76829 Landau • Tel. 06341/8 40 24



## Schwerpunktpraxis für Magen-Darm-Leber-Krankheiten

# Da geh ich hin.

- 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 06321-7075

[www.dr-vondeyn.de](http://www.dr-vondeyn.de)

Termine nach Vereinbarung

**Darmkrebsvorsorge rettet Leben.**

## Fit bleiben

„Eigentlich wollte ich heute zum Sport.“ Wer kennt das nicht? Wir sind voller guter Vorsätze, wollen uns fit halten, auf die Figur achten und der Arzt hat es uns auch gesagt, als wir beim letzten Mal wegen unserer Rückenschmerzen zur Behandlung kamen. Aber dann schlägt er zu, unser innerer Schweinehund, und aus unseren guten Vorsätzen wird nichts. Radeln, Joggen oder ins Fitness-Studio gehen, das können wir doch auch morgen noch, oder?

Dabei belegt eine vom Europäischen Informationszentrum für Lebensmittel herausgegebene Studie, dass Menschen, die angemessen aktiv sind, einem nur halb so hohen Risiko eines verfrühten Todes oder schwerer Krankheit ausgesetzt sind. Der schützende Effekt regelmäßiger Bewegung sei sogar vergleichbar mit dem des Nichtrauchens. Regelmäßige körperliche Bewegung spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit – und dabei helfen schon 30 Minuten Bewegung täglich, um Körper und Geist zu stärken.

Es ist wichtig, langsam anzufangen und die Leistung nach und nach zu steigern. Gerade, wenn wir über einen langen Zeitraum nicht sportlich aktiv waren oder gesundheitsbedingt aussetzen mussten. Im Zweifelsfall sollte man sich ärztlichen Rat einholen und sich durchchecken lassen. Es kommt nicht auf sportliche Höchstleistungen an, sondern auf regelmäßige Bewegung, die Spaß macht und uns gesund hält. Wer mit seinen Gelenken Schwierigkeiten hat oder übergewichtig ist, sollte nicht direkt losjoggen, Walken wirkt sich hier gerade am Anfang sehr viel schonender aus.

Bewegung ist ein Wundermittel, wenn es um gesundheitliche Prävention geht. Herz, Organe und Muskulatur kommen damit in Schwung. Und sie bedanken sich dafür, indem sie die Ausschüttung von Endorphinen, auch Glückshormone genannt, anregen. Diese wiederum steigern merklich die Laune. Körperlich aktive Menschen sehen daher nicht nur vitaler aus, sondern sind auch im Alltag belastbarer und fühlen sich besser. Bewegung lässt außerdem den Fettstoffwechsel verstärkt arbeiten und senkt so unter anderem die Cholesterin-Werte. Auch

das Immunsystem kommt auf Touren und produziert vermehrt Abwehrzellen.

### Sechs Tipps gegen unsere Lieblingsausreden:

Gerne schieben wir es auf unsere Müdigkeit oder das schlechte Wetter, dass wir unser Sportprogramm ausfallen lassen wollen. Für diesen Fall bewährt sich Plan B: schwimmen im Hallenbad oder zur Gymnastik ins Studio.

Spätestens nach vier Wochen hat man sich auf die zusätzliche Aktivität eingestellt. Auch wenn es anfangs mühsam ist, lohnt es sich, durchzuhalten und sich kleine Ziele zu setzen. Denn nur erreichte Ziele motivieren zum Weitermachen.

Hilfreich ist ein Sport-Tagebuch, in dem jede absolvierte Sporteinheit hinsichtlich Art und Dauer notiert wird. Das verschafft einen Überblick über die Fortschritte.

Gemeinsamer Sport mit anderen Gleichgesinnten motiviert. So müssen Sport-Verabredungen eingehalten werden. Für eine Absage bedarf es schon eines guten Grundes.

Natürlich sollte es eine Sportart sein, die wirklich Spaß macht. Vielleicht Tanzen oder Yoga? Für Frischluft-Fans eignen sich Joggen, Walken oder Inlineskaten. Wer sich wohl in einer Mannschaft fühlt, kann einem Verein beitreten und dort mit anderen gemeinsam Sport treiben.

Für erreichte Zwischenziele sollte man sich mit einem Saunabesuch, einer Massage oder einem neuen Sport-Outfit belohnen. Damit wird der Erfolg noch einmal ganz deutlich und das nächste Etappenziel erreichbar.

**ILONA & CHRISTIN NEBEL**

HAUS FÜR SCHÖNHEIT & WOHLBEFINDEN

*Unser Sommerangebot für  
Ihre schlanke Linie:*

## **Basischer Ernährungstag mit Körperbehandlungen**



**Wurzelkraftcocktail**

**MorgenStund**

**Salz-Honig-Massage**

**Wohltuendes Dampfbad**

**Fußreflexzonenmassage**

**Tischlein-deck-Dich**

**Leberwickel**

**Basische Strümpfe**

**Sternenstaubbehandlung  
für einen strahlenden Teint**

**Beratung über Basenan-  
wendungen für Zuhause**

statt 225,- €

**jetzt 198,-€**

„Basen“-Seminare finden noch bis Ende Juni statt. Ab Juli beantwortet die Jentschura-Beraterin Nathalie Mier **jeden Mittwoch von 17 - 18 Uhr** telefonisch Fragen zu unserem „basischen“ Angebot unter der **Hotline 06321-97 46 774**.



Feldstraße 1 - 3 • 67435 Neustadt-Geinsheim  
Tel.: 06327-48 71 • [www.kosmetik-nebel.de](http://www.kosmetik-nebel.de)

# Warum schwitzt der Mensch?

Die Schweißdrüsen in der Haut geben normalerweise ein bis zwei Liter Flüssigkeit pro Tag ab. Bei starker körperlicher Anstrengung können sie jedoch bis zu 1,5 Liter in der Stunde erreichen. Schweiß besteht zu 99 Prozent aus Wasser, sowie aus Kochsalz, Harnstoff, Immunglobulinen, flüchtigen Fettsäuren und Cholesterin. Frischer Schweiß riecht nicht. Erst wenn die auf der Haut vorhandenen Bakterien dessen Bestandteile zersetzen, entsteht Körpergeruch.

Das Schwitzen reguliert die Körpertemperatur und den Wasserhaushalt sowie die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten. Das saure Sekret der Schweißdrüsen erhält zudem den Säureschutzmantel der Haut, der das Keimwachstum hemmt. Die Schweißabsonderung wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Gewisse Mengen werden auch ohne körperliche Betätigung ständig über die Hautoberfläche abgegeben. Bei körperlicher Anstrengung und großer Wärme schwitzt der menschliche Körper stärker, um mehr Wärme abgeben zu können. Auch psychische Belastungen wie Angst oder Aufregung können dazu führen, dass Menschen mehr schwitzen als normal.

## Schwitzen entgiftet nicht

Der Körper schwitzt, um sich an verschiedene Temperaturen anpassen zu können – das ist für den Menschen lebenswichtig. Gereinigt wird der Körper bei diesem Vorgang allerdings nicht: Über den Schweiß wird nur eine sehr geringe Menge an Giftstoffen abgesondert. Die Entgiftung des Körpers übernimmt hauptsächlich das Verdauungssystem. Wer seinen Körper nachhaltig entgiften möchte, sollte daher viel trinken und auf seine Ernährung achten. Milchprodukte, Eier, Weizen, Zucker, Alkohol, Koffein und stärkehaltige Lebensmittel sollten vom Speiseplan gestrichen und durch Salat, Suppen und Gemüse und Naturreis ersetzt werden.

# bassetti

## Home Innovation

Anders als weitläufig vermutet, entschlackt der Mensch auch nicht, indem er absichtlich schwitzt. Regelmäßiges Saunieren kann jedoch dazu beitragen, die Schweißdrüsen zu trainieren, wodurch sie effektiver arbeiten. In erster Linie wird durch das Saunieren aber das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

### Sport kann beim Schwitzen helfen

Im Allgemeinen sagt das Schwitzen nichts über die Fitness aus. Gut trainierte Menschen schwitzen allerdings effektiver. Durch regelmäßige körperliche Aktivität werden nicht nur Muskeln aufgebaut und das Herz-Kreislauf-System stabilisiert, auch die Schweißdrüsen werden trainiert. Anders als bei untrainierten Menschen erfolgt bei Sportlern der Befehl vom Gehirn, Schweiß zu produzieren, sobald die Anstrengung beginnt. Bei Menschen, die selten Sport treiben, erfolgt dieser Befehl erst, wenn die Körpertemperatur ansteigt. So kommt es nicht selten zu spontanen und manchmal extremen Schweißausbrüchen. Trainierte Schweißdrüsen können die vorhandene Wassermenge besser regulieren und geben nicht zu viel Flüssigkeit auf einmal ab. Der sportliche Effekt: Da man schneller schwitzt, kann der Körper die Temperatur besser regulieren und man kann ausdauernder Sport treiben.

### Was hilft gegen übermäßiges Schwitzen

Jeder Mensch schwitzt anders. Die Menge an produziertem Schweiß hängt von der eigenen Konstitution ab und dient einzig dazu, die Körpertemperatur zu senken. Bedenklich wird es erst, wenn die Menge Schweiß unkontrollierbar wird, zu hoch ist und vor allem an Händen und Füßen austritt. In diesem Fall spricht man von Hyperhidrosis (übermäßiges Schwitzen). Menschen, die an dieser Krankheit leiden, schwitzen etwa dreimal so stark wie andere Menschen.

LAURA ASHLEY Aktuelle Kollektionen erhalten Sie im Fachhandel

Zucchi Collection  
Milano

bassetti  
Home Innovation



Bassetti Factory Outlet Mutterstadt  
Am Floßbach 5, 67112 Mutterstadt  
Tel.: 06234/9477515, Fax: 06234/9477517  
Mail: [outlet-mutterstadt@bassetti.de](mailto:outlet-mutterstadt@bassetti.de)

Unsere Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 09.30-19.00 Uhr, Sa 09.00-18.00 Uhr



# Zeit zum *Sehen*

Sehen ist eine ganz persönliche Angelegenheit. Neben den objektiv messbaren Werten hängt das Sehen auch immer von persönlichen Befindlichkeiten, individuellen Situationen oder täglichen Abläufen im Arbeitsalltag oder in der Freizeit ab. „Um alle Faktoren, die für das gute Sehen des Kunden verantwortlich sind, zu kennen und zu überprüfen, bedarf es der Zeit und des intensiven persönlichen Kontakts“, sagt Frank Andreas Hammer. Er ist Inhaber des Unternehmens Brillen Hammer, das an sechs Standorten in der Pfalz vertreten ist. „An unseren Standorten verfügen wir über eine exzellente Messtechnik. Unser Team ist ausnahmslos sehr gut ausgebildet, worauf wir besonderen Wert legen. Aber erst unsere hohe Kundenorientierung und eine intensive Beratung ist am Ende der entscheidende Faktor, um dem Kunden das Bestmögliche an Sehkomfort bieten zu können“, sagt Hammer.

## Info:

### Kontakt:

Brillen Hammer  
Standorte in der Region

Ostbahnstraße 33  
76829 Landau  
06341-92670

Maximilianstraße 74  
67346 Speyer  
06232-24562

Iggelheimer Straße 26  
67346 Speyer  
06232-78158

Ludwigstraße 20  
76726 Germersheim  
07274-2415

Obere Hauptstraße 16  
76863 Herxheim  
07276-8908

Hauptstraße 102  
76870 Kandel  
07275-913327

[www.brillenhammer.com](http://www.brillenhammer.com)







Hansjörg Hofmann leitet die Filiale im Cura Center in Speyer. „Nach der grundsätzlichen Anamnese zeigen wir dem Kunden eine Vielzahl von Alltags-, Berufs- und Freizeitsituationen auf, aus denen wir das individuelle Sehprofil festlegen“, sagt Hofmann. Es sei ein Unterschied, ob eine Brille nur als Sehhilfe am Arbeitsplatz, vorzugsweise am Computer, benötigt oder als Allrounder im Alltag eingesetzt werde. „Je mehr ich von einem Kunden über seine Gewohnheiten erfahre, desto genauer passt die Brille.“ Gerade für Kunden, die Gleitsichtgläser oder auch Gleitsichtkontaktlinsen benötigen, ist es entscheidend, dass wir uns Zeit nehmen, um mit großer Kompetenz die richtige Sehhilfe individuell anzupassen.

Der i.Profiler von Zeiss misst auf 1/100dpt genau. Auf Basis der Wellenfront-Technologie erfasst er die Augen über die gesamte Pupillenöffnung und dokumentiert alle wichtigen Messdaten. Mit dem i.Profiler erfolgt auch eine Messung bei geweiteter Pupille, dies simuliert das Sehen bei Nacht. Mit den objektiven physikalischen Messdaten als Basis führen die Spezialisten von Brillen Hammer die subjektive Augenprüfung durch. Neben den klassischen Verfahren werden bei dieser

Messung auch eventuelle Fehlstellungen der Augen überprüft.

Sind alle Messdaten vorhanden, findet der Kunde bei Brillen Hammer die für ihn in Stil und Größe richtige Brillenfassung. Die Auswahl an aktuellen Markenfassungen ist groß, wobei die Fachleute des Unternehmens mit einem Gespür für die typgerechte Brille die Wahl erleichtern. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, dass der Kunde seine Couture-Fassung nach den eigenen Wünschen in Form, Größe und Farbe gestaltet. Mit dem führenden Anpasssystem Video Infral werden die Zentrierdaten der Brille bei der natürlichen Kopf- und Körperhaltung ermittelt.

Eine Alternative zur Brille sind Kontaktlinsen. Sie ermöglichen ein freies Sichtfeld bei direkter Sehkorrektur auf dem Auge. „Fast jeder kann Kontaktlinsen tragen“, bestätigt Hammer. Es komme jedoch auf das richtige Produkt, ob Tages- oder Monatslinsen, weiche oder formstabile Linsen, im Einstärken- oder Mehrstärken-Bereich und natürlich auf die exakte Anpassung an. Brillen Hammer verfügt über eine fast 50-jährige Erfahrung im Kontaktlinsenbereich und sorgt mit viel Feingefühl für den besten Sehkomfort.

Frank Andreas Hammer sagt: „Wir können mit unserer Technik die Voraussetzungen schaffen, aber nur zusammen mit dem Kunden erreichen wir die bestmögliche Lösung.“

# Pfälzischer Glashandel

[www.pfaelzischer-glashandel.de](http://www.pfaelzischer-glashandel.de)

Winzinger Straße 90 . 67433 Neustadt/Wstr.  
Fon 0 63 21 - 8 30 41 . Fax 0 63 21 - 8 01 98

## WOHNEN

### MIT GLAS



## ELEGANZ

### MIT LEICHTIGKEIT



- Glasfüllungen für Balkon- und Treppengeländer
- Überdachungen aus Glas und Kunststoff
- Küchenrückwände aus Glas und ESG
- Begehbare Glas- und Treppenstufen
- Feuerfestes Glas für Öfen und Kamine
- Ganzglastüren und Ganzglaselemente
- Rahmenlose Duschtrennungen
- Einscheiben-Sicherheitsglas (ESG) und Verbundglas
- Siebdruck und Sandstrahlarbeiten
- Plexiglas - Wellplatten-Doppelstegplatten
- Bilderglas, Spiegel und Facettenspiegel
- Isolierglas

Dr. Marina Schmitt, Fachärztin für Chirurgie  
– Venenheilkunde und Sportmedizin



# Moderne Heilung von Venenleiden

## Info:

### Info:

Praxisklinik für Chirurgie  
Venenklinik Neustadt – Grünstadt  
67433 Neustadt, Lindenstraße 15  
67269 Grünstadt, Kirchheimerstraße 60  
Zentrale Terminvereinbarung für Sprechstunden  
in Neustadt und Grünstadt unter  
0 63 21-499 399  
[www.venenklinik-pfalz.de](http://www.venenklinik-pfalz.de)

### Sprechstunde:

Neustadt:  
Montag OP-Tag  
Dienstag 9 bis 16 Uhr, Mi und Fr 8 bis 12 Uhr  
Donnerstag 8 bis 12 und 15 bis 18 Uhr  
Grünstadt:  
Mittwoch 13 bis 18 Uhr

Besenreiser, Krampfadern, müde und schwere Beine, Beinschmerzen, nächtliche Wadenkrämpfe, Hautveränderungen an den Beinen sowie offene Beine sind Krankheitsbilder, die eines gemeinsam haben: Sie gehören in die Hände eines Venenfacharztes (Phlebologe) oder eines Facharztes für Gefäßchirurgie. Erkrankungen des Venensystems sind entgegen landläufiger Meinungen nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern ernsthafte Leiden, die im Fall einer Beinvenenthrombose zur Lungenembolie und damit zu ernsthaften Komplikationen führen können.

## Arbeitsschutz Apps

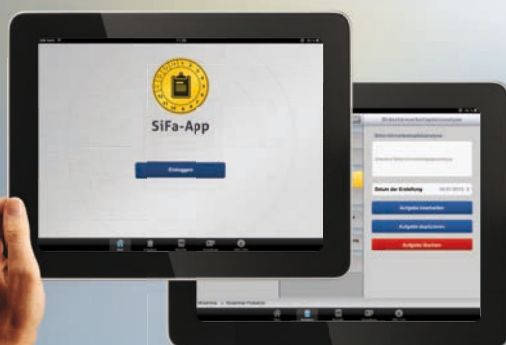
Mobile Anwendungen für Arbeitsschutz



Offizieller Sponsor des  
XX. Weltkongress für  
Sicherheit und Gesundheit  
bei der Arbeit 2014



Globales Forum Prävention  
24.-27. August 2014 • Frankfurt • Deutschland



- ✓ Reduzierter Aufwand für Aufgaben und Arbeitsprozesse
- ✓ Durchgängig digitale Datenerfassung und Auswertung
- ✓ Standardisierte und automatisierte Dokumentation

Mehr Infos unter [www.secumundi.com](http://www.secumundi.com)

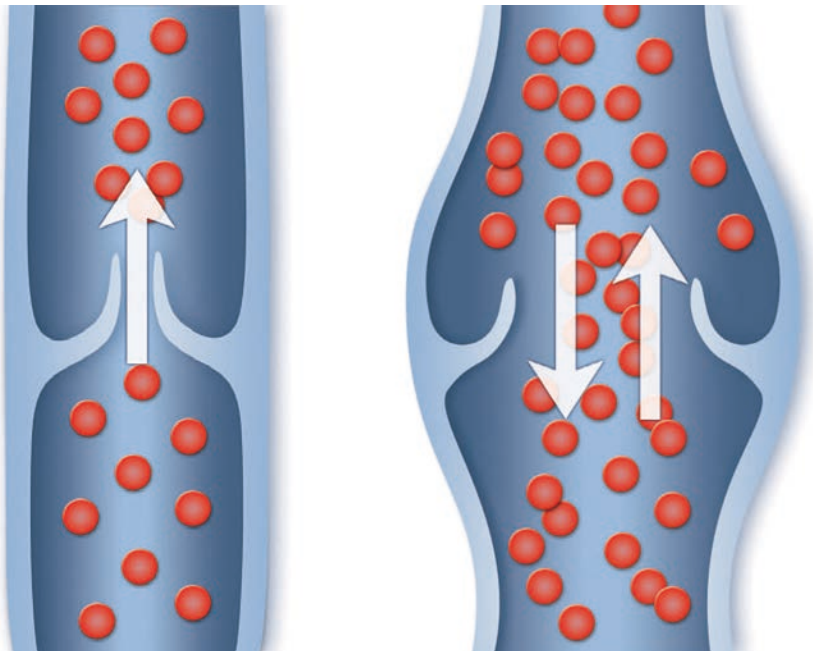


Besuchen Sie uns auf der  
Messe Arbeitsschutz Aktuell  
vom 25.08 - 28.08.2014 Stand  
30C10 in Frankfurt am Main

Dr. Marina Schmitt, Fachärztin für Chirurgie – Venenheilkunde und Sportmedizin und seit 2000 in Neustadt mit eigener Praxisklinik für Chirurgie ansässig, sieht mit ihrem hochauflösenden Ultraschall genau, welche Ursache die Beschwerden ihrer Patienten haben. In rund zwei Dritteln der Fälle ergibt die eingehende Untersuchung, dass defekte Venenklappen der Stammvene die Wurzel allen Übels sind. Folge dieser Störung im Blutfluss ist ein oberflächlicher venöser Rückfluss des Blutes mit den oben beschriebenen unangenehmen Symptomen. „Bei einem Klappen defekt der Stammvene hilft auf Dauer nur die Operation. Wir bieten mit der Radiowellentherapie ein schonendes Operationsverfahren an, das ambulant durchgeführt werden kann“, so Frau Dr. Schmitt. „Damit entfällt das konsequente, tägliche Tragen des Kompressionsstrumpfes zur Vorbeugung einer Thrombose.“

Über einen Katheter wird Hochfrequenzenergie in die Stammvene geleitet. Die Innenwand der Vene wird dadurch erhitzt. Durch die Hitze einwirkung verschließt sich die Vene. Das Blut wird in andere, gesunde Venen umgeleitet, die die Funktion der behandelten Vene übernehmen. Die Radiowellentherapie bietet gegenüber der

Die intakte Venenklappe lässt das Blut nur in eine Richtung fließen: zum Herzen.



herkömmlichen Methode des Strippings der Vene mehrere Vorteile: Sie ist besonders schonend und schmerzarm. Der Patient kann schon nach ein bis zwei Tagen seinen Alltag wieder leben. Das Tragen der Kompressionsstrümpfe verkürzt sich bei sehr guten medizinischen und kosmetischen Ergebnissen von sechs Wochen auf zehn Tage. Kein Wunder, dass sich immer mehr Patienten für die Radiowellentherapie entscheiden.

Ist die Venenklappe beschädigt, läuft das Blut zurück nach unten. Die Beine fühlen sich schwer und müde an.

## Wunderbare Momente mit Geschmack und Herzlichkeit



Gasthaus und Pension Hubertushof  
Lachener Weg 200  
67454 Haßloch  
Tel. 06324/2234  
info@gasthaus-hubertushof.de  
www.gasthaus-hubertushof.de

Jetzt gibt es wieder die  
Hubertushof-  
Sommer-Klassiker

z.B. Rindfleischsalat, Matjes  
oder Handkäs', sowie neue  
sommerlich-frische Kreationen.

Auf unserer neuen  
Weinkarte finden Sie  
Weine für jeden Geschmack.  
Genießen Sie z.B. einen  
fruchtig-frischen Sommerwein  
bei einem gemütlichen  
Abend mit Freunden!

Feiern Sie mit Ihren Kollegen oder Freunden ein kleines Sommerfest bei uns!

Wir haben täglich von 11.30 h bis 14.00 h und ab 17.30 h geöffnet. Dienstag ist Ruhetag. Samstag mittag geschlossen.

# Sind die Knochen noch ganz dicht?

Im Laufe des Lebens nimmt die Stabilität der Knochen ab. Sie verlieren an mineralischer Substanz, was sie mit der Zeit immer fragiler werden lässt. Damit erhöht sich das Risiko für Knochenbrüche. Wenn dieser normale Prozess ein gewisses Maß überschreitet, sprechen Mediziner von Osteoporose, auch Knochenschwund genannt. Von den Merkmalen einer Osteoporose lässt sich als zuverlässige Kennzahl der mineralische Gehalt der Knochensubstanz – die Knochendichte – bestimmen. Sie wird vom Arzt mit Hilfe gering dosierter Röntgenstrahlen gemessen. Dabei wird ein Wert ermittelt, der so genannte T-Wert.

Die Knochendichte beziehungsweise der T-Wert ist ein wesentliches Kriterium für die Diagnose einer Osteoporose. Nach Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO liegt eine Osteoporose vor, wenn die Knochendichte um einen Wert von mindestens 2,5 Standardabweichungen unter dem Mittelwert gesunder junger Erwachsener liegt. Der Knochen befindet sich zeitlebens in einem steten Auf- und Abbau. Etwa im vierten Lebensjahrzehnt verschiebt sich dieses Gleichgewicht zugunsten des Abbaus. Einen wichtigen Anteil an der kontinuierlichen Umgestaltung des Knochens haben zwei Zelltypen, die Osteoblasten, die die Knochen aufbauen, und die Osteoklasten, die für den Abbau verantwortlich sind. Erst dieses Zusammenspiel ermöglicht es den Knochen, sich in Form und Stärke an besondere Belastungen anzupassen, etwaige Bruchstellen

selbst zu reparieren und die Grundsubstanz laufend zu erneuern.

Die Aktivität der Osteoblasten und Osteoklasten wird durch körpereigene Botenstoffe reguliert. So fördern unter anderem Sexualhormone wie Östrogene und Androgene die knochenaufbauenden Osteoblasten; RANK-Ligand, ein anderer Botenstoff, aktiviert dagegen die Osteoklasten und damit den Knochenabbau. Bei Kindern und Jugendlichen bauen sich die Knochen hauptsächlich auf. Die maximale Knochendichte wird von jedem Menschen zu einem individuellen Zeitpunkt (mit etwa 30 Jahren) und in individuellem Maße erreicht. Einflussfaktoren für die Knochendichte ist der eigene Lebensstil, der sich in Ernährung, Sport und Aufenthalte im Freien ausdrückt. Etwa mit 40 Jahren sinkt die Kno-

chendichte wieder. Ist die bis dahin aufgebaute Stabilität hoch, bleiben die Knochen in den Folgejahren länger stabil.

Das Lebensalter spielt also eine große Rolle bei der Entstehung einer Osteoporose. Bei Frauen kommt aber noch ein weiterer Einflussfaktor hinzu: Die Wechseljahre. In und nach den Wechseljahren produziert der Körper nämlich immer weniger knochenschützendes Östrogen. Häufig schreitet der Schwund an Knochenmasse dann vergleichsweise rasch voran und führt zu einer Osteoporose mit einem erhöhten Knochenbruchrisiko. Wie rasch dieser Prozess einsetzt und auch voranschreitet, ist auch eine Frage der persönlichen Lebensführung. Eine bewusste Ernährung oder ein spezielles Kno-

chen-Bewegungstraining können den Prozess positiv beeinflussen.

Darüber hinaus führen weitere Faktoren zu einem erhöhten Osteoporoserisiko. Eine unzureichende Versorgung von Kalzium beziehungsweise Vitamin D, Untergewicht, übermäßiger Genuss von Alkohol und Nikotin sowie geringe körperliche Aktivität fördern den Knochenabbau. Auch können verschiedene Krankheiten und die Einnahme von bestimmten Medikamenten über einen längeren Zeitraum die Osteoporose fördern.

Aktuell haben in Deutschland etwa 5,2 Millionen Frauen und 1,1 Millionen Männer ab 50 Jahren eine Osteoporose. Jedes Jahr erkranken rund 900.000 Menschen neu.



**Klinikum Landau-SÜW**



**Wir für Sie.  
Für Ihre Gesundheit.**

Unser Klinikum Landau-Südliche Weinstraße verfügt in den Kliniken in Annweiler, Bad Bergzabern und Landau über insgesamt 485 Planbetten. In unseren ausgewiesenen Versorgungsschwerpunkten in den Bereichen Gastroenterologie, Viszeralchirurgie, Kardiologie (24-Stunden Bereitschaftsdienst des Herzkatheterlabors), Stroke Unit (Regionale Schlaganfallereinheit), Palliativmedizin, Geriatrie und unserem ausgewiesenen Diabetologischen Zentrum sowie in unserem Interdisziplinären Bauch- und Darmzentrum, unserem Zentrum für Gelenkchirurgie und unserem Wirbelsäulenzentrum stehen unsere Patienten stets im Mittelpunkt.

**Klinik Annweiler**

Georg-Staab-Straße 3, 76855 Annweiler  
Tel.: 0 63 46 / 970 - 0

**Klinik Bad Bergzabern**

Danziger Straße 25, 76887 Bad Bergzabern  
Tel.: 0 63 43 / 950 - 0

**Klinik Landau**

Bodelschwingstraße 11, 76829 Landau  
Tel.: 0 63 41 / 908 - 0

[www.klinikum-ld-suew.de](http://www.klinikum-ld-suew.de)



**Wir für Sie.**

# Eine Frage der Dosierung

Manchmal kommt ja alles zusammen. Der Blutdruck stimmt nicht, die Blutzuckerwerte liegen zu hoch und die geringste Anstrengung führt zu Kurzatmigkeit. Häufig führen Medikamente zu einer Verbesserung des Gesundheitszustandes. Manchmal jedoch nicht: Dann wirbeln die Messwerte nach der Einnahme der Medikamente, die der Arzt verschrieben hat, nur wild durcheinander, ohne dass sich das Wohlbefinden verbessert hat. Der Hausarzt verschreibt die nächsten Medikamente und irgendwie ahnt man, dass es sich in der Tat nur um ein Probieren und nicht um ein Wissen handelt, was der Mediziner auf den Rezeptblock notiert.

Es ist für ihn auch nahezu unmöglich, ohne entsprechende Untersuchungen zu wissen, wie gut der Patient ein Medikament verarbeitet. Dies aber ist die Voraussetzung, um eine individuelle Arzneimitteltherapie anzuordnen.

Noch ist man in Deutschland von einer solchen individuellen Arzneimitteltherapie weit entfernt. Nicht zuletzt deshalb, weil vorzugsweise so genannte Generika, Nachahmerpräparate, verordnet werden müssen, wie es die gesetzlichen Krankenkassen vorschreiben. Die meisten von ihnen wurden hinsichtlich ihrer Verträglichkeit noch nie untersucht. Wenn der Patient mit einem Rezept in die Apotheke kommt, erhält er nicht etwa das Präparat, das sein Arzt ihm verordnet hat, sondern eines, für das seine Krankenversicherung einen Rabattvertrag mit einem Hersteller abgeschlossen hat. Wenn sich die Rabattverträge ändern, kann es passieren, dass der Patient bei jedem Apothekenbesuch ein anderes Generikum erhält. Ob er es verträgt, ist ungewiss.

Ein weiterer Schritt hin zu einer individuellen Arzneimitteltherapie beginnt mit der Frage: Wie wirkt sich die Kombination verschiedener Arzneistoffe bei jenen Patienten aus, deren Arzneimittelstoffwechsel, man spricht von Metabolismus, nicht der Norm entspricht?

Alle Lebewesen verstoffwechseln (metabolisieren) Fremdstoffe, und hierzu gehören auch Arzneistoffe, mithilfe komplexer Enzymsysteme. Die am Arzneimittelstoffwechsel beteiligten Enzyme sind Eiweißstoffe.

Diese variieren von Individuum zu Individuum, da die Gene, von denen sie gesteuert werden, in unterschiedlichen Varianten auftreten. Mit spezifischen Untersuchungen können Personen mit einem langsamen, schnellen, oder sehr schnellen Metabolismus unterschieden werden.

Das Vorliegen solcher Normvarianten kann zu einer Verminderung der Verträglichkeit, einer Verminderung oder Verstärkung der Wirksamkeit oder zu einer Zunahme von Wechselwirkungen mit anderen Arzneistoffen führen. Bei der gleichzeitigen Einnahme vieler Medikamente kann die Situation selbst für Experten recht unübersichtlich werden. Dazu kommt, dass die moderne Arzneimittelforschung jedes Jahr weltweit nicht nur viele neue Medikamente entwickelt, sondern sich auch das Wissen um Arzneimittelwirkungen und -wechselwirkungen vergrößert. Dieses Hintergrundwissen kann dem niedergelassenen Arzt gar nicht geläufig sein.

In der Praxis sieht sich der Arzt nicht selten folgender Situation gegenüber: Was Patient A hilft, ist bei Patient B - obwohl er genau dieselbe Krankheit hat - nicht wirksam, und bei Patient C muss die Behandlung wegen unerwünschter Effekte sogar abgebrochen werden. Auf diese Weise werden Jahr für Jahr Millionen Patienten mit der Methode Versuch und Irrtum behandelt, mit teilweise tragischen Folgen für den Einzelnen und hohen Kosten für das Gesundheitswesen. Aus wissenschaftlichen Arbeiten ist bekannt, dass im ambulanten Bereich jährlich rund 30 Prozent schwer-

## Info:

### Kontakt

Praxis Dr. Görne  
Karl-Helfferich-Straße 9a  
67433 Neustadt  
06321-921443-0  
www.praxis-drgoerne.de

wiegende unerwünschte Arzneimittelwirkungen auftreten, teilweise mit tödlichem Ausgang, von denen zwischen fünf bis elf Prozent vermeidbar wären. Hier können tatsächlich nur Spezialisten helfen – Fachärzte für klinische Pharmakologie. Die Klinische Pharmakologie ist ein humanmedizinisches Fachgebiet. Sie beschäftigt sich mit sämtlichen Aspekten der Anwendung von Arzneimitteln, sowohl vor als auch nach Zulassung eines Arzneimittels. Die Klinische Pharmakologie schließt damit die Lücke zwischen der Grundlagen-Pharmakologie und der medizinischen Praxis. Ihr Hauptziel ist die wirksame und sichere Anwendung von Arzneimitteln.

Dr. med. Dipl. med. Rainer C. Görne ist Facharzt für Pharmakologie, Toxikologie, Klinische Pharmakologie und Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Diabetologie. Vor einem Jahr hat er seinen Praxissitz von Lambrecht nach Neustadt verlegt. Dr. Görne verfügt über lange Instituts- und Klinik erfahrung in Berlin, Hamburg, Hannover und Tübingen. Zu ihm kommen Menschen, die bei sich das Vorliegen eines der oben beschriebenen Probleme vermuten.

Meist erkennt er die Zusammenhänge schon an der Medikamentenliste, die der Patient mitbringt. Manchmal sind jedoch spezielle Untersuchungen erforderlich, um die individuelle Stoffwechsellage des Patienten gegenüber Arzneimitteln zu untersuchen. Dies ist erforderlich, um eine individuelle, verträgliche und wirksame Arzneimitteltherapie empfehlen zu können.

„Manchmal hilft es allerdings auch schon, statt der Generika deren diesbezügliche Originalpräparate zu verschreiben, wenn eine Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Hilfsstoffen des Medikamentes vorliegt“, sagt Dr. Görne. Generika-Hersteller verwenden meist billige Hilfsstoffe wie Milchzucker. Rund jeder Vierte weist eine Unverträglichkeit gegen Milchzucker auf. Dies kann mit einfachen Testverfahren untersucht werden.

Arzneimittelunverträglichkeiten und –wechselwirkungen treten eben nicht nur in den internistischen Abteilungen der Krankenhäuser auf, sondern gerade auch bei Patienten in der ambulanten Versorgung, die einer dauerhaften Arzneimitteltherapie bedürfen, da sie an einer oder mehreren chronischen Krankheiten leiden, wie dies beispielsweise bei Diabetikern zumeist der Fall ist.

**10 Jahre**

*Schütt-Parfümerie & Kosmetik*

by Darja Mutschler

Schütt 18 · 67433 Neustadt  
Tel. 06321/8 12 10

info@schuett-parfuermerie.de  
www.schuett-parfuermerie.de

Öffnungszeiten:  
Termine nach Vereinbarung  
Mo.-Fr. 9.30 Uhr bis 18.30 Uhr  
Sa. 9.30 Uhr-14 Uhr

**f u m i**

**Japanisches Restaurant im Weingut Josef Biffar**

Weinprobe + Weinverkauf + Ausschank  
Täglich geöffnet bis 17 Uhr.

**Restaurant Öffnungszeiten:**  
Mi - Fr ab 18 - 22 Uhr  
Sa, So + Feiertage 11 - 14 Uhr + 17 - 22 Uhr

Im Kathrin bild 1, 67146 Deidesheim  
Reservierung unter Tel.: 06326/7001210

**Sommerspecial:** Ein Glas Sekt gratis bei Vorbestellung unseres 5-Gang-Menüs!  
Speisekarte unter www.josef-biffar.de

WEINGUT  
**JOSEF BIFFAR**  
DEIDESHEIM





Seit 30 Jahren ist das Salinarium in Bad Dürkheim fester Bestandteil der Freizeitgestaltung vieler Menschen in der Region. Und es sind sehr viele Menschen, die das Angebot des Salinariums seit der Eröffnung am 14. April 1984 regelmäßig nutzen. In den vergangenen 30 Jahren besuchten im Durchschnitt täglich 995 Gäste das Freizeitbad, davon allein 151 die Sauna. Seit der Erweiterung der Sauna im Jahr 1999 hat sich deren durchschnittliche Besucherzahl sogar auf 192 pro Tag erhöht. Bis zum diesjährigen Geburtstag, dem 14. April 2014, war das Salinarium an 10.372 Tagen geöffnet, das Bad wurde von 8.344.990, die Sauna von 1.561.752 Gästen besucht. Es war und ist ein Familienbad und wendet sich mit seinem Angebot tatsächlich an alle. Waren vor 30 Jahren Schwimmen und ein bisschen Sauna im

## 30 Jahre Freizeitbad Salinarium



Trend, bilden Wellness und Fitness die heutigen Schwerpunkte. Neben dem Schwimmen im Innen- und Außenbereich und der schön gestalteten Außenanlage zum Sonnenbaden wird mit Wassergymnastik, Aquajogging und Aquafitness, über spezielle Bade- und Saunaevents bis hin zu Spielenachmittagen und Kindergeburtstagen für Besucher aller Altersstufen und Vorlieben ein umfangreiches Angebot gemacht.

Auch wenn das Bad nun schon auf so viele Öffnungstage zurückblicken kann, wirkt es überhaupt nicht in die Jahre gekommen. Grund hierfür sind die regelmäßigen Investitionen in die Modernisierung und Erhaltung der Anlage, die sich im Herzen von Bad Dürkheim befindet. Die Lage ist Fluch und Segen gleichermaßen. Liegt das Salinarium doch zentral, gut erreichbar mit nahezu unbegrenztem Parkplatzangebot direkt vor dem Eingang, ist gerade der innerstädtische Standort der Grund, warum das Angebot und die Räumlichkeit nicht oder nur eingeschränkt in der Dimension erweitert werden können. Dies führt zur Optimierung der vorhandenen Möglichkeiten, was mit



vielen Ideen und Kreativität zu einem attraktiven Angebot führt, wie die enorm hohen Besucherzahlen beweisen. Ein Erfolgsfaktor ist sicherlich, dass das Salinarium immer konsequent eines geblieben ist: ein Familienbad - ohne eine Verwässerung der Kernkompetenz zuzulassen. Bad Dürkheims Bürgermeister Wolfgang Lutz betont, dass das Konzept des Familienbades nie aus den Augen verloren wurde und dies auch weiterhin erkennbar bleibe. Er nennt als Beispiel die günstigen Eintrittspreise, für die ein breites Angebot an jeden gemacht werde. Tatsächlich zog das Salinarium auch prominente Besucher an: Hannelore Kohl gehörte ebenso zu den regelmäßigen Gästen wie Daniela Katzenberger, die schon als Teenager das Bad Dürkheimer Freizeitbad für sich entdeckte und heute noch die Sauna des Salinariums zu schätzen weiß.

Das Bad wurde vor 30 Jahren für rund 7,5 Millionen Euro erbaut. Bis heute wurde nochmal etwa die gleiche Summe investiert, um das Salinarium zeitgemäß zu halten. Es kamen zwei Erweiterungen des Saunabereichs, die Neugestaltung des Hot-Whirlpools, der Umbau des Warm-Außen-Beckens als Solebecken, die Sanierung der Schwimmhalle mit der Neugestaltung des Eltern-Kind-Bereichs und des Ruhebereichs, die Modernisierung der Wasseraufbereitungsanlage auf den aktuellen technischen Stand, die Umstellung auf Leittechnik, der Einbau von zwei Blockheizkraftwerken und nicht zuletzt der Bau der 100-Meter-Riesenrutsche.

Der Investitionspläne für die Zukunft werden energetische Sanierungen sein, um auch hier die Anlage zeitgemäß betreiben zu können.

## Info:

Informationen zu Angeboten, Veranstaltungen und Öffnungszeiten unter [www.salinarium.de](http://www.salinarium.de)  
 Kontakt: Freizeitbad Salinarium  
 Kurbrunnenstraße 28  
 67098 Bad Dürkheim  
 06322 - 93 58 65

# Soho

## Ihr Hotel in Landau

Restaurant | Weinlounge | Cafe  
 Events | Tagungen



Willkommen in unserem Restaurant!



### NEU IM SOMMER

Vitale Mittagspause mit vegetarischen Gerichten, frischen Salaten, Low Carb für einen energiereichen Tag



Goldberg kocht:

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

Der besondere Event: Kochen im Team, zur Familienfeier, Geburtstag, Party unter Freunden

Marie-Curie-Straße 9  
 76829 Landau

Tel. 06341.141960 | Fax 06341.1419655

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



# Wellness *für jeden Tag*

Wellness ist eine erlebbare Lebenseinstellung, die sich nicht nur auf wenige Besuche in speziellen Studios oder auf Urlaubserlebnisse beschränken sollte. Wohlfühlen und Entspannung sollten ganz selbstverständlich in den Alltag integriert werden. Dabei ist es wichtig, dass die individuellen Faktoren gesehen und wertgeschätzt werden. Farben, Materialien und Haptik spielen für die meisten Menschen eine große Rolle, wenn es um das Wohlfühl geht.

Handtücher, Bademäntel und Bettwäsche kommen uns sehr nahe und entscheiden nicht selten, ob wir uns schon am frühen Morgen gut fühlen oder gegen den Strich gebürstet in den Tag starten. Hautsympathische Textilien schmeicheln und stärken unser Wohlfühl, schöne Farben und Harmonien streicheln unsere Seele und setzen Akzente in Bad und privaten Wellnessbereichen. Flauschige Bademäntel von Cawö oder Joop erinnern an Urlaub und umarmen mit sanfter Intensität und einem Hauch von Luxus. Ein Bademantel für Sie oder Ihn ist der ideale Begleiter für die Freizeit, egal ob zu Hause, bei einem erholsamen Kurzurlaub im Wellnessresort oder bei entspannenden Stunden in der Saunalandschaft.

Ein erholsamer Schlaf, in dem sowohl Körper als auch der Geist regenerieren können, schafft ganz

natürlich die Grundvoraussetzung für einen guten Start in einen erfolgreichen Tag. Hier spielen wiederum die Materialien, die sich an uns schmiegen, eine wichtige Rolle, aber eben auch die Liegeposition. Ein Bettsystem muss ganz individuell unterstützen und einen Ausgleich schaffen. Das Fachgeschäft Betten Hans in Neustadt bietet mit der SENsoflex-Liegediagnose 3D durch eine neue SENsoflex Mess-Station mit einem Bett mit Mess-Matratze und dem in die Rückwand eingebauten Flachbildschirm samt Kamera, auf dem der Messvorgang sichtbar gemacht wird, eine große Sicherheit bei der Auswahl des richtigen Schlafsystems. Vermessen wird auf einer Original-Matratze SENsoflex 700, in welche Hunderte von nicht spürbaren Flach-Sensoren eingebettet sind. Die Belastungswerte beim Probeliegen werden an einen Rechner der Station weitergeleitet und in 3D-Körpergrafiken umgewandelt. Und



hier kommt die eingebaute Kamera ins Spiel: Sie filmt die Testperson und kombiniert das Livebild mit der Grafik. Das heißt, die 3D-Körpergrafik und die Testperson werden eins. Der Kunde sieht auf dem Bildschirm einleuchtend und gut erklärbar, wie gut er von der Matratze aufgenommen wird, ob er an den verschiedenen Körperpartien richtig unterstützt oder entlastet wird, ob die Bewegungsfreiheit gewährleistet oder eingeschränkt ist und welche Schlafklima-Entwicklung zu erwarten ist. Vermessen wird auf einer mittelfesten Matratze, wie sie vom Großteil der Kunden benötigt wird. Die Bildschirminformation zeigt auf, ob dies die richtige Festigkeit ist und gibt gege-

benenfalls eine Empfehlung für eine passendere Festigkeit, die eventuell auch schon durch Veränderungen an der Unterfederung erzielt werden kann. Diese Präsentationsform, in der Informatikersprache Augmented Reality genannt, wird durch eine weitere technische Raffinesse ergänzt. Über einen persönlichen QR-Code, den der Kunde nach der Beratung erhält, kann er seine Messpräsentation jederzeit auf seinem Smartphone oder iPad abrufen.

Wenn Schlaf, schmeichelnder Hautkontakt und die Farbspiele stimmen, kann ein Tag nur noch schön werden.

## Info:

### Kontakt:

Betten Hans  
Schütt 2  
67433 Neustadt  
06321-2681

BMW 1er 3-Türer  
www.bmw.de/1er  
Freude am Fahren

**BMW EfficientDynamics**  
Weniger Verbrauch. Mehr Fahrfreude.

Abb. ähnlich

## UNSER BESONDERES ANGEBOT FÜR PRIVATKUNDEN UND FÜHRERSCHEINNEUBESITZER

### BMW 114i 3-Türer, ohne Anzahlung, inkl. Vollkaskoversicherung

Angebot gültig bis 30.06.2014 (begrenzt auf 30 Fahrzeuge).

Uni schwarz, Stoff Move Anthrazit/Schwarz, Interieurleisten Satinsilber matt, Reifen Druck Control, Radio Business CD, Bordcomputer, Klimaanlage, Lederlenkrad, Fensterheber elektr., 6-Gang Getriebe, Servolenkung, Start Stop Funktion

Fahrzeugpreis:	21.950,00 EUR	Nettodarlehensbetrag:	16.418,60 EUR
Leasingsonderzahlung:	0,00 EUR	Sollzinssatz p. a.*:	4,67 %
Laufzeit:	36 Monate	Effektiver Jahreszins:	4,77 %
Laufleistung p. a.:	10.000 km	Gesamtbetrag:	7.164,00 EUR

### Monatliche Leasingrate:

**199,00 EUR**

inkl. 3 Jahre  
Vollkaskoversicherung

Kraftstoffverbrauch innerorts: 7,1 l/100 km, außerorts: 4,5 l/100 km, kombiniert: 5,5 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert: 127 g/km, Energieeffizienzklasse: B.

Zzgl. 795,00 EUR für Zulassung, Transport und Überführung.

Ein Angebot der BMW Bank GmbH, Stand 05/2014. Fahrzeug ausgestattet mit Schaltgetriebe. \* gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit. Die monatlichen Kosten der Versicherungsleistung für Kfz-Haftpflicht und Vollkasko als Teil der monatlichen Gesamtleasingrate sind gültig für die oben aufgeführten BMW Neu- und Vorführwagen bei Abschluss eines BMW Plus Leasing V Vertrages mit der BMW Bank GmbH bis 30.06.2014. Risikoträger ist die ERGO Versicherung AG. Selbstbeteiligung: VK 1.000 EUR / TK 150 EUR pro Schadensfall. Wir vermitteln Leasingverträge ausschließlich an die BMW Bank GmbH, Heidemannstr. 164, 80939 München

**VOGEL**  
Autohäuser  
*Persönlichkeit verbindet!*

Firmensitz/BMW Service  
Harthausen, Speyerer Straße 90, Tel. 06344 9484-0  
Landau, Am Schänzel 6, Tel. 06341 9484-0  
Germersheim, Hafenstraße 4, Tel. 07274 9484-0  
Zwingenberg, Direkt an der A5, Tel. 06251 7099-0  
info@vogel-autohaus.de, www.vogel-autohaus.de





## 30 Jahre „Robichon“

Wir feiern am  
**18.07. Chanson-Abend**  
mit Elke Jäger  
(mit Anmeldung)

**19.07. Kulinarischer  
Abend**

mit Jungwinzer Marcel Lidy  
und Nico Meyer  
(mit Anmeldung)

**20.07. Dixieland-  
Matinée**

ab 11 Uhr mit Grill-  
spezialitäten

© Chill - die WerbeMacher

Im Juli und August serviert Robichon  
**ein Jubiläums-Menu**  
zum Preis von 30,- Euro  
inkl. Apéro

Bruno Robichon  
76833 Frankweiler · Orenfelsstr. 31  
[www.restaurant-robichon.de](http://www.restaurant-robichon.de)  
Telefon (0 63 45) 32 68

### Öffnungszeiten:

Mi-So 12-14 Uhr ab 18 Uhr  
Montag und Dienstag: Ruhetage

# Ausflug



## Kurzurlaub in der Südpfalz Therme

Kurze bequeme Anreise, mediterranes Klima heilklimatischer Kurort zwischen Weinbergen und Pfälzer Wald... Allein die Vorzüge der einzigartigen Lage von Bad Bergzabern nur knapp 30 Kilometer von Karlsruhe entfernt und dennoch fernab von Hektik und Stress überzeugen und laden ein zu einem Kurzurlaub in der Südpfalz Therme.

Das diesjährige Sommerangebot der Südpfalz Therme ist attraktiv und auch für Kurzentschlossene hervorragend geeignet: Baden bis zum Sonnenuntergang im angenehm temperierten Wasser, entspannen auf einer bequemen Liege im blühenden Thermengarten, in den kostenlos ausliegenden Zeitschriften lesen, nahtlos Bräunen im Saunadachgarten, bei der Wassergymnastik den Kreislauf aktivieren...

Das monatlich variierte Verwöhnprogramm der Südpfalz Therme mit saisonalen Düften und Aromen in der Sauna und im Wellnessbereich sorgt dabei für viel Abwechslung. Im Juni ist das Angebot mit Aufgüssen und Massagen ganz auf die Rosenwochen im Bad Bergzaberner Land abgestimmt. Im Juli wird man auf eine Duftreise in den Orient oder in die Toskana entführt und im August kann man einen frischen und fruchtigen Sommertraum erleben.

Während der Sommermonate von Juni bis August laden vergünstigte Tarife ein, einen Tag lang ganz sorgenfrei das umfangreiche Angebot der Therme und der Sauna zu genießen. Für die Therme gibt es darüber hinaus in diesen Monaten ab 18 Uhr einen Abendtarif, um den Tag bei einem Bad bis zum Sonnenuntergang ausklingen zu lassen.

Für alle Heuschnupfengeplagten ist ein Besuch der Totes-Meer-Salzgrotte sehr zu empfehlen. Auf bequemen Liegen kann man bei beruhigender Beleuchtung und entspannender Musik eine ganz besondere Atmosphäre genießen sowie deutliche Linderung und tiefe Entspannung verspüren.

Hinweis: Vom 23. Juni bis einschließlich 1. Juli 2014 bleibt die Südpfalz Therme wegen der alljährlichen Revision geschlossen.

### Infos

Staatsbad Bad Bergzabern GmbH, Südpfalz Therme, Kurtalstraße 27, 76887 Bad Bergzabern, 06343-934010, [www.suedpfalz-therme.de](http://www.suedpfalz-therme.de)

## Unikatschmuck / Anfertigungen / Trauringe

Kette aus schwarzen Diamanten,  
Schloss aus Gold mit Rubin



**DIE GOLDSCHMIEDE**  
KARIN ENGELBRECHT

Stiftsplatz 1 / 76829 Landau / Tel: 06341/87708

[www.Die-Goldschmiede.LD7.de](http://www.Die-Goldschmiede.LD7.de)

[karin.engelbrecht@email-dienste.de](mailto:karin.engelbrecht@email-dienste.de)

# gastipps

## Sommerlich leichte Küche

Seit nahezu 30 Jahren bereichert das Hotel-Restaurant St. Martiner Castell die romantische Ortsmitte um einen pittoresken Hingucker: der Turm des Castells steht für unaufdringliche Gastfreundlichkeit und nicht alltägliche kulinarische Genüsse. Hinter der eindrucksvollen Fassade des Gebäudes in der Maikammerer Straße St. Martins verbirgt sich sowohl ein großer elegant-rustikaler Gastraum mit Nischen, Ecken und Kachelöfen, als auch eine malerische Terrasse im Grünen, die über den angrenzenden Marktplatz für durstige Wanderer leicht zugänglich ist. Die windgeschützte Terrasse in Südlage ist ideal, um Sommerabende entspannt ausklingen zu lassen. Sommerlich leichte Gerichte aus der renommierten Küche des St. Martiner Castells harmonieren perfekt zu der schönen Weinauswahl, die die Karte bietet. Es ist ein Stück Urlaub ganz in der Nähe.

### Kontakt:

Hotel St. Martiner Castell  
Maikammerer Straße 2  
67487 St. Martin  
06323-9510,  
www.hotelcastell.de



Schöne Spazier- u. Rundwanderwege



Feiern Sie Ihre Feste bei uns!  
Betriebsausflüge · Hochzeiten



**Durchgehend warme Küche**  
Fischgerichte, Pfälzer Spezialitäten,  
Flammkuchen, Kaffee und Kuchen

1. März bis 1. November  
**TÄGLICH** ab 10.30 Uhr geöffnet

**KEIN RUHETAG!**

Küche bis ca. 19 Uhr

Nov. bis Feb. Sa. und So. geöffnet

Ihr Gastwirt Christof Engel

mit Kinder-Spielplatz 

Paddelweiher-Hütte  
Dahner Str. 100  
76846 Hauenstein  
Tel. 063 92-99 45 18

[www.paddelweiher.de](http://www.paddelweiher.de)



mit Kollegen mit der Familie  
mit Freunden mit dem Verein

# Sommerfest 2014

**SOMMERSPECIAL '14**  
jetzt auf unserer Homepage

Ob Sie sich für ein:

- /// Sommerliches BBQ mit Spezialitäten vom Holzkohlegrill,
- /// ein brasilianisches Churrascaria-Bufferet vom Rodizio-Grill, leckere Paella
- /// oder für unser preisgünstiges Sommerspecial entscheiden,

Ihre Gäste werden begeistert sein!



Von Fingerfood bis Festzelt. Saisonale Specials und viele Buffetvarianten für Ihre Feier oder Firmenveranstaltung.

Infomaterial gleich GRATIS anfordern!

**Ihr Caterer in der Metropolregion**  
Tel.: 0800 - 69 99 300 (gratis)  
info@straub-catering-artists.de



Tullastraße 37  
• 67346 Speyer

# Aust

Für Regentage

## Die gläserne Schuhfabrik

Dieser Bau ist ein Unikum. Als einzige Einrichtung auf der Welt, ist die Schuh-Produktionsstätte ganz speziell auf den Besucherempfang ausgerichtet. *Die Gläserne Schuhfabrik* steht für Transparenz und Übermittlung der Wertigkeit der traditionellen Handwerkskunst.

Das Familienunternehmen Josef Seibel wird in der vierten Generation von Carl August Seibel heute noch mit der gleichen Firmenphilosophie geführt, die Josef Seibel Schuhe weltweit zu einem Begriff machen. Heute, dank modernem Wissen und moderner Technik, kann mehr für die Bedürfnisse der Füße getan werden als das früher möglich gewesen wäre. Worauf es bei der modernen Schuhproduktion ankommt, erfahren interessierte Besucher hautnah.

### Info

Öffnungszeiten und Besichtigung

Führungen sind nur nach Voranmeldung möglich.

Gläserne Schuhfabrik  
Waldenburgerstraße 1  
76846 Hauenstein  
06392-9221371

Öffnungszeiten:

April - Oktober  
Mo. - Fr. von 10 bis 12 Uhr  
und von 12.45 bis 16.30 Uhr

Samstag/Sonn-/Feiertage  
nach Vereinbarung  
November - März  
Mo. - Fr. von 10 bis 12 Uhr  
und von 12.45 bis 16.30 Uhr  
Samstag/Sonn-/Feiertage  
geschlossen

# Die Küche

fink & weber



Küchenhaus & Tischlerei

Hambacher Straße 15  
67434 Neustadt  
06321 - 489800

www.PFALZKUEECHE.de

# Reise-Tipps

Für Kinder

## Geo-Erlebnispfad und Schatzinsel im Rebenmeer

Die Stadt Bad Dürkheim bietet in Kooperation mit dem Sportmoderhaus Engelhorn Sports unter dem Motto „Schatzinsel im Rebenmeer“ GPS-Expeditionen mit Geräteverleih für Schulklassen, Betriebsausflüge und Geburtstagsfeiern etc. an.

Schauplatz der spannenden Schatzsuche ist der neue Geo-Erlebnispfad in den Weinbergen rund um den Michelsberg und den Spielberg nördlich des neuen Gradierbaus. Ausgerüstet mit modernen GPS-Geräten und Expeditions-Pass dürfen Teilnehmer in einem oder zwei Teams ab sofort auf die Jagd nach den Reblaus-Piraten durch die Dürkheimer Weinberge gehen. Dabei lüften die Schatzjäger auf den Infotafeln des Geo-Erlebnispfades, die zur Lösung der Rätsel benötigt werden, Jahrtausende alte Geheimnisse der (Wein-)Kulturlandschaft und blicken Jahrtausende zurück bis zur Geburt der Alpen, des Rheins und des Pfälzerwaldes. Nach vielen Eindrücken, beantworteten Fragen und entschlüsselten Geheimcodes stehen die Tapferen dann vor der Schatzkiste.

Der neue Geo-Erlebnispfad ist natürlich auch ohne Schatzsuche sehenswert. Auf 18 reich illustrierten und für jung und alt verständlich getexteten Tafeln erhält der Besucher viele spannende Informationen zur Landschaft, zu Geologie, Klima, Weinbau und Geschichte. Dabei werden oft Fenster in die Zeit geöffnet, die Fragen beantworten wie beispielsweise:

Was hat die Michelskapelle mit dem Wurstmarkt zu tun? Wie sah das Salinental damals aus, als nicht nur ein Gradierbau, sondern gleich sechs davon hier standen? Welche Gebäude Bad Dürkheims hätten vor 25 Millionen Jahren, als der Haardtrand Strand eines tropischen Meeres war, aus dem Wasser geragt? Wie kommt es dazu, dass an der Weinstraße Mandelbäume, Feigen und Kastanien wachsen?

### Kontakt

Anfragen und Buchung der Schatzsuche  
Tourist Information Bad Dürkheim  
06322-935140  
info@bad-duerkheim.de



Wir nehmen  
Wohlfühlen  
persönlich.



### Ralf Bißoir e. K.

Moltkestraße 19 · 67433 Neustadt  
Telefon (0 63 21) 48 26 91 oder 48 26 92  
Fax (0 63 21) 48 26 93 · [www.diefliese.com](http://www.diefliese.com)

### Öffnungszeiten:

Do. und Fr. 10 Uhr-12.30 und 14-18 Uhr,  
Sa. 10-13 Uhr und nach Vereinbarung.

### Bürozeiten:

Montag bis Freitag 8-14 Uhr.



# Die Leidenschaft des Franzosen

Schon als Kind kochte Bruno Robichon. Als Sohn französischer Bauern mit eigenem Betrieb wuchs er mit dem Respekt vor der Güte landwirtschaftlicher Produkte auf. Er wusste, wie viel Zeit, Mühe und große Erfahrung erforderlich waren, um die besondere Qualität der Lebensmittel zu erhalten, die man auf den Märkten und in der Gastronomie verlangte. Deren sorgfältige Verarbeitung in der Küche war nur eine logische Folge für den jungen Franzosen.

Von seiner Großmutter lernte Bruno die alten Familienrezepte, das uralte Wissen um die Kochkunst und auch die vielen kleinen Kniffe und Tricks. Bruno Robichon folgte seiner Leidenschaft und begann eine Ausbildung zum Koch. Viele Stunden stand der Junge in der Küche. Bereits mit 16 Jahren kochte er für 60 Gäste. Aufregend sei die große Verantwortung gewesen, die sein Lehrherr ihm übertragen habe. Nach der Kochlehre schloss er auf Wunsch seiner Eltern die Ausbildung zum Konditor an. Er hätte lieber die Lehrjahre hinter sich gesehen, doch heute weiß er den Weitblick seiner Eltern zu schätzen. Der junge Robichon sammelte in den unter-

schiedlichsten Restaurants Europas Erfahrungen und Wissen um die regionalen wie internationalen Küchen. Früh schon fasste er den Entschluss, eines Tages sein eigener Herr zu werden. Das Ziel der Selbständigkeit vor Augen verfeinerte er akribisch seine Fähigkeiten. „Man braucht ein klares Ziel, für das es sich lohnt, zu arbeiten“, sagt Robichon. Unabhängig von der Branche sei es wichtig, Spaß an seiner Arbeit zu haben, um tatsächlich etwas Besonderes leisten zu können und sich auch in schwierigen Zeiten immer wieder zu motivieren. Sein Weg führte in die Pfalz. Das liegt nun etwa 35 Jahre zurück. Als sich Bruno und Hannelore Robichon







vor nun 30 Jahren in Frankweiler niederließen, übernahmen sie das traditionelle Dorfwirtshaus. Die Akzeptanz für ein Restaurant mit französischer Küche in dem Pfälzischen Dorf war zunächst eher verhalten. Nach und nach hauchten sie dem Restaurant das Flair ein, das heute noch den Gast umweht und so typisch für das schöne Restaurant ist. Für diesen Hauch bedurfte es allerdings eines langen Atems. Die beiden Robichons begannen mit wenig Personal, arbeiteten viel und peu à peu erkochte sich das ROBICHON einen Namen in der gesamten Region.

In all den Jahren ruhte Bruno Robichon sich nie auf seinem Erfolg aus. Immer gab es aus seiner Sicht noch etwas zu verfeinern und zu entwickeln. Er hörte auf die Wünsche seiner Kunden und bot an, was ihnen schmeckte. Doch immer behielt er seinen unverwechselbaren Stil bei aller Kreativität bei. In der weiten Region weiß man schon längst um die Frische seiner verwendeten Produkte, die kunstvolle Zubereitung und die liebevolle Komposition seiner Kreationen, die immer ein wenig nach Frankreich schmecken. Selbst an seinen Ruhetagen findet Hannelore ihren Mann nicht selten in der Küche. Er probiert Neues aus, kocht noch schnell für seine Familie und stellt die nächste Speisekarte zusammen. Diese übersetzt seine Frau ins Deutsche – Französisch ist nach wie vor die vorherrschende Sprache im Hause Robichon.

Rückblickend glaubt Bruno Robichon, dass die Gäste im Laufe der Jahre ein geschärftes Bewusstsein für die gute Küche und das Essen im Allgemeinen entwickelt hätten. „Die Menschen gehen häufig und auch unterschiedlich essen, lesen viel, reisen und kochen auch selbst“, sagt er. So komme es, dass gutes Essen – anders als noch vor Jahren – das Etikett der Exklusivität ausschließlich für Wohlhabende verloren habe, meint der Franzose. „Wir haben eine ehrliche, bodenständige Küche“, sagt er. Wir ergänzen: Eine Küche mit französischer Raffinesse und – vor allen Dingen – mit Leidenschaft.

## Info:



### 30 Jahre ‚Robichon‘

Das Robichon feiert:  
 18.07. Chansonabend mit Elke Jäger (mit Anmeldung)  
 19.07. Kulinarischer Abend mit Jungwinzer Marcel Lidy und Nico Meyer (mit Anmeldung)  
 20.07. Dixieland-Matinée ab 11 Uhr mit Grillspezialitäten  
 Im Juli und August servieren Hannelore und Bruno Robichon ein Jubiläums-Menü zum Preis von Euro 30,- inkl. Apéro

Restaurant Robichon, Orenselsstraße 31  
 76833 Frankweiler, 06345-32 68  
[www.restaurant-robichon.de](http://www.restaurant-robichon.de)



# EDENKOBEN

## TESTEN SIE UNSER SOMMERPAKET

- Eden - Secco Rosé**
- 2013 Riesling trocken**
- 2013 Cuvée Blanc trocken**
- 2013 Weißer Burgunder trocken**
- 2013 Portugieser Weißherbst halbtrocken**
- 2013 Dornfelder trocken**



**Winzergenossenschaft Edenkobener eG**  
**Weinstraße 130 | 67480 Edenkobener**

Tel.: 06323 / 9419-0 | Fax.: 06323 / 941919  
[www.wg-edenkobener.de](http://www.wg-edenkobener.de)  
[info@wg-edenkobener.de](mailto:info@wg-edenkobener.de)



© Chili – die WerbeMächer

HOTEL-RESTAURANT  
**ST. MARTINER  
CASTELL \*\*\* S**

Rustikales Haus voll Atmosphäre  
im Herzen von St. Martin.

Genießen Sie  
leichte und sommerliche Gerichte  
auf unserer Sonnenterrasse.

Tischreservierung empfohlen.  
Dienstag: Restaurant Ruhetag

Maikammerer Straße 2  
67487 St. Martin · Telefon: 06323-9510  
[www.hotelcastell.de](http://www.hotelcastell.de)

50

onTour

Chili

# Wanderwege mit *Prädikat*

Pünktlich zur Hauptwandersaison präsentiert die Pfalz.Touristik den neuen Flyer Geführte Wanderungen 2014, in dem 24 Touren mit unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten auf insgesamt zwölf Prädikatswanderwegen angeboten werden. Schwerpunkte der Führungen sind die Natur- und Kulturgeschichte sowie die vielfältigen Landschaften der Pfalz im Wandel der Jahreszeiten.

Am etwa 142 Kilometer langen Pfälzer Waldpfad erlebt der Wanderer alles, was den Pfälzerwald auszeichnet: spektakuläre Felsen und Burgruinen, eingeschnittene Täler, schmale Pfade und Waldidylle.

Der Pfälzer Weisteig startet an der Burgruine Neuleiningen und führt über Bad Dürkheim

und Deidesheim, das Hambacher Schloss und die Burg Trifels nach Bad Bergzabern und zum Endpunkt Schweigen-Rechtenbach an der französischen Grenze. Er ist mit circa 153 Kilometern der längste der Pfälzer Wege und mit mehr als 12.000 Metern An- und Abstiegen auch der anspruchsvollste. Die Strecke am Rand des Haardt-Gebirges ist ge-

COTTO



Beauty

© Chili – die WerbeMächer



Wohnaccessoires  
Birgit Hüsken

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



säumt von Burgruinen und schmucken Weindörfern und bietet herrliche Aussichten in die Rheinebene.

Auf dem Pfälzer Höhenweg geht es so hoch hinaus wie nirgendwo sonst in der Pfalz, denn hier erklimmt der Wanderer den 687 Meter hohen Gipfel des Donnersbergs. Eine unberührte, offene Hügellandschaft mit weiten Ausblicken und kleinen Wäldern ist typisch für den Pfälzer Höhenweg. Die vielen schönen Städtchen laden unterwegs zum Rasten und Verweilen ein. Die romantische Altstadt von Meisenheim, das Turmuhrenmuseum in Rockenhausen oder die Burgruinen Wolfstein und Moschellandsburg sind nur einige Beispiele für die Vielzahl der Höhepunkte am Weg.

Ergänzt werden die drei Pfälzer Fernwanderwege durch 26 weitere Prädikatswanderwege, von denen die meisten als Rundwanderwege angelegt sind. Mit Längen zwischen sieben und 90 Kilometern können sie

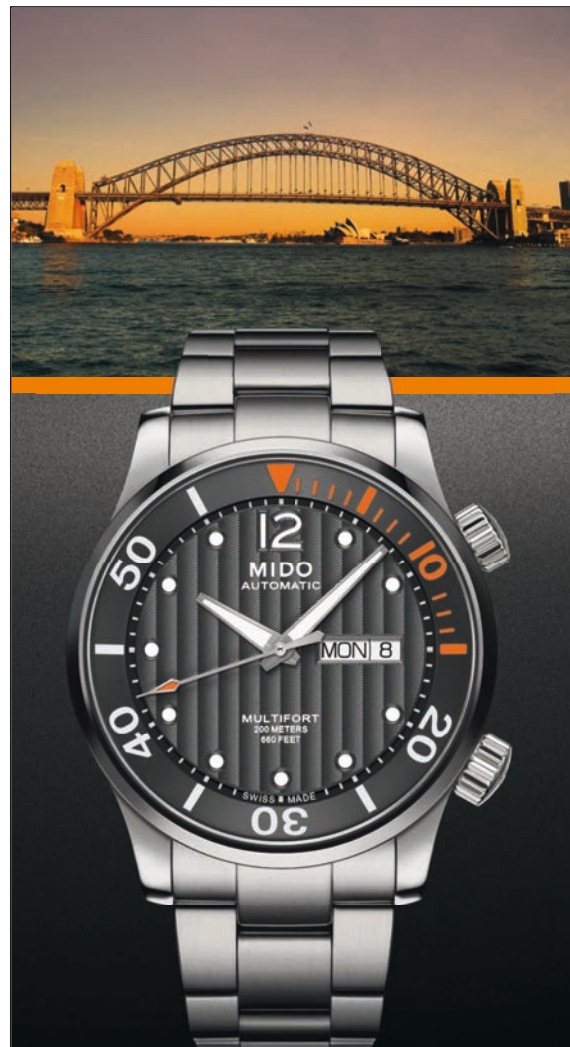
als Tages- oder Mehrtageswanderung oder in Kombination mit einer der Fernwege-Etappen gegangen werden.

Der Treidlerweg führt mitten in die urtümliche Auenlandschaft des Altrheins, während die Wanderer auf dem Annweilerer Burgenweg auf den Spuren von Kreuzrittern und sagenhaften Schätzen unterwegs sind. Der Richard-Löwenherz-Weg führt durch das Trifelsland mit seinen geschichtsträchtigen Burgen und bietet atemberaubende Ausblicke über den Wasgau. Spektakulär ist auch die Teufelstour bei Kaiserslautern, auf der sich die Wanderer allerdings die Ausblicke erst durch teuflische Anstiege erarbeiten müssen. Gleich fünf Hütten verführen auf der Pfälzer Hüttentour an der Südlichen Weinstraße zur ausgedehnten Rast und auf dem Leininger Burgenweg wandert es sich abwechslungsreich im noch weitgehend unentdeckten nördlichen Zipfel der Deutschen Weinstraße. Der Veldenz Wanderweg und der Remigius Wanderweg bei Kusel führen mitten durch das Herz des sanft-hügeligen und aussichtsreichen Pfälzer Berglandes und auf dem Hinkelsteinweg finden sich Spuren aus vorkeltischer Zeit und eine Vielzahl historischer Grenzsteine.

Alle geführten Wanderungen finden unter der fachkundigen Leitung der zertifizierten Gäste- und Wanderführer der Pfalz und der ehrenamtlichen Wanderprofis des Pfälzerwald-Vereins statt.

## Info:

Weitere Infos und den Flyer:  
Pfalz.Touristik e.V.,  
Martin-Luther-Straße 69  
67433 Neustadt, 06321-39160  
info@pfalz-touristik.de  
www.pfaelzer-wanderwege.de oder  
www.pfalz.de



Harbour Bridge, Sydney, Australia

## A mark of true design

Multifort

Veredeltes Automatikwerk,  
Edelstahlgehäuse, entspiegeltes  
Saphirglas, Kronen und  
Sichtboden verschraubt,  
wasserdicht bis zu einem Druck  
von 20 bar (200 m / 660 ft).

Unverbindliche Preisempfehlung € 890.-

# MIDO®

SWISS WATCHES SINCE 1918

[www.mido.ch](http://www.mido.ch)

JUWELIER  
**Rehn**

LANDAU • FUSSGÄNGERZONE

☎ 0 63 41 / 91 91 10



# Kurzurlaub

## am Paddelweiher

Am Paddelweiher zeigt sich der Pfälzerwald von seiner schönsten Seite. Wunderbar eingepasst in das idyllische Stephanstal liegt die Paddelweiher Hütte in Hauenstein. In diesem Freizeitparadies gönnen sich Jung und Alt schöne Stunden zum Ausspannen, Relaxen und Schlemmen oder zu einem Spaziergang rund um den Paddelweiher. Besucher der Paddelweiher-Hütte finden hier die Ruhe und den Genuss eines kleinen Kurzurlaubs.

Besonders die Kinder freuen sich über den Spielplatz mit einer richtigen kleinen Blockhütte. Highlight ist die Tretbootfahrt auf dem Weiher. Hier toben sich Kinder aus, während ihre Eltern im Schatten der Bäume des Biergartens entspannen und es sich gut gehen lassen. Geöffnet ist täglich ab 10.30 Uhr. Das Küchenteam bietet bis etwa 19 Uhr eine gut bürgerliche, regional abgestimmte Küche mit saisonalen Produkten. Besonders beliebt sind die Fischgerichte der Paddelweiher Hütte, die man unbedingt probieren sollte. Auf der Karte findet sich eine schöne Auswahl Pfälzer Weine. Doch was wäre ein Biergarten ohne Bier vom Fass? Besonders an warmen Sommertagen nach einer Wanderung zum Ursprung der Queich oder auf einem der gut ausgeschilderten Spazier- und Wanderwegen, auf denen man die Ruhe der Natur und die Kühle des Waldes genießen kann, spendet ein

### Info:

Weitere Infos unter [www.paddelweiher.de](http://www.paddelweiher.de)

#### Kontakt

Paddelweiher-Hütte  
Dahnerstraße 100, 76846 Hauenstein  
06392-994518



kühles, frisches gezapftes Bier am Paddelweiher die willkommene Erfrischung.

Die Paddelweiher Hütte ist ideal für private Feiern wie Hochzeiten und auch eine empfehlenswerte Adresse für den Betriebsausflug oder gar die Weihnachtsfeier. Das Team der Paddelweiher Hütte berät kompetent und hilft mit Menüvorschlägen gerne weiter.

In dem freundlich und gemütlich gestalteten Gastraum finden rund 125 Gäste Platz. Als besonderer Blickfang in der Mitte des Gastraums gelten eine knorrige, naturbelassene Eiche sowie ein uriger Kaminofen, der im Winter für die wohlige Wärme sorgt.



## Fischerstechen

Am 2. August wird am Paddelweiher nach altem Fischerbrauch die Geschicklichkeit der *Amateurfischer* gemessen. Je zwei Teams à drei Personen treten in Booten gegeneinander an. Die Boote fahren aufeinander zu und passieren sich. Der Stecher steht auf einem kleinen Podest, von dem aus er versucht, den Stecher des anderen Teams mit einer gepolsterten Stange von Bord zu stoßen. Der Gewinner wird im K.O. System ermittelt.

Es lohnt sich, ganz abgesehen von der Gaudi, denn das Gewinnerteam erhält ein Preisgeld von 200 Euro, dem zweitplatzierten Team wird ein Gewinn von 100 Euro ausgehändigt und Platz 3 darf sich immerhin noch über 50 Euro freuen. Es wird ein Sonderpreis für die beste Verkleidung ausgelobt.

Anmeldung und Infos [www.paddelweiher.de](http://www.paddelweiher.de) oder direkt in der Paddelweiher Hütte.



# ALLES EASY!



Die Modelle der FIFA World Cup™ EDITION  
 > zu günstigen Konditionen > mit hohen Preisvorteilen



**Der Hyundai i20 1.2 (3-Türer)  
 FIFA World Cup™ EDITION  
 Ab 8.990,- EUR**

- ✓ CD-Radio mit MP3-Funktion
- ✓ Zentralverriegelung, Bordcomputer
- ✓ höhenverstellbarer Fahrersitz
- ✓ 6 Airbags, ESP, ABS mit EBV u.v.m.



**Der Hyundai i30 1.4 (5-Türer)  
 FIFA World Cup™ EDITION  
 Ab 13.990,- EUR**

- ✓ Klimaanlage mit kühlbarem Handschuhfach
- ✓ CD-Radio mit MP3-Funktion, USB- und AUX-Anschluss
- ✓ Außenspiegel elektr. einstell-, beheizbar
- ✓ ABS mit EBV, ESP, Berganfahrhilfe

**Autohaus Renck-Weindel KG**  
 Industriestraße 2  
 67346 Speyer  
[www.renck-weindel.de](http://www.renck-weindel.de)



Kraftstoffverbrauch kombiniert: 6,1 - 3,8 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert: 143 - 99 g/km; Effizienzklasse C - A+.

Fahrzeugabbildungen enthalten z.T. aufpreispflichtige Sonderausstattungen.  
 \* 5 Jahre Fahrzeug- und Lack-Garantie ohne Kilometerbegrenzung sowie 5 Jahre Mobilitäts-Garantie mit kostenlosem Pannendienst und Abschleppdienst (gemäß den jeweiligen Bedingungen); 5 kostenlose Sicherheits-Checks in den ersten 5 Jahren gemäß Hyundai Sicherheits-Check-Heft. Für Taxen und Mietfahrzeuge gelten modellabhängige Sonderregelungen.



## Service-Gutschein für Neukunden

Wir möchten Ihnen eine Freude machen! Bringen Sie deshalb bei Ihrem ersten Besuch bei uns diesen Gutschein mit und wir gewähren Ihnen 25 € Nachlass bei Durchführung einer Reparatur ab einem Wert von 150 €.  
 (Keine Barauszahlung und nur 1 Gutschein pro Fahrzeug).


67346 Speyer  
 Industriestraße 2  
 Tel.: 06232 / 6754-0

67354 Römerberg  
 Speyer Straße 34  
 Tel.: 06232 / 6861-0

76756 Bellheim  
 Am Weidensatz 8  
 Tel.: 07272 / 9597-0

67071 Ludwigshafen  
 Saarburger Straße 12  
 Tel.: 0621 / 58633-0

**AUTOHAUS Renck-Weindel**  
[www.renck-weindel.de](http://www.renck-weindel.de)



DEUTSCHLAND  
PUBLIC VIEWING HIER IM WINZERGARTEN



# Die Fußball-WM 2014 im Winzergarten in Edenkoben

Vom 12. Juni bis zum 13. Juli 2014 kämpft die deutsche Nationalmannschaft bei der FIFA Fußball-Weltmeisterschaft in Brasilien um den vierten WM-Titel. Für alle Fußball-Fans wird die Fußball-Weltmeisterschaft live im Winzergarten der Winzergenossenschaft Edenkoben auf Großleinwand übertragen.

Gezeigt werden alle Spiele mit deutscher Beteiligung in der Vorrunde – und davon geht man als deutscher Fußballfan natürlich aus – auch alle weiteren Spiele mit der deutschen Nationalmannschaft. Ebenfalls werden die Wochenendspiele zum gemeinsamen Schauen übertragen.

Auch wenn die Nächte wegen des Zeitunterschieds zu Brasilien länger werden, so ist dies kein Problem. Mit zünftigem Barbecue, genügend Wein, Schorle und natürlich auch Sekt zum Siege feiern hält man auf jeden Fall bis zum Schlusspfiff durch.

## Info:

### Kontakt

Winzergarten der Winzergenossenschaft Edenkoben  
Weinstraße 130  
67480 Edenkoben  
06323-9419-0  
[www.wg-edenkoben.de](http://www.wg-edenkoben.de)

## WOHNKULTUR ANTIK & MODERN



1. und 3. Sonntag im Monat Besichtigung von 14-18 Uhr oder nach Vereinbarung.

■ Verkauf ■ Restauration ■ Polsterarbeiten



**Schowalter & Partner**

Hauptstraße 54 · D-76857 Albersweiler

Fon +49-6345-8480

[post@antiquitaeten-pfalz.de](mailto:post@antiquitaeten-pfalz.de)

[www.antiquitaeten-pfalz.de](http://www.antiquitaeten-pfalz.de)



### Die Termine des Public Viewing im Edenkobener Winzergarten:

Datum	Tag	Uhrzeit	Begegnung	Zusätzliche Informationen
12.06.2014	Donnerstag	22.00 Uhr	Brasilien - Kroatien	Eröffnungsspiel, Vorrundenspiel Gruppe A
13.06.2014	Freitag	21.00 Uhr	Spanien - Niederlande	Vorrundenspiel Gruppe B
14.06.2014	Samstag	18.00 Uhr	Kolumbien - Griechenland	Vorrundenspiel Gruppe C
15.06.2014	Sonntag	18.00 Uhr	Schweiz - Ecuador	Vorrundenspiel Gruppe E
16.06.2014	Montag	18.00 Uhr	Deutschland - Portugal	Vorrundenspiel Deutsche Nationalmannschaft, Gruppe G
20.06.2014	Freitag	18.00 Uhr	Italien - Costa Rica	Vorrundenspiel Gruppe D
21.06.2014	Samstag	21.00 Uhr	Deutschland - Ghana	Vorrundenspiel Deutsche Nationalmannschaft, Gruppe G
22.06.2014	Sonntag	18.00 Uhr	Belgien - Russland	Vorrundenspiel Gruppe H
26.06.2014	Donnerstag	18.00 Uhr	USA - Deutschland	Vorrundenspiel Deutsche Nationalmannschaft, Gruppe G
28.06.2014	Samstag	18.00 Uhr	Achtelfinale	1. Gruppe A gegen 2. Gruppe B (Spiel 49)
29.06.2014	Sonntag	18.00 Uhr	Achtelfinale	1. Gruppe B gegen 2. Gruppe A (Spiel 51)
30.06.2014	Montag	22.00 Uhr	Achtelfinale	1. Gruppe G gegen 2. Gruppe H (Spiel 54)
01.07.2014	Dienstag	22.00 Uhr	Achtelfinale	1. Gruppe H gegen 2. Gruppe G (Spiel 56)
04.07.2014	Freitag	18.00 Uhr	Viertelfinale	Sieger Spiel 53 gegen Sieger Spiel 54 (Spiel 58)
05.07.2014	Samstag	18.00 Uhr	Viertelfinale	Sieger Spiel 55 gegen Sieger Spiel 56 (Spiel 60)
08.07.2014	Dienstag	22.00 Uhr	Halbfinale	Sieger Spiel 57 gegen Sieger Spiel 58 (Spiel 61)
09.07.2014	Mittwoch	22.00 Uhr	Halbfinale	Sieger Spiel 59 gegen Sieger Spiel 60 (Spiel 62)
12.07.2014	Samstag	22.00 Uhr	Spiel um Platz 3	Verlierer Spiel 61 gegen Verlierer Spiel 62
13.07.2014	Sonntag	21.00 Uhr	Finale	Gewinner Spiel 61 gegen Gewinner Spiel 62

## Vom Wohntraum zum Wohnraum



Wir vergrößern unser Team und suchen:

### Immobilienberater/in

(Quereinstieg möglich)

für die Regionen  
Neustadt · Bad Dürkheim · Landau

Sarah Will Immobilien · Strohmart 5 · 67433 Neustadt  
Tel.: 06321-95 48 49 1 · info@sw-immobilien.de · www.sw-immobilien.de





# Villa Böhm wird

# zum *Haus in Montevideo*

## Info:

Aufführungen am: 25./26./27. Juli  
01./02./03./08./09./10./14./15./ August  
jeweils um 20 Uhr im Park der Villa Böhm.  
Karten erhältlich bei Tabak Weiss,  
Hauptstraße 61, 67433 Neustadt, 06321-2942  
[www.neustadter-schauspielgruppe.de](http://www.neustadter-schauspielgruppe.de)

Die Neustadter Schauspielgruppe zeigt in diesem Sommer im Park der Villa Böhm mit Curt Goetz' *Das Haus in Montevideo* einen Klassiker der deutschen Theaterkomödie.

Am 25. Juli um 20 Uhr ist Premiere für die Geschichte um *Traugotts Versuchung*.

Ihre Persönlichkeit  
ist unsere Inspiration

Präsentation für Herbst / Winter 2014 | Freitag, 29. August in der Metallfabrik NW-Mußbach  
Kartenreservierung unter:

[info@thomas-maria-stoehr.de](mailto:info@thomas-maria-stoehr.de) | fröbelstraße 2 | neustadt | 06321-32230 | [www.thomas-maria-stoehr.de](http://www.thomas-maria-stoehr.de)



Der untadelige Professor Traugott Hermann Nägler lebt zur Vorkriegszeit mit seiner Frau Marianne und seinen zwölf Kindern in einer spießbürgerlichen Kleinstadtidylle. Da erbt die älteste Tochter Atlanta überraschend von Näglers verstorbener Schwester ein Haus in Montevideo. Der moralisch integre Professor ist davon zunächst gar nicht erbaut – war seine Schwester doch das schwarze Schaf der Familie: Hatte sie doch unverheiratet ein Kind bekommen! Doch gemeinsam mit Pastor Riesling, einem Freund der Familie, gelingt es Gattin Marianne, ihren Mann zur Reise nach Montevideo zu überreden, damit man die Erbschaft antreten kann.

In Montevideo geraten die Moralvorstellungen des Professors vollends ins Wanken, als er nach erster Besichtigung vermutet, was für ein Etablissement sich in dem Haus der Toten verbergen möge. Andererseits sind da aber noch die 750.000 Dollar, die Atlanta erbt, wie das Testament jetzt Preis gibt. Allerdings ist die Erbschaft an eine Klausel gebunden, die den moralisch so gefestigten Professor auf die allerhärteste Probe stellt. Ach, was könnte man doch alles Gutes tun mit so viel Geld.

Mit Charme, Intelligenz und subtilem Witz erzählt Goetz die Geschichte über die heutzutage antiquierten Moralvorstellungen des Professors. Die geradezu liebevolle Charakterisierung der Figuren und der spielerische Umgang mit der Sprache machen diese Komödie zu einem Genuss.

Uwe Hörner



Lange Nacht der Möbel  
05. Juli bis 22 Uhr  
in Weinheim

### Entdecke Dein Lieblingsstück!

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



### China Chic

neue China-Unikate eingetroffen

  
**micasa**  
Internationale Wohnkultur

micasa Filialen:

Birkenauer Talstr. 4  
69 469 Weinheim  
Tel.: 06201/2909820  
Mo-Fr 10-19h, Sa bis 18h

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

GRÜN  
GRÜN  
GRÜN  
IST ALLES  
WAS ICH  
MAG!

für  
mehr  
Nachhaltigkeit  
im Unternehmen



Fairtrade-Kaffee trinken, Ökostrom beziehen und Biogemüse kaufen: Mit Konsumentenscheidungen leisten wir einen Beitrag für eine bessere und gerechtere Welt. Hört diese Entscheidung im Unternehmen auf? Sie sagen: Nein. Wir auch. Als Agentur für nachhaltige Kommunikation entwickeln wir kreative Konzepte, um Ihr Unternehmen bestens zu präsentieren. Wirksam und authentisch und gleichzeitig maßvoll im Einsatz von finanziellen, personellen und natürlichen Ressourcen.

**Ziegler & Partner** medien+  
kommunikation

Hinkelgasse 26 / 67069 Ludwigshafen  
T 06 21.67 17 87-0 / F 06 21.67 17 87-2  
kontakt@ziegleundpartner.de  
www.ziegleundpartner.de  
facebook.com/ziegleundpartner

## Dagegen ist ein Kraut gewachsen

# Aus Maggikraut wird wieder Liebstöckel

Liebstöckel ist ein wahrer Klassiker unter den Gewürzpflanzen und fast in jedem Bauerngarten anzutreffen. Das ganz besondere sellerieartige, sehr würzige Aroma der Pflanze führte dazu, dass Liebstöckel heute Land auf Land ab meist nur noch unter dem Namen Maggikraut bekannt ist. Der zur Familie der Doldenblütler zu zählende Liebstöckel ist eine äußerst robuste und ausdauernde Pflanze. Auch nach einem harten Winter wächst die Pflanze beständig weiter und kann in der Blütezeit von Juni bis August Wuchshöhen von bis zu zweieinhalb Meter erreichen. Ursprünglich stammt das Küchenkraut wohl aus dem Nahen Osten und gelangte – wie sehr viel andere Gewürzpflanzen auch – über das Mittelmeergebiet nach Europa.

Die Blätter des Liebstöckel werden als klassische Würze für Suppen und Pilzgerichte und klein gehackt für Brotaufstriche und Eintöpfe verwandt. In der Medizin wird der Pflanze seit je her eine heilende Wirkung gegen Verdauungsbeschwerden und eine schleimlösende Wirkung nachgesagt. Weiter soll das in den Wurzeln der Pflanze enthaltene Öl bei Harn-



Fotolia.de © Barbara Pheby

wegsinfektionen helfen. Die Homöopathie und die anthroposophische Medizin nutzt Liebstöckel beispielsweise zur Behandlung von Mittelohrentzündungen.

Liebstöckel gedeiht am besten auf verhältnismäßig nährstoffreichen und lockeren Böden. Es wird empfohlen, die Pflanze möglichst alleinstehend, gerne auch in einer halbschattigen Ecke des Gartens zu pflanzen.



# Zitronen-Melisse

Zitronen-Melisse scheint aus der Mode geraten zu sein. Kaum einer findet heute noch eine Verwendung für das ehemals sehr beliebte Küchenkraut. Ein Grund ist sicherlich, dass Zitronen-Melisse im Laufe der Zeit immer mehr zu einer dekorativen Beigabe von Süßspeisen verkommen ist. Völlig zu Unrecht scheinen die wahren Vorzüge der Pflanze vergessen zu werden. Der Zitronenduft des Krautes bereichert die Küche auf die denkbar natürlichste Art und Weise um ein Aroma, welches ansonsten nur Zitronen und Limetten liefern, die jedoch immer auch sehr viel Säure mitbringen. Die Einsatzmöglichkeiten reichen von der Herstellung von Soßen und Suppen bis hin zu Fischgerichten und

Remouladen. Als wahre Klassiker gelten der aus den Blättern hergestellte Zitronen-Melissen-Tee und Kräuterliköre, die Extrakte der Pflanze enthalten. Dem Kraut werden beruhigende, krampflösende und verdauungsfördernde Wirkungen nachgesagt. Auch bei Schlafstörungen und Entzündungen der Haut soll der Vielkönner helfen.

Der Lippenblütler kann auf nährstoffreichen, trockenen Standorten bis zu 30 Jahre alt werden und eine Wuchshöhe von bis zu über einem Meter erreichen. Ursprünglich stammt die Zitronenmelisse aus dem östlichen Mittelmeergebiet und Westasien.

**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



NEU!

## 10 Jahre jünger wirken!

SKINthings<sup>®</sup>  
Hautpflege-Konzepte aus Erfahrung

Das gesamte Gesicht, aber auch alle Körperpartien mit Gewebsschwäche lassen sich mit dem hocheffektiven **MICRONEEDLING** behandeln und „liften“ – ohne Skalpelle.

### Sensitiv-Lifting: Mikroneedling mit dem Skinpen

Der einstige Geheimtipp aus Hollywood ist in Frankenthal angekommen. Die neue wirksame und nachhaltige Therapie gegen Falten z.B. an der Oberlippe an der Unterlippe um die Augen Mund auch am Körper



Stirnfältchen  
Zornesfältchen  
Fältchen rund um die Augen  
Fältchen im Wangenbereich  
Nasolabialfalten  
Fältchen rund um den Mund  
Kinnpartie u. Halsansatzfältchen  
Fältchen am Dekolleté

Zum **Workshop** mit **Livedemonstration** sind für ernsthaft interessierte Damen noch wenige Plätze frei.

Reservieren Sie für  
**3./4. Juli 2014**  
Tel. 06233-506960



Beauty

## Karolinenhof

KOSMETIK • ANTIAGING • BODYFORMING

Kosmetikstudio Karolinenhof

Regine Wielsch • Carl-Theodor-Straße 8  
(Eingang Karolinenstraße) • 67227 Frankenthal

Infos zu weiteren Behandlungen: [www.kosmetik-karolinenhof.de](http://www.kosmetik-karolinenhof.de)

## Top gepflegte Gebrauchtwagen mit sehr guter Ausstattung

**GUTE BERATUNG · FAIRE PREISE**

z. B.  
VW Golf Plus  
Bj. 12/07, 44.300 KM,  
59 KW  
**9.950,00 €**



z.B.  
Opel Corsa Eco  
Bj. 03/12, 22.500 KM,  
51 KW  
**9.850,00 €**

Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung.

**Agnes Kaufmann**

Handel mit Gebrauchtfahrzeugen und Kfz-Zubehörteilen

67454 Haßloch · Tel. 0176. 84 29 02 86

60

Kulinarie

Chili

# Rezepte

## Chili con Couscous

Zutaten für 4 Personen

300 ml Tomatensaft  
150 g Couscous  
200 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
200 g Steckrüben  
200 g Möhren  
1 Dose geschälte Tomaten (400 g)  
1 Dose Kidneybohnen (250 g)  
1 Dose kleine weiße Bohnen (250 g)  
1 Dose Mais (185 g)  
3 EL Olivenöl  
1 EL Chilipulver  
1 EL gemahlener Kreuzkümmel  
1 l Gemüfefond  
80 ml Schlagsahne  
Salz, Pfeffer  
5 EL Limettensaft  
1 Bund Koriandergrün  
200 g Crème fraîche

### Zubereitung

Tomatensaft kurz aufkochen, über den Couscous gießen und 20 Minuten quellen lassen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Steckrübe und Möhren schälen und würfeln. Tomaten mit Saft grob zerdrücken. Kidneybohnen, weiße Bohnen und Mais in einem Sieb abschütten, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Steckrüben, Möhren, Chili und Kreuzkümmel zugeben und kurz andünsten. Tomaten mit Saft und Gemüfefond zugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Bohnen, Mais und Couscous unterrühren, aufkochen und weitere fünf Minuten kochen lassen. Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Koriander grob schneiden. Chili mit Crème fraîche und Koriander servieren.

## Kalte Möhren-Avocado-Ingwer Suppe

Zutaten für 4 Personen

500 g Möhren  
10 bis 15 g Ingwer  
1 große rote Zwiebel  
1 Avocado  
1 Limette  
1 l Gemüsebrühe  
100 ml Crème fraîche  
1 EL Zucker  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die rote Zwiebel, die Möhren und den Ingwer schälen und in feine Würfel hacken. Die grünen Zesten der Limette abziehen und getrennt von dem Limettensaft aufbewahren.

Zusammen mit den Zwiebel-, Ingwer- und Möhrenwürfeln die Limettenzesten in heißer Butter andünsten. Nach einigen Minuten Dünsten den Inhalt des Topfes würzen und mit Zucker bestreuen. Etwa zwei Minuten weiterdünsten. Danach das gedünstete Gemüse mit der Gemüsebrühe übergießen und zum Kochen bringen. Während der Topfinhalt etwa 20 Minuten köchelt, die Avocado entsteinen, schälen und in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Die Würfel mit Pfeffer und Salz, sowie dem gewonnenen Limettensaft abschmecken. Nach der Kochzeit den Topfinhalt zu einer Suppe pürieren, Crème fraîche unterrühren und zusammen mit den Avocadowürfeln als Suppeneinlage servieren.

DAVID   
**HAIRDESIGN**  
*Lifestyle in Deidesheim*

Team-Weltmeister Paris

Team-Europacup-Sieger Athen



Weinstraße 48  
67146 Deidesheim  
Telefon 06326.9894332

[www.david-hairdesign.de](http://www.david-hairdesign.de)

*Grünwedel's*  
Restaurant



**Genießen Sie schöne Stunden auf unserer Außenterrasse**

Der ideale Rahmen für Ihre Festlichkeit  
Kochschule | Catering | Businesslunch



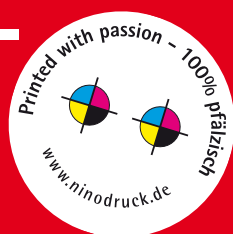
Weinstraße 507 | 67434 Neustadt a. d. W./Diedesfeld  
Tel. 0 63 21/21 95 | [info@gruenwedels-restaurant.de](mailto:info@gruenwedels-restaurant.de)  
[www.gruenwedels-restaurant.de](http://www.gruenwedels-restaurant.de)

ÖFFNUNGSZEITEN:

Freitag-Dienstag 11:30-14:00 Uhr u. ab 17:00 Uhr | Mittwoch u. Donnerstag Ruhetag

# DIGITALDRUCK –

kreative Printlösungen  
für privat  
und gewerblich!



- Print-on-demand lassen Sie Kleinauflagen immer aktuell drucken
- 1 zu 1 – Marketing Druck mit variablen Daten und Bildpersonalisierung
- Book-on-Demand Bücher individuell auf Bestellung gefertigt
- Webshop maßgeschneiderte Web-2-Printlösungen
- Lettershop individuelle Mailingproduktionen
- Kostengünstig bei kleinen Auflagen
- Hochwertiger Druck in Offsetqualität
- Schnelle Produktionszeiten – innerhalb von 24 Stunden möglich

Wir helfen schon bei der Entstehung Ihrer Idee,  
indem wir die bestmögliche technische Umsetzung bieten.  
Rufen Sie uns einfach an! **06327/97 43 – 0**

**nino**

druck | medien | logistik



[www.ninodruck.de](http://www.ninodruck.de)  
[indigo@ninodruck.de](mailto:indigo@ninodruck.de)  
Im Altenschemel 21  
67435 Neustadt

NINODRUCK – die vielseitige Druckerei in der Pfalz!

62

Kulinarie

Chile

## Granité Pink Grapefruit

Zutaten für vier Gläser

20 g frischer Ingwer  
500 ml Pink Grapefruitsaft  
100 g Zucker  
100 g Himbeeren

Zitronenmelisse zum Dekorieren

alkoholfrei

Ingwer schälen und fein reiben. Zusammen mit Grapefruitsaft, Zucker und Himbeeren pürieren und durch ein Sieb passieren. Alles in einer flachen Metallschale in den Tiefkühler stellen: Während des Gefrierens alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, bis alles zu großen Kristallen erstarrt ist; bei -18 °C kann dies etwa zwei Stunden dauern. Pink Grapefruitsaft unterstützt die Farbgebung des Granités und hat einen etwas mildereren Geschmack als Grapefruitsaft. In Gläser oder Schalen füllen und mit der Zitronenmelisse garnieren.

## Sommer in der Südpfalz Therme

[www.suedpfalz-therme.de](http://www.suedpfalz-therme.de)



- Therme** ... im Thermengarten relaxen und im Mondschein baden.  
**Sauna** ... gesund schwitzen und nahtlos bräunen.  
**Salzgrotte** ... pollenfrei atmen und hitzefrei entspannen.  
**Wellness** ... duftend berührt und anhaltend verwöhnt.  
**Gesundheit** ... spürbar gelockert und professionell bewegt.

**Sommertarife (Juni - August)**  
Tageskarte Therme 10,- €  
Thermenabend (ab 18 Uhr) 7,- €  
Tageskarte Sauna incl. Therme 13,- €

Urlaub ganz nah...

Südpfalz Therme

Kurtalstraße 27 · 76887 Bad Bergzabern · Tel. 06343 / 9340-10

Öffnungszeiten: Therme-Sauna: tägl. 9-22 Uhr, Fr, Sa 9-23 Uhr, Di 9-22 Uhr Damensauna  
Revisionssschließung: 23.6. - 1.7.14

## Vanilla Sky

(Apfel-Brombeer-Vanille Bowle)

alkoholfrei

Zutaten für acht Gläser

400 g reife Brombeeren  
2 unbehandelte Bio-Zitronen  
1 Vanilleschote  
140 g feiner Zucker  
1l Apfelsaft (klar oder naturtrüb)  
400 ml schwarzer Johannisbeernektar  
400 ml Mineralwasser  
Eiswürfel

Brombeeren abbrausen und gut abtropfen lassen. Zitronen heiß waschen, trocknen, Schale einer Frucht fein reiben und von beiden den Saft auspressen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark heraus kratzen. Vanillemark mit Zucker, Zitronenschale sowie -saft verrühren, über die Brombeeren geben und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. Anschließend mit Apfelsaft und Johannisbeernektar aufgießen und eine weitere Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit Eiswürfeln servieren und mit Mineralwasser im Verhältnis drei Teile Bowle und ein Teil Wasser aufgießen.

## Caipirinha, Pfälzer Art

mit Alkohol

Zutaten für ein Schoppenglas  
0,2 Liter Secco  
0,3 Liter Sprudelwasser (viel Kohlensäure)  
2 Esslöffel Crushed Ice  
½ Limette

### Zubereitung

Das Crushed Ice in ein Schoppenglas geben. Die Limette fein schneiden. Je nach Geschmack die Limettenscheiben zusammen mit dem Crushed Ice zerdrücken (dadurch wird der Limettengeschmack intensiver). Das Schoppenglas mit dem Secco und Sprudelwasser auffüllen und die Zutaten einmal umrühren.

## Pinot Colada:

mit Alkohol

100 ml Weißer Burgunder  
50 ml Kokosnusslikör (zum Beispiel Malibu)  
100 ml Ananassaft

Wir empfehlen den Weißburgunder der Winzergenossenschaft Edenkoben eG

walz  
home+  
garden

# GARTENSAISON 2014

**AB JUNI SONDERPREISE AUF  
ALLE AUSSTELLUNGSSTÜCKE!**

**Gartenmöbel,  
Sonnenschirme,  
Massivholzmöbel,  
Objekteinrichtungen**

**...die schönsten Gartenmöbel auf  
über 1.000 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche!**

walz  
home+garden

In den Fuchslöchern 15 | Nähe Globus-Markt | 67240 Bobenheim-Roxheim  
Tel. 06239 929067 | Mo-Fr 9-19 Uhr, Sa 9-18 Uhr | [www.walz-home-garden.de](http://www.walz-home-garden.de)



## Entdeckungsreisen für den Gaumen.

Gönnen Sie sich Wochenend-Gourmetfreuden: Unser Restaurant und unser Bistro bieten Erlesenes jeden Geschmacks.

Italienisches Büfett  
jeden Freitag ab 18 Uhr  
Langschläfer Büfett / Brunch  
jeden Sonntag ab 11:30 Uhr

Wechselnde Büfetts  
jeden Samstag wie z. B. Fischbüfett,  
Pfälzer Büfett, Barbecue Büfett

Büfetts ab EUR 24,- pro Person.  
Auch als Geschenk durch unsere  
Büfett-Gutscheine eine tolle Idee.

Bei Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie und  
bis zu drei Ihrer Begleiter ein Heißgetränk.

Information und Reservierung:  
Steigenberger Hotel Deidesheim  
Am Paradiesgarten 1  
67146 Deidesheim  
Telefon +49 6326 970-0  
Telefax +49 6326 970-333  
deidesheim@steigenberger.de

[www.deidesheim.steigenberger.de](http://www.deidesheim.steigenberger.de)



sterne<sup>2</sup> kümmert sich ...

# Schmetterlinge und graue Panther

Die Liebe kennt kein Alter. Wieso auch? Für Gefühle gibt es keine Altersgrenzen. Eine liebevolle und erfüllende Beziehung ist auch für die Generation 50+ ein wichtiger Aspekt im heutigen Leben. Dabei gibt es keine festgefügtten Normen und Rollenbilder mehr von der älteren Generation. Nicht nur die Älteren erleben sich unbefangener, auch die Kinder und Enkel entwickeln eine neue Sicht.

Ob eine langjährige Beziehung wieder aufblüht oder Liebe neu entdeckt wird - das zufriedene Zusammenleben hat heute auch in einer fortgeschrittenen Lebensphase eine größere Bedeutung als früher. Man bleibt nicht einfach aus Gewohnheit zusammen oder weil es sich so gehört oder gar, weil es vermeintlich nicht mehr lohnt, neu anzufangen. Im reiferen Alter verändert sich Vieles, auch das Bewusstsein für den Wert einer neuen Partnerschaft.

Bisweilen sieht es so aus, als ob die betonte Individualisierung unserer Gesellschaft und auch deren Schnellebigkeit dauerhafte Partnerschaften gefährden. Doch dies bietet

andererseits auch die Chance, neugierig zu bleiben, eigene Entwicklungsmöglichkeiten zu entdecken, den Lebenstrott zu verlassen, um schließlich mit der Reife des Alters die Gemeinsamkeit als Wert zu entdecken und zu pflegen.

Der Anfang einer neuen Beziehung ist oft nicht ganz einfach. Es ist die Zeit des Beschnepperns. Dabei lernt man beim Partner oft die Spuren der Vergangenheit kennen: Gewohnheiten, Vorlieben ... es kommt zu Vergleichen. Man sollte dem Partner Zeit lassen, sich auf die neue Person einzustellen und selbst einmal über die eigenen lieb gewonnenen Marotten nachdenken. Vor allem aber sollte man





... um Schmetterlinge und graue Panther.

sich selbst keinen Druck machen, in der neuen Beziehung partout alles besser machen zu wollen als in der alten. Eine zu hohe Anspruchshaltung birgt die Angst vor dem Versagen in sich.

Andererseits tragen reifere Menschen nicht nur die Vorbelastung der Vergangenheit in sich, im Gegenteil, sie bringen sehr hilfreiche Erfahrungen in die neue Partnerschaft mit ein. Sie wissen, was sie wollen, was ihnen wichtig ist und was ihnen gut tut. Sie können ihre Bedürfnisse und Wünsche reflektiert betrachten. Diese Selbsterkenntnis hilft vor allem in kritischen Situationen: Meinungsverschiedenheiten und Auseinandersetzungen werden leichter gemeistert - ein wichtiger Baustein für eine funktionierende Beziehung. Innere Ruhe und Selbstgewissheit sind in der Regel anders ausgeprägt als in jungen Jahren. Wer mit sich selbst im Reinen ist, wirkt auf sein Gegenüber positiv und anziehend.

Oft hat eine Partnerschaft im reiferen Alter eine andere Gewichtung als in jungen Jahren. Ein Partner ist möglicherweise weniger Liebhaber, sondern mehr Lebensgefährte, mit dem man den nächsten Lebensabschnitt meistern will. Alltagstauglichkeit und die Krisenfestigkeit sind zwei Eckpfeiler reiferer Beziehungen.

Daneben sorgen Vertrautheit, zwischenmenschliche Nähe und Intimität nicht nur für ein seelisches Gleichgewicht, oftmals sind auch Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden spürbar. Liebe hält vital, sie ist eine Quelle für Zufriedenheit und Glück - und das unabhängig vom Lebensalter. Im dritten oder vierten Lebensabschnitt könnte sie erneut für Schmetterlinge im Bauch sorgen, vielleicht aber auch dem einen oder anderen grauen Panther ein Gefühl des Aufgehobenseins vermitteln.

## Info:

Diesen Text haben uns Stefanie Entzminger und Peter Gewehr von **sterne<sup>2</sup>** - **Partnervermittlung mit Respekt und Niveau** zur Verfügung gestellt. Sterne<sup>2</sup> hat seinen Sitz in Landau. Stefanie Entzminger und Peter Gewehr, die tragenden Köpfe von **sterne<sup>2</sup>**, stellen als wichtigsten Erfolgsfaktor das intensive persönliche Gespräch mit den Menschen in den Mittelpunkt ihrer Partnervermittlung. Deshalb haben sie vor allem die Pfalz, die Metropolregion Rhein-Neckar und den Raum Karlsruhe zu ihrem Wirkungsfeld erklärt. Ziel ist es, mit vielen Menschen ins Gespräch zu kommen, um über das wachsende Netzwerk den Wunsch der Partnersuche aktiv mitzugestalten. Dabei steht neben dem gegenseitigen Respekt vor allem der vertrauliche und niveauvolle Umgang miteinander an erster Stelle. Mit welchen weiteren Prämissen Stefanie Entzminger und Peter Gewehr noch agieren, beschreiben sie ausführlich auf ihrer Homepage [www.sternehochzwei.de](http://www.sternehochzwei.de).

Kältetechnik  
**WITTMANN**



Ihr ganz  
persönliches  
Klima!

Kältetechnik

Klimaanlagen

Kühlzellen

Befeuchtung

Entfeuchtung

Privat

Gewerbe

Industrie

Landwirtschaft

Röchlingstraße 5

67454 Haßloch

Telefon 0 63 24/23 26

[www.wittmann-kaeltetechnik.de](http://www.wittmann-kaeltetechnik.de)

 **MITSUBISHI**  
HEAVY INDUSTRIES, LTD.



# elegant, individuell und farbenfroh

Bassetti ist für Liebhaber schöner Wohnkultur ein Name, der für Innovation, Tradition und Qualität steht. Bassetti wurde zum Begriff für italienischen Stil, der einen bestimmten Lebensstil geprägt hat: elegant, individuell und farbenfroh. Die hohe Qualität der Stoffe garantiert eine Langlebigkeit, die durch das unbedingte Design befördert wird. Mit einem enormen Wiedererkennungswert wurde Bassetti zur Stilikone für Heimtextilien. Heute ist Bassetti Europas größter Hersteller von Bettwäsche.



Auf über 300 Quadratmetern unterhält Bassetti nach dem Umzug Ende vergangenen Jahres im Pfälzischen Mutterstadt einen Outlet Store. Er gehört zu den insgesamt sieben Bassetti Factory Outlets bundesweit und einem in Salzburg. Der Outlet Store in Mutterstadt ist in unmittelbarer Nähe des Auktionshauses Henry gelegen und im Modehaus Niebel angesiedelt. Dort wird Outletware von



Zucchi, Laura Ashley und Bassetti zu angenehmen Preisen in großer Vielfalt angeboten. Stoffe, Muster und Farben werden zum Anfassen, Anschauen und Stöbern offen präsentiert, so dass das unbedingte Lieblingsstück entdeckt werden kann. Mit über 100 verschiedenen Bettwäsche Designs, die auch immer in der großen Fläche betrachtet werden können, fällt jedoch die Wahl nicht leicht. Fachlich geschultes Personal mit einem Sinn für Farben und Kombinationen hilft bei der Auswahl und weiß Antworten zum Thema Pflege. Zur Ergänzung des Bassetti Sortiments zählen Kissen, die in drei unterschiedlichen Qualitäten und auch drei Größen je nach Bedarf erhältlich sind. Neu ist die unifarbene Bettwäsche in 15 verschiedenen Farben, die sich wunderbar zur Farbigkeit der Bassetti Wäsche kombinieren lassen. Spannbetttücher – auch für Wasserbetten – ergänzen das Angebot. Neben der beliebten Bettwäsche sind im Mutterstadter Bassetti Factory Outlet Tischwäsche, Tagesdecken, Plaids, Kimonos, Teppiche und Einrichtungstücher in unterschiedlichen Größen und Dessins erhältlich. Rund um das Thema Bad und Wellness sorgen Handtücher, Bademäntel und Badematten für ein zusätzliches Wohlbefinden.

Bassetti ist der Inbegriff für innovative Tradition. Im Jahre 1830 eröffnete Carlo Baroncini in Mailand einen Laden, in dem er Stoffe, Tischdecken aus Flandern, Leinen- und Batistaschentücher, Servietten, Decken, Vorhänge und Strickwaren verkaufte. Baroncini wurde vom Händler zum Hersteller und gründete 1840 in Rescaldina eine Handweberei. Hinter der Verwirklichung jeder Kollektion steckt bis heute Technologie. Jede Entwurfs-, Entwicklungs- und Herstellungsphase, vom Dessin bis zur Farbenvielfalt, von der Verpackung bis hin zur Lagerverwaltung, bedient sich umfangreicher Werkzeuge der Informatik. Verarbeitet wird ausschließlich hochwertige Baumwolle. Das Stammwerk befindet sich seit mehr als 150 Jahren in Rescaldina in der Nähe von Mailand.

Die Auswahl unter den schönen Farben und Mustern zu treffen, fällt nicht immer leicht. So sind einige Bassetti-Fans zu wahren Sammlern geworden. Nicht nur wegen der ständig wechselnden Angebote und den attraktiven Dekovorschlägen durch eine gelungene Warenpräsentation lohnt sich ein Besuch im Bassetti Factory Outlet in Mutterstadt immer.



## Info:

### Kontakt:

Bassetti Factory Outlet Mutterstadt  
Am Floßbach 5  
67112 Mutterstadt  
06234-9477515

### Öffnungszeiten:

Mo bis Fr. 9.30 bis 19 Uhr  
Sa 9 bis 18 Uhr



Das Neustadter Ingenieurbüro Dipl.-Ing. H. Diemer ist beratend tätig im Bereich Arbeitssicherheit und Arbeitsmedizin und hat hier eine neue mobile Anwendung (App) für iPad und als PC-Version entwickelt. Die Vermarktung erfolgt über das neu gegründete Unternehmen Secumundi GmbH.

## SIFA App



www.shutterstock.com © Ant Clausen

Die Secumundi GmbH nimmt am Weltkongress für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2014 in Frankfurt am Main teil und ist darüber hinaus Sponsor der internationalen Veranstaltung. Der vom 24. bis 27. August stattfindende Weltkongress präsentiert sich zum ersten Mal als ein Globales Forum der Prävention von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten.

Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz in Betrieben sind bereits dann verpflichtend, wenn das Unternehmen nur einen Mitarbeiter hat. Lohnend ist die kontinuierliche Überprüfung der von der Berufsgenossenschaft geforderten Richtlinien aus vielerlei Gründen. Zum einen ist der Schutz der Gesundheit aller am Arbeitsprozess beteiligten Personen fraglos das Hauptargument für eine konsequente Überprüfung des sicherheitstechnischen und arbeitsmedizinischen Standards. Fehlzeiten, die aus Arbeitsunfällen resultieren, können kleine oder mittelständische Betriebe schnell in Schwierigkeiten bringen. Zum anderen ist die Einhaltung der Gesetze und Vorschriften zwingend und wird regelmäßig durch die Berufsgenossenschaft überprüft. Gerade für den Mittelstand ist es schwierig, den Überblick über alle Gesetze und Verordnungen zu bewahren. Deshalb ist das Beauftragen von Spezialisten

immer die günstigere Variante in Bezug auf Zeit und Kosten.

Das Neustadter Ingenieurbüro Dipl.-Ing. H. Diemer hat sich auf die Beratung von Unternehmen ab 20 Mitarbeiter spezialisiert. Das Dienstleistungsunternehmen betreut über 8.500 Kunden regional, national und international mit Spezialisten im Innendienst, Sicherheits-Ingenieuren und Arbeitsmedizinern beziehungsweise Betriebsärzten vor Ort. Neben den Gebieten der Arbeitssicherheit, der Arbeitsmedizin, der Prüfung von Arbeitsmitteln der CE-Kennzeichnung und der Beratung zur Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV) haben die Neustadter Experten ihr Serviceangebot deutlich erweitert. Spezielle Fragen zu den Vorschriften wie SCC/SGU, Unterweisungen oder Ausbildung zu befähigten Personen werden ebenso beantwortet und geleistet wie die Prüfung von Arbeitsmitteln, medizinische Geräte und Einrichtungen.

Die Experten erstellen Brandschutzkonzepte und führen auf Wunsch CE-Kennzeichnung durch. Eine Beratung zur ergonomischen Gestaltung von Büro- und Bildschirmarbeitsplätzen erfolgt so selbstverständlich wie die Aus- und Fortbildung zu einer Reihe von Qualifikationen wie Regal-

prüfer oder Gabelstaplerfahrer, um nur einige zu nennen.

Die Beratung erfolgt in aller Regel während einer Betriebsbegehung, bei der eine Gefährdungsbeurteilung erstellt wird. Die Sicherheits-Ingenieure, Fachkräfte für Arbeitssicherheit und Betriebsärzte aus dem Hause Diemer erarbeiten Konzepte, welche eine Reihe von vorgeschlagenen Maßnahmen beinhalten. „Wir lassen unsere Kunden jedoch nicht mit einem Buch voller Vorschriften alleine, sondern helfen bei der kostengünstigen Umsetzung der geforderten Aufgaben, damit die Prüfungen oder Zertifizierungen auch sicher bestanden beziehungsweise erreicht werden“, sagt Beatrix Diemer. Mit ihrem Vater Harald Diemer und Bruder Lars, beide Sicherheitsingenieure, leitet sie das Unternehmen. Sie selbst ist studierte Betriebswirtin und Fachkraft für Arbeitssicherheit.

Auf dem Weltkongress und der gleichzeitig stattfindenden Messe stellen die Diemers mit ihrer Firma Secumundi GmbH unter anderem ihre SIFA App vor – eine Unternehmenslösung für Kunden der Firma Diemer – aus der Praxis für die Praxis. Diese mobile Applikation ist sehr umfangreich und komfortabel in der Handhabung und ermöglicht ein unkompliziertes Erstellen von Dokumentationen auf einem Tabletcomputer direkt während der Begehung. Fotos können sofort hinzugefügt werden, neue Daten werden mit bereits



www.istockphoto.com © OJO\_Images

aus vorherigen Begehungen vorliegenden Daten abgeglichen, fortgeschrieben oder ergänzt und auf dem zentralen Server sofort abgelegt beziehungsweise synchronisiert. Die Dokumentation wird anschließend als PDF generiert und kann als E-Mail gesendet werden. Die SIFA App ermöglicht eine umfangreiche, bequeme, zeitnahe und sehr genaue Dokumentation mit geringer Fehlerquote. Mit einer Vereinheitlichung der Dokumentation, die auf die jeweilige Firma angepasst werden kann, ist es möglich, verschiedene Zeitabschnitte oder auch Niederlassungen vergleichbar zu machen. Die App kann kostenlos im iTunes Store zur Ansicht heruntergeladen werden.

Das gesamte Dienstleistungsspektrum ist unter [www.secumundi.com](http://www.secumundi.com) gelistet. Da Diemer international tätig ist, sind die Homepage und auch die angebotenen Produkte in drei Sprachen verfügbar.

## Info:

### Kontakt

Secumundi GmbH  
Maximilianstraße 23  
67433 Neustadt  
06321-9298619

# weru

Fenster und Türen fürs Leben

## 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 *...das Haus der guten Fenster.*

Fenster · Türen · Rollläden · Terrassendächer · Markisen

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



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

# Wölfe

## auf dem Vormarsch



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



**Franko Meuter**  
Praxis für ästhetische Zahnheilkunde

### Spezialisiert auf:

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

Vereinbaren Sie jetzt  
Ihren Beratungstermin



06322 4007

### Behandlungszeiten

Mo - Do 8.00 - 12.30 | 13.30 - 19.00 Uhr  
Fr 8.00 - 12.30 | 13.30 - 17.00 Uhr

67157 Wachenheim | Römerweg 28

[www.dentista-pfalz.de](http://www.dentista-pfalz.de)

150 Jahre nach seiner Ausrottung ist der Wolf nach Deutschland zurückgekehrt. Inzwischen leben in sechs Bundesländern wieder dauerhaft Wölfe, in 13 Ländern wurde er seit dem Jahr 2000 mindestens einmal nachgewiesen. „Wölfe sind Langstreckläufer. Innerhalb weniger Tagesmärsche können sie jeden Punkt in Deutschland erreichen. Daher sollte man 14 Jahre nach der Rückkehr des Wolfes davon ausgehen, dass sich jedes Bundesland auf ihn eingestellt hat“, sagte NABU-Präsident Olaf Tschimpke.



Dass dem nicht so ist, zeigt eine aktuelle Analyse des NABU. Der Umweltverband bewertete das Wolfsmanagement der Länder nach fünf Kriterien: Vorliegen und Vollständigkeit eines Managementplans, Monitoring, Unterstützung von Nutztierhaltern durch die Landesregierungen sowie entsprechende Öffentlichkeitsarbeit. Nur zwei Länder – Sachsen und Brandenburg – sind demnach gut auf das Zusammenleben mit dem Wolf eingestellt. Sieben der 16 Bundesländer erhalten ein durchschnittliches Zeugnis. Schlusslichter mit keinem oder unzureichendem Wolfsmanagement sind die Länder Hessen, Rheinland-Pfalz, Nordrhein-Westfalen, Saarland sowie die Stadtstaaten.

„Brandenburg und Sachsen als Spitzenreiter hatten zwar schon länger Zeit, das Zusammenleben mit dem Wolf wieder zu lernen. Doch auch durch Hessen, Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz zogen nachweislich schon Wölfe hindurch. Daher ist das Ausharren der Landesregierungen hier unverständlich“, sagte NABU-Wolfsexperte Markus Bathen. Um das Zusammenleben mit den Wölfen zu regeln, gibt es beispielsweise in Brandenburg, Sachsen und Thüringen bereits Managementpläne. „Jedes Bundesland muss damit rechnen, dass künftig dauerhaft Wölfe innerhalb ihrer Landesgrenzen leben. Daher müssen die Länder mit allen Beteiligten zusammenarbeiten: mit Schafzucht-, Naturschutz- und Jagdverbänden“, forderte Bathen.

Um die Entwicklung des Wolfsbestandes in Deutschland besser im Auge zu behalten und von gegenseitigen Erfahrungen im Management zu lernen, müssten die Bundesländer zudem besser zusammenarbeiten. Der NABU sieht in einer bundesweiten Kompetenzstelle Wolf die beste Lösung, den Schutz des Wolfes sicherzustellen. Hier sollten alle Daten zum Wolf erfasst und länderübergreifend koordinierend werden.

Den Alltag  
hinter sich lassen!



### SCHNUPPER-STUNDEN IM GDA WOHNSTIFT

Sonntag, 01. Juni 2014

Sonntag, 06. Juli 2014

Sonntag, 03. August 2014

jeweils von  
14 - 16 Uhr

### TAG DER OFFENEN TÜR

Sonntag, 29. Juni 2014  
von 11 - 17 Uhr

Herzlich  
willkommen!

### Anspruchsvolles Wohnen und Leben auf der Sonnenseite in Neustadt an der Weinstraße zum Festpreis ab 42 €/Tag

1- oder 2-Zimmer-Komfort-Wohnungen  
zum Wohlfühlen, mit Balkon und immer  
mit Komplett-Service rund um die Uhr.

### Einladung zum Wohlfühlen in unserem Pflegehotel

Komfortable Zimmer und ein breites  
Serviceangebot: Gut versorgt zu Kräften  
kommen, z.B. nach einem Krankenhaus-  
aufenthalt oder in der Übergangszeit bis  
zur Aufnahme in eine Reha-Klinik.



GDA Wohnstift Neustadt/Weinstraße  
Haardter Straße 6  
67433 Neustadt/Weinstraße  
Telefon 06321 37-2800



# International School Neustadt



- Englischsprachige Ganztagschule: Kindergarten, Primarstufe und Sekundarstufe
- International anerkannte Programme und Abschlüsse
- Fragenorientiertes, eigenmotiviertes Lernen mit individueller Betreuung und Förderung

Passion for learning and success

**Einstieg jederzeit möglich!**

**Kontaktieren Sie uns bitte für weitere Informationen:**

Tel: +49 6321 890 09 60  
info@is-neustadt.de

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



# Uns geht es gu

Wir Deutschen reden ja gerne über unser körperliches Befinden. Ab einem bestimmten Alter, so scheint es, schwelgen wir in Details unserer Unpässlichkeiten. So manche Kaffeerunde ähnelt eher einem Krankenkassenfachblatt. Falsch ist es jedoch zu glauben, dass dies ein weibliches Phänomen sei. Das ist es nicht.

Allerdings gehen Männer mit dem Thema anders um. Sie behandeln ihre Wehwehchen liebevoll wie alte Kriegsverletzungen. Teilweise hüten sie ihre schmerzenden Knie oder die verflixte Schulter wie Trophäen ihrer längst vergangenen Sportlerkarriere oder wie ein Erbe wilder Zeiten ihres einstigen Bikerlebens. Schließlich ging es damals rau und wild zu und – machen wir uns nichts vor – harte Kerle müssen da durch. Demzufolge sind diese rauen Burschen auch nicht scheu, Operationen, Eingriffe und Therapien präzise ihrem meist männlichen Publikum maßstabsgetreu darzulegen. Es gibt wenige Frauen, die sich das Video der eigenen Operation retrospektiv anschauen. Männer hingegen entwickeln dafür ein seltsam anmutendes Interesse.

Frauen hadern eher mit den körperlichen Anzeichen des herannahenden Alters. Das hat verschiedene Gründe. Sie können diese auch nicht wie ihre männlichen Kollegen auf einen ungesunden Lebensstil schieben, da dieser für Frauen ohnehin noch nie en vogue war. Von Frauen erwartet man (seltsamerweise erwarten Frauen von Frauen viel mehr), dass sie diszipliniert auf ihren Körper und ihre Gesundheit achten. Lebensweise, Kosmetik, Fitness und Ernährung sollen der Schönheit und dem Wohlbefinden dienen. Hinkt das Gesamtbild, so lässt es unterschwellig auf eine vermeintliche Disziplinlosigkeit oder anders geartete Schwäche schließen. Selbst hormonbedingte Veränderungen sollen mit

## Business English Training Dina Schüle

### “Do you need English for your job?”

Improve your communication skills in key areas of international business.

Verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten für die entscheidenden Bereiche des internationalen Geschäftslebens.

■ ***tailor-made one-to-one courses through needs analysis***

maßgeschneiderter  
Einzelunterricht  
nach Bedarfsanalyse

■ ***weekly group courses***

wöchentlich Gruppen

costs, program and more information:  
[www.dse-englishtraining.de](http://www.dse-englishtraining.de)

**Dina Schüle**  
LCCI qualified trainer

Maximilianstraße 21  
67433 Neustadt  
mobile 0174 / 4 06 85 92  
dina.schuele@arcor.de  
[www.dse-englishtraining.de](http://www.dse-englishtraining.de)





t.

großer Gelassenheit weggeatmet werden. Natürlich hilft Gelassenheit sogar in nicht wenigen Situationen und das Phänomen des Wegatmens ist prinzipiell kein schlechtes, aber mit tadelloser Disziplin oder – im Umkehrschluss – mit Disziplinlosigkeit haben Wechseljahresbeschwerden nichts zu tun.

Vielleicht hat die skeptische weibliche Haltung gegenüber Krankheiten – auch – ihren Ursprung in der Tatsache, dass Frauen mehr und häufiger in der Pflege der eigenen Eltern involviert sind. Das ist nicht immer spaßig und schon gar nicht ermutigend hinsichtlich der eigenen Vitalität und deren Verlust.

Engländer sind mit Auskünften über ihr körperliches Wohlbefinden deutlich zurückhaltender und diskreter, geradezu verschlossen. Auf ein freundlich hingeworfenes *Wie geht's* antworten sie mit einer Gegenfrage im gleichen Stil. Besonders mitteilsame Engländer bringen mit einem *not too well* eine schwere Grippe mit hohem Fieber zum Ausdruck.

Ist das besser? Das ist fraglich. Das schamhafte Vertuschen von gesundheitlichen Unzulänglichkeiten ist Ausdruck einer Höflichkeit und gleichzeitiger Distanz, die uns Deutschen in der Deutlichkeit fremd ist. Ein wenig mehr davon würde uns hierzulande zwar gut zu Gesichte stehen, aber passt letztlich nicht zu unserer Mentalität des immerwährend unzufriedenen Nörglers in uns, den wir bei aller sommerlichen Heiterkeit, die uns ab und an überfällt, kultivieren, hegen und pflegen. Und auch verstehen.

Eine positive Einstellung hilft sicherlich über kleinere gesundheitliche Schwächen hinweg. Nimmt man sie nicht so ernst, sind sie auch nicht so schlimm. Eine grundsätzlich positive Haltung lässt stressbedingte Beschwerden gar nicht erst aufkommen. Sie hilft auch, wenn es ernste Krankheiten zu bewältigen gilt. Kämpfernaturen wehren sich. Jammern und nölen gehört nicht zu ihrem Repertoire.

Es geht uns gut. Im Großen und Ganzen.

# Badespaß für die ganze Familie



Badepark Haßloch



Badepark Haßloch • Lachener Weg 175 • 67454 Haßloch • [www.badepark.de](http://www.badepark.de)

Englische Seite

# Tips to improve your English!

English is an excellent second language to learn, whether it's for business, travel or personal reasons. But learning a new language or brushing up knowledge lying far in the past requires hard work, commitment and a willingness to make mistakes – and English is no different. Are you happy with the progress you're making as a learner of English? Or are you frustrated and feel you could learn much more? Here is some advice on how to improve your English skills.

## 1. Find out your learning style

Different people learn in different ways. Some students are visual learners, while others are auditory learners. And still others learn best when lessons involve movement. According to scientists, there are mainly three different types of learning styles – visual, auditory and/or tactile. First of all - find out what kind of learner you are and which style is best for you to make sure that you learn in the most effective way.

## 2. Speak a little English every day

The absolute best way to learn any new language is just to speak it. It doesn't matter if you only have basic knowledge or if you're practically fluent – speaking English with another person is the fastest, most effective way of improving. Don't wait until you feel more comfortable speaking in English – you probably won't reach that level for a long time, so push yourself outside of your comfort zone and start speaking English today. You'll be amazed how quickly your language skills improve.

## 3. Attend an English class or discussion group

Another great way to incorporate some extra English conversation into your weekly routine is to sign up for a class or discussion group. Attending an English class is a great way to focus on some of the more formal aspects of speaking English. A class

## Info:



### Kontakt:

Dina Schüle  
Business English Trainer  
Maximilianstraße 21  
67433 Neustadt  
mobile 0174-4068592  
www.dse-englishtraining.de

### Vocabulary:

commitment	-	Engagement, Einsatz, Hingabe
to be amazed	-	erstaunt sein
to become more comfortable	-	sich sicherer fühlen
to decline significantly	-	deutlich verringern
to make deliberate efforts	-	sich ernsthaft bemühen
pronunciation	-	Aussprache
to pay particular attention to	-	besonders achten auf
awkward or embarrassing situations	-	unangenehme oder peinliche Situationen
to embrace	-	umarmen, hier: sich zu eigen machen

will teach you the grammatically correct way of speaking – which includes proper sentence structure, right use of tenses and verb conjugation. Attending a discussion group is a more informal and relaxed way where the emphasis is more on communication and relationship-building than on speaking correct English. Speaking English in this setting can help you to become more comfortable with speaking in front of other people.

#### 4. Expand your vocabulary

The wider your vocabulary and the more English phrases you learn, the easier speaking English will become. The formula is: ONE word a day! In terms of vocabulary development, we were all little geniuses in childhood, learning hundreds of new words every year. But unfortunately, we weren't geniuses for very long. By age 11 or 12, equipped with a kind of survival vocabulary, we lost some of our early enthusiasm for language, and the rate at which we picked up new words began to decline significantly. As adults, if we don't make deliberate efforts to increase our vocabularies, we're lucky to pick up even 50 or 60 new words a year. But the English language has so much to offer (at least half a million words) that it would be a shame to let our vocabulary-building talents go to waste. So here's one way that we can regain some of our youthful brilliance: learn a new word each day.

#### 5. Work on your pronunciation

Even if you have an acceptable grasp of the English language, with good grammar and an extensive vocabulary, native English speakers may find you very difficult to understand if you don't work on your pronunciation. Correct, clear pronunciation is essential if you really want to improve your level of English. Listen closely to how native English speakers pronounce certain words and sounds and do your best to copy them. Pay particular attention to any sounds that you are unfamiliar with or that do not exist in your native tongue. For instance – some people have difficulty pronouncing the "r" sound, while other people have difficulty with certain consonant clusters, such as the "th" sound.

#### 6. Don't be afraid of making mistakes

The biggest obstacle that stands in the way of learning a new language is the fear of making mistakes. This fear serves no purpose – it's merely a hindrance that prevents you from reaching your goal of fluency. Remember that everyone makes mistakes when they are learning a language and it's a right of passage. You will almost certainly have your fair share of awkward or embarrassing moments – when you accidentally say something rude or incorrect, but this is all part of the fun. Let it flow! Remember that you are not aiming for perfection when learning to speak English, but aiming for progress. Making mistakes is all part of the process – they will help you to become better, so embrace them!

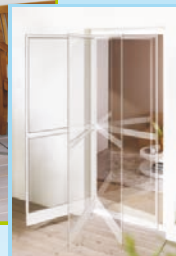


# Fliegengitter für Fenster und Türen nach Maß!



#### Die Pendeltür:

- auch wenn keine Hand frei ist bequem zu bedienen
- beidseitig öffnend
- selbstschließend leise und robust



#### Der Spannrahmen:

- fast überall einsetzbar
- meist ohne zu Bohren



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



#### Die Schiebetür:

- Ideal für große Schiebetüren
- bequem zu öffnen durch Fußbedienung

*Einfach besser leben!*



## Das Fliegengitter mit Antipollen-Beschichtung



Fliegengitter  
**HAUCK**

Hans-Böckler Str. 71  
67454 Hassloch  
Tel. 06324-81675  
www.fliegengitter-hauck.de



Einziges Restaurant  
Deutschlands dieser Art.



**Ayurvedische Fachküche**  
vegan, vegetarisch, alt-römisch

**Aphrodisiakische Fachküche**  
Krustentiere, Edelfische, Filets

**Alternativ-Medizinische  
Fachküche**  
Gluten- & Laktosefreie Diätküche

- frische Heil- & Gewürzpflanzen  
(178 Arten) aus eigenem Anbau
- 12 Heilöle z.B. Rosen-, Lotusblüten-,  
Traubenkernöl

Alle Speisen werden ohne Wasser  
aus erlesenen, hochwertigen und  
tagesfrischen Zutaten zubereitet.  
Mehr erfahren Sie unter  
[www.restaurantsavarin.de](http://www.restaurantsavarin.de)

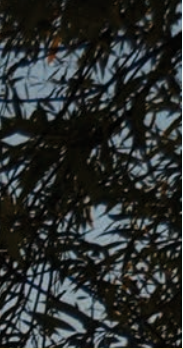
Reservierung und Gutscheine:  
[info@restaurantsavarin.de](mailto:info@restaurantsavarin.de)

Diskrete Fachberatung über  
Hautstraffung, Fettverbrennung,  
L-Steigerung u.v.m.

# Kraft der Wiederholung



Die Hitze kroch unaufhörlich in den Tag und wurde dick, rund und klebrig. Alle – und es waren nur wenige, die sich trautes – bewegten sich mit einer schleppenden Richtungslosigkeit in einer gleißend weiß-gelben Sonne. Gegen Mittag verstummte selbst das nervtötende Summen der Fliegen. Nur langsam wälzte sich die Zeit voran, die ebenfalls schwitzend zu ermüden schien. Kein Lüftchen, kein Wölkchen und keine erfrischende Brise wollte auch nur eine gedachte Abkühlung mit sich bringen. Nichts geschah in der Unerträglichkeit. Unendliche Augenblicke reihten sich in einer schieren Vielzahl aneinander, bis Lichtjahre später der Abend nahte.



Noch immer heiß eignete sich diese Luft wieder zum Atem holen. Die Geräusche nahmen langsam zu. Ein Hund fand die Kraft zu bellen, sein Herrchen schlich hinter ihm her. Die Zeit nahm an Tempo zu und mit der Zeit kam die Kühle in relativem Ausmaß. Der urbane Grünstreifen, der von einem kleinen Wasserlauf durchzogen wurde, atmte die Tageshitze weg und blies Mensch und Tier Frische in ihre Gesichter.

Das gleißende Gelb formte sich zu einem blauen Gold. Die Bänke füllten sich. Die Wiesen nahmen Füße auf. In den Händen sah man Körbe, Decken, Gläser und Flaschen, Teller und Dosen. Lachen ertönte. Musik zog durch das Grün der Bäume und Büsche. Bewegung und Leben erhoben sich in der Wärme der Nacht. Und alle Gedanken, die während des Tages trocken und staubig verwahrt worden waren, fanden nun ihre Sprache wieder und plätscherten wohlgelaunt von einem Mund zu einem Ohr, trafen dort auf Freunde, vermehrten sich und wanderten zum nächsten Ohr.

Es dauerte lange, bis alle Bewegungen getan, alle Gedanken gesagt, alle Worte gehört und alle Noten gespielt worden waren. Die Sonne war schon längst nicht mehr, die Sterne wanderten und die Nacht nahm zu. Langsam wurde das Band der Geräusche dünn und durchscheinend.

Es erhob sich wie ein feines Tuch vom Winde angehoben über die Köpfe der abnehmenden Menge, bis es ganz verwehte. Stille geschah. Eine feine, gesättigte Ruhe, die Frieden versprach. Sie währte nicht lange. In dem Augenblick, als die Dunkelheit an den Kanten leichte Risse zeigte, wagte eine Amsel ein schüchternes Lied. Erst allein. Dann eine Symphonie des Optimismus. Von neuem. Auch wenn die Hitze wieder begann, in den Tag zu kriechen, waren es die schönsten Augenblicke mit der Kraft der stetigen Wiederholung und der Chance zum Neubeginn.

**RÖWA**  
FASZINATION BETT

## Kennt Ihr Bett Ihre Idealmaße?

Jeder Mensch ist anders – je nach Größe, Gewicht und Körperkontur. Mit Ecco 2 werden Ihre persönlichen Maße exakt ermittelt und in eine Bett-Komplett-Lösung übersetzt: vom Lattenrost über die Matratze bis zum Nackenstützkissen. Denn nur wer richtig liegt, kann entspannt schlafen. Lernen Sie das innovative Bettsystem Röwa Ecco 2 kennen.



**BETTEN LANG**



Parken im Hof – Schnurgasse 25 (kostenlos)  
(hinter dem Wormser Tor – 1. Straße rechts)

Schnurgasse 24  
67227 Frankenthal  
Tel. 06233-27154  
www.betten-lang.de

## Villa Böhm wird zum „Haus in Montevideo“



### Aufführungstermine:

25./26./27. Juli + 01./02./03./08./09./10./14./15. August  
jeweils um 20.00 Uhr im Park der Villa Böhm.

### Vorverkauf:

Tabak Weiss, Hauptstraße 61, 67433 NW  
Tel.: 06321-2942

[www.neustadter-schauspielgruppe.de](http://www.neustadter-schauspielgruppe.de)



# Schatten an der Wand

Die Idee des Buches *Schatten an der Wand* ist gut. In drei Zeitebenen entwickelt Autor Martin Walker einen – sagen wir mal – Krimi, der einen gemeinsamen Ausgangspunkt besitzt. Die im Jahr 15.000 v. Chr. entstandenen Höhlenmalereien werden von Kämpfern der französischen Résistance im zweiten Weltkrieg zufällig beim Verstecken von Waffen entdeckt und ein bemaltes Wandstück daraus entwendet. In der Gegenwart taucht das wertvolle Relikt auf und wird wiederum auf mysteriöse Art aus einem Londoner Auktionshaus gestohlen. Eine Gruppe von Archäologen und der Besitzer des Fragments suchen nun nach der Höhle und der Geschichte, die sich um den Fund im Jahr 1944 ereignete. Wie man es von Walker aus seiner Bruno-Reihe kennt, spielt die Geschichte in seiner Wahlheimat, dem französischen Périgord.

Wäre das Buch nicht auf knapp 500 Seiten in die Länge gezogen, dann hätte es wahrscheinlich deutlich mehr Charme. Unglaublich viele Handlungsstränge werden mühsam verknüpft und führen ins Nichts. Die Beschreibung des Lebens der Menschen im Jahr 15.000 v.Chr. erscheint geradezu absurd in der Darstellung der Berufe, Aufgaben und Malkunst. Es scheint, als ob jene Menschen geradewegs aus der Jetztzeit in eine ferne Vergangenheit geschickt worden wären. Die Geschichte der zweiten Zeitebene des Jahres 1944 ist überfrachtet mit endlosen Beschreibungen von Schlachten, Anschlägen und Waffen. Einzig interessant daran sind die Informationen über die Querelen und Differenzen innerhalb der Résistance und die Unterstützung der Widerstandskämpfer durch die Engländer und Amerikaner.

Geradezu klischeehaft kitschig mit erschreckend plattem Schreibstil entwickelt Walker die Geschichte der Gegenwart. In keiner Zeitebene darf eine Liebesgeschichte fehlen, die jedoch in der Gegenwartssequenz besonders deplatziert und bedauerlicherweise auch noch vorhersehbar ist.

Die Aufklärung des Krimirätsels ist unbefriedigend und des langen Ausharrens über 500 Seiten nicht würdig.

Schade um die schöne Idee zum Buch, aus der sich mit einer ordentlichen Kürzung von unnötigen Szenen durch einen fähigen Lektor eine interessante Geschichte hätte entwickeln können.

Martin Walker wurde bekannt durch seine Krimis aus dem Périgord, in denen Bruno, der Chef de Police, als Protagonist atmosphärisch stimmig und unterhaltsam einige Fälle löst. Bei dieser Reihe sollte man als Leser bleiben.

## Info:



### Schatten an der Wand

Martin Walker

Diogenes

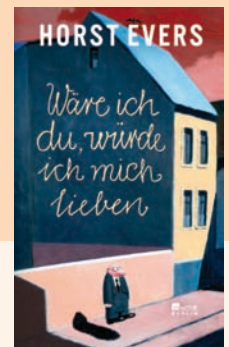
ISBN-13: 978-3257068436

# Wäre ich Du, würde ich mich lieben

Unseren ganz normalen Alltag kann man akzeptieren, sich darin einrichten und im vorgegebenen Takt mitmarschieren, oder wie es Horst Evers bevorzugt, genauer hinsehen, hinterfragen und das Alltägliche etwas aus dem Rhythmus bringen. In seinen vielen kleinen Alltagsbeobachtungen betrachtet er mit schönem Humor und feinem Sprachwitz, ob das allgegenwärtige Scheitern an der allgemeinen Lebenswelt an den Umständen, an der Kuriosität der Situationskomik oder einfach am gewählten Blickwinkel liegt. Evers scheint ein ganz normales Leben zu führen und schlägt sich mit Jedermanns-problemen herum. Seine Geschichten bewahren davor, zu glauben, dass die absurdeste Hysterie, die belangloseste Schwarzmalerei oder die gesellschaftlich verordneten Freudentaumel immer unbedingt etwas mit einem selbst zu tun haben müssen.

Horst Evers rückt den Blick etwas gerader auf Realitäten, die jeder für sich selbst schaffen sollte.

## Info:



### Wäre ich du, würde ich mich lieben

Horst Evers  
Rowohlt Berlin  
ISBN-13: 978-3871347627

## Fliesen und mehr. Vom Fachmann.

Ob einfache Reparatur oder individuelle Gestaltung von Wohnbereichen:  
Wir führen alle benötigten Arbeiten rund um Naturstein, Fliesen und Keramik für Sie durch – Fachkundig und preiswert.

Sie profitieren dabei von unseren Stärken:

- Fachliche Beratung, Planung und Kostenkalkulation
- Durchführung sämtlicher notwendiger Vorarbeiten
- Reparatur und Sanierung von Bädern, Terrassen etc.
- Verarbeiten und Verlegen sämtlicher Fliesen, Platten und Mosaikbeläge
- Schablonieren, Verarbeiten und Verlegen von Natursteinplatten
- Verlegung von Epoxid-Steinteppichen
- Venezianische Spachteltechnik



Entdecken Sie die Vorteile moderner Baumaterialien:  
Umweltverträglich, belastbar, wirtschaftlich und – einfach schön.

Vereinbaren Sie mit uns unter **06325.9808-22** einen Gesprächstermin.

Wir zeigen Ihnen gerne, was möglich ist!

Naturstein  
Fachbetrieb für Fliesen  
Keramik  


**Markus Greiner**

**Fachbetrieb für Naturstein, Fliesen und Keramik**

Lambrechtter Straße 39, 67473 Lindenberg

Telefon 06325.9808-22, Fax 06325.9808-23

Mobil 0172.8806523

E-Mail [info@greiner-fliesen.de](mailto:info@greiner-fliesen.de)

Web [www.greiner-fliesen.de](http://www.greiner-fliesen.de)

# Augen-Blick-Mal

## Online-Handel

Im Jahr 2012 erzielten Unternehmen in Deutschland 12 Prozent des Gesamtumsatzes mit Online-Verkäufen. Laut Statistischem Bundesamt vertrieb fast jedes fünfte Unternehmen seine Waren oder Dienstleistungen neben herkömmlichen Vertriebswegen auch über das Internet oder über andere computergestützte Netzwerke mittels elektronischen Datenaustauschs (EDI = Electronic Data Interchange). Die Ergebnisse für Deutschland zeigen, dass Unternehmen bei elektronischen Verkäufen verstärkt auf Websites setzen: 93 Prozent der Unternehmen mit Online-Handel erhielten Bestellungen von Waren oder Dienstleistungen über eine Website und 21 Prozent in strukturierter Form über EDI. 14 Prozent der Unternehmen mit Online-Handel bezogen Bestellungen über beide Formate, Website und EDI.



Signaturpad der Firma signotec GmbH.

## EWV Vorreiter bei Ressourcenschonung

An den Wertstoff-Wirtschaftszentren Nord und im Landkreis Südliche Weinstraße kommen bei der Annahme der Abfälle und Wertstoffe ab sofort Signaturpads zum Einsatz. Die Anlieferer quittieren nicht mehr auf Papier, sondern auf einem Pad. Dadurch spart der Eigenbetrieb WertstoffWirtschaft des Landkreises Südliche Weinstraße jährlich rund 40.000 Blatt Papier, gleichzusetzen mit 200 kg Papier, das bisher in 80 Ordnern im Archiv der Verwaltung abgeheftet werden musste.

Mit dieser Technik, die bisher vor allem aus dem Bereich der Post- und Paketzustellung bekannt ist, leistet der Eigenbetrieb einen weiteren Beitrag zur Ressourcenschonung. Die Wertstoffhöfe bei Edesheim und Ingenheim benutzen als erste Anlagen dieser Art Signaturpads. Die Anlieferer erhalten weiterhin einen Beleg in Papierform.

## Veritable 2014

71 Spitzenerzeuger und etablierte Newcomer aus den wichtigsten Weinbaunationen präsentieren am 7. Juli 2014 von 12 bis 18 Uhr im pfälzischen St. Martin je sechs ihrer besten Weine. Schauplatz der Premium-Fachmesse Veritable 2014 ist das Wein & Sekthaus Aloisiusshof unter Leitung von Philipp Kiefer, dem Gastgeber dieses hochklassigen Events. Organisator Uwe Warnecke, Ex-Sommelier im Deidesheimer Hof und renommierter Weinexperte mit mehr als 30 Jahren Berufserfahrung, verfügt über beste Kontakte zur Weinszene in aller Welt. Er erwartet bis zu 500 Gastronomen, Hoteliers, Fachhändler und Journalisten zu dieser Präsentation, die nun schon zum vierten Mal stattfindet und in den Vorjahren beachtlichen Zuspruch gefunden hat. Zu den Highlights zählt in diesem Jahr der Auftritt der italienischen Winzer-Legende Angelo Gaja, der nicht nur seine Weingüter vertritt, sondern am 6. Juli um 14.30 Uhr im Neustadter Saalbau auch einen Vortrag hält.

Warnecke und Kiefer, die für die Veranstaltung wieder eine Reihe von namhaften Sponsoren gewinnen konnten, freuen sich über das Interesse vieler weiterer Weltklassewinzer. Aus Deutschland sind neun von elf 5-Trauben-Weingütern des Gault-Millau-Guides am Start und vielfach von den Erzeugern persönlich vertreten. Hier ein paar Beispiele aus dem Teilnehmerfeld:

Egon Müller, Kollwentz, Prieler, FX. Pichler, Hensel, Markus Schneider, Wegeler, Giacomo Bologna, Robert Weil, Beringer, Kühling-Gillot, Battenfeld Spanier, Gut Hermannsberg, Haas, Schloß Gobelsburg, Knipser, Rebholz, von Winning, Bürklin-Wolf, Zelt, Meßmer, Pfeffingen, Kuhn, Bellavista, Tenuta San Guido (Sassicaia), Rings, Fürst, J.J. Prüm, Haag, Maximin Grünhaus, Grans-Fassian, van Volxem, Künstler, August Kessler, Leitz, Dönnhoff, Meyer-Näkel, Huber, Heger, Dautel, Liebfrauenstift, Dirk Niepoort, Trimbach, Gresser, Drouhin, Chanson, Champagne Duval-Leroy, Champagne Bollinger, Champagne Billecart-Salmon, Ladoucette, Chateau Clark, Etter, Tollot Beaut, Petra Suvereto, Rochelt, Nonino, Aumann, Lackner Tinnacher, Avignonesi, Tilenus, Mas d'en Gil, Chadwick Errazuriz, Montelena und Gaja. Dabei sind auch starke Newcomer wie Stern, Krebs, u.a sowie Säfte von van Nahmen.

Aussteller, Besucher und Gäste werden im unlängst mit einer roten Traube im Gault-Millau ausgezeichneten und in den Kreis der VDP-Spitzentalente aufgenommenen Aloisiusshof im schönen Ambiente standesgemäß bewirtet. Zur Stärkung zwischendurch gibt es Fingerfood und Süßes vom Neustadter Cafe Sixt. Zum Abschluss serviert OTTO-GOURMET Fleisch – auf Wunsch sogar mit Karlsberg UrPils. Die Teilnahme an der Messe ist kostenlos und auf Fachpublikum begrenzt.

Veritable Weinfachmesse 2014 am 7. Juli im Aloisiusshof, St. Martin (Pfalz); mehr Information, Ausstellerverzeichnis und Anmeldung im Internet: [www.veritable.info](http://www.veritable.info)



In der nächsten Ausgabe:

## feiern wir 10 Jahre *Chili* – Das Magazin.

Seit 10 Jahren begleiten wir die Pfalz, zeigen Bemerkenwertes, berichten über die großen Trends und wie sie in unserer Region ankommen, geben viele Tipps zu den Themen Wohnen, Leben, Arbeiten, Ausgehen und Gesundheit und haben immer wieder schöne Geschichten, die wir Ihnen gerne erzählen.



### Ihre Meinung interessiert uns:

Was gefällt Ihnen an *Chili* besonders gut? Haben Sie eine Geschichte rund um unser Magazin, die Sie uns erzählen möchten? Bitte schreiben Sie uns. Wir freuen uns auf Ihren ganz persönlichen Erfahrungsbericht und Ihre Meinung. Bitte senden Sie Ihre Zuschrift an:

*Chili* – Das Magazin  
Maximilianstraße 21  
67433 Neustadt  
oder  
redaktion@chili-dasmagazin.de

Unter allen Einsendungen verlosen wir attraktive Gutscheine für Gastronomie und Handel aus der Pfalz.

Einsendeschluss ist der 15. Juli 2014

# Jubiläum



### Anzeigenleitung

Wolfgang Ulrich  
Tel.: 06321-8900900  
mobil: 0172 - 6583056  
w.ulrich@chili-dasmagazin.de

## Kolumne:



„Einfach mal nichts tun“, nimmt man sich regelmäßig vor, wenn der alltägliche Wahnsinn wieder auf seinen Höhepunkt zusteuert. Es sind nicht die extravaganten Besonderheiten, die das Nervenroulette auf Touren bringen, sondern der eng getaktete Zeitplan, der den Spagat zwischen Familie, Beruf, Haushalt und Freizeit bis an die Dehngrenze ausreizt. Und dann wünscht man sich, einfach mal nichts zu tun.

Plötzlich ist es soweit: Der Terminkalender ist leer. Ein ganzes Wochenende ohne eine einzige Verabredung wartet. Und der Einkauf ist auch schon erledigt, der Hof gekehrt, Mann und Kind übers Wochenende zum Trekking inklusive Übernachtung im Zelt aufgebrochen, der Wäschekorb ist – noch – leer und die Putzfee hat sich vor einer Stunde lächelnd verabschiedet. Es gibt nichts, was getan werden muss oder auf seine Erledigung geradezu pocht. Der Garten ist perfekt und beim Friseur war man auch schon. Herrlich. Die Kaffeemaschine brüht den wohl besten Latte Macchiato auf, den man sich denken kann und schon sitzt man im Gartenstuhl, die Zeitung vor sich aufgeschlagen und beginnt das Wochenende zu genießen. Durch die lokale Tageszeitung ist man jedoch schnell durch, der Kaffee ist leer und in der Sonne ist es eigentlich zu heiß. Schnell in kurze Hose und Top, Liege raus und Schirm dazu – aber jetzt geht es los mit der Entspannung. Mist, das Buch vergessen! Eigentlich müsste ich ja noch für die Firma etwas nachlesen, aber nein, doch nicht heute! Kommt gar nicht in Frage. Wo habe ich das Buch nur hingelegt? Ach, das ist blöd, das habe ich doch schon vor zwei Wochen weggelegt, weil es mir nicht gefiel. Na, dann eben ohne Buch. Einfach nur daliegen und nichts tun, nichts denken. Wie schön. Was die beiden jetzt wohl machen? Ob

sie genug zum Essen und Trinken mitnehmen? Sie sind ja manchmal etwas unorganisiert. Ob mit dem Zelt auch alles klappt? Ich habe vergessen, ihnen Autan mitzugeben. Na, dann sehen sie morgen früh herrlich aus.

Oh, Telefon! Nein, er ist nicht da... Ja, morgen wieder... Nein, erst gegen Abend.

Ich rufe mal Patricia an. Vielleicht hat sie Lust, heute Abend ins Kino zu gehen. Wäre doch schön, so ein Frauenabend. Anschließend noch eine Kleinigkeit essen und ein Glas Wein trinken. Hallo Patricia! ...Oh, Du bist schon verabredet? Ja, schade. Macht nichts!

Hallo Evelyn!... Ihr bekommt Besuch? ...Ach, Du bist im Stress? Ja, das kenne ich. Denke nur, ich habe ein Wochenende ganz für mich... Soll ich Dir nächste Woche erzählen?!

Liebe Marie, wenn Du Deinen AB abhörst, dann ruf mich doch bitte mal zurück.

Das ist ja blöd. Daran hätte ich auch früher denken und mich für heute verabreden können. Jetzt sind alle anderen schon verplant. Aber ich wollte ja unbedingt ein Wochenende ganz für mich. Jetzt habe ich es. Ach, ich fahre einfach shoppen. Allerdings ist es jetzt eigentlich schon zu spät. Für Sport ist es zu heiß, um den Zaun zu streichen (hätte man ja schon längst tun sollen), fehlt mir die Farbe und einen Kuchen backe ich jetzt auch nicht. Na, dann wieder auf die Liege.

Wie machen manche das bloß, einfach dazuliegen und nichts zu tun. Ich werde ganz kribbelig. Ich lasse jetzt den wertvollen Tag verstreichen, ohne irgendetwas Spannendes daraus zu machen. Das ist doch zu schade. Das geht ja eigentlich nicht. Und entspannt fühle ich mich jetzt auch nicht. Ganz im Gegenteil.

Ich fühle mich vom Nichtstun gestresst. Ich werde das in Zukunft üben.



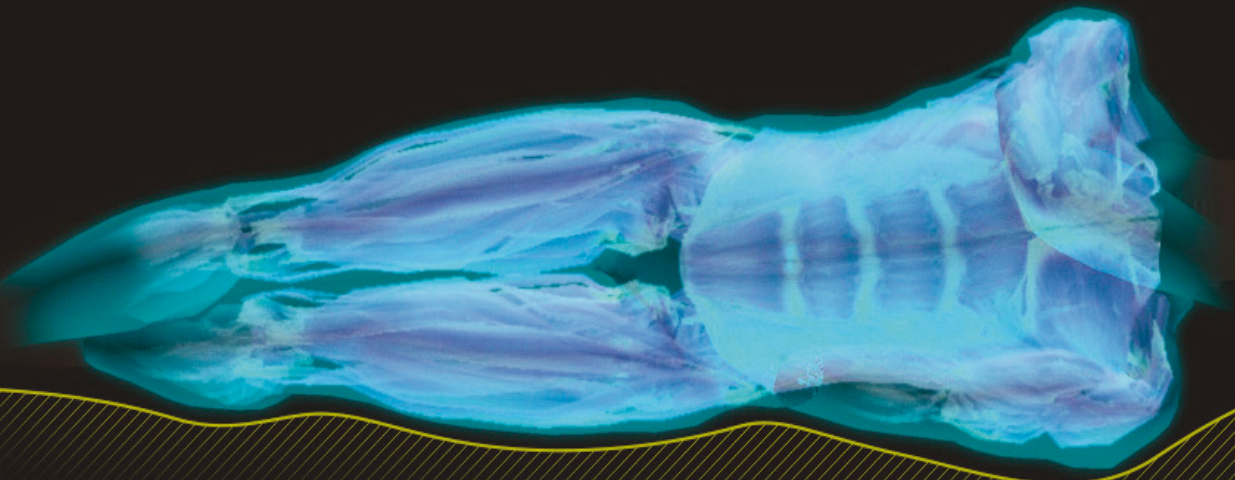
Frau Jäger, seit über 20 Jahren Verkäuferin im Hauptgeschäft Speyer

**„Ganz entspannt Schuhe kaufen.  
Dafür sorgt unsere Wellness-Etage. Und ich.“**

„Schuhkauf beginnt mit Wohlfühlen. Genau dafür ist unsere Wellness-Etage gemacht. Auf 150 qm finden Sie eine ruhige Atmosphäre mit entspannender Musik, warmen und kalten Getränken sowie bequemen Sitzgelegenheiten. Und dann jemand mit Erfahrung, der sich Zeit für Sie und Ihre Füße nimmt. Wir finden gemeinsam garantiert die passenden Schuhe für Sie.“

**Bödeker. Die größte Wellness-Etage der Region.**

Maximilianstr. 64–66, 67346 Speyer, [www.boecker.de](http://www.boecker.de)



Das Schlafsystem mit der einzigartigen Liegediagnose auf Basis von Sensorenmessung und der revolutionären 3D-Bildschirmpräsentation. Diese zeigt Ihnen sofort, wie sich Matratze und Unterfederung dem Körper anpasst. SENSOflex ist das einzigartige Schlafsystem mit der metallfreien, leichten ECS-Kernfederung mit doppelt effektivem Stützeffekt. Nutzen Sie unsere kostenlose Liegediagnose-Beratung. Damit Sie schon vorher wissen, wie gut Sie später liegen und schlafen.

Mit der SENSOflex App (zu finden im Google Play Store oder Apple App Store) und dem SENSOflex 3D-Bild (oben) können Sie sich über die dreidimensionale Welt des Liegens informieren.



## BESSER BERATEN, BESSER SCHLAFEN: **SENSOflex-LIEGEDIAGNOSE 3D**



# BETTENHANS

**Betten Hans GmbH**  
Schütt 2  
67433 Neustadt/Wstr.

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

