

Unbezahlbar

# Chilli

DAS MAGAZIN!

Feb/März 2016

Für die Pfalz

*mit Vergnügen*



# Soho

Ihr Hotel in Landau

Restaurant | Weinlounge | Cafe  
Events | Tagungen



## Ihr modernes **Tagungshotel** in Landau

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



Goldberg kocht:

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

**Der besondere Event:**

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



Marie-Curie-Straße 9

76829 Landau

Tel. 06341.141960

Fax 06341.1419655

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

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



# mit Vergnügen

**L**iebe Leser,

Sind Sie gut im neuen Jahr angekommen? Was machen Ihre guten Vorsätze? Geht es Ihnen und Ihren Vorsätzen gut? Gesundheitlich alles in Ordnung? Die Gesundheit des Menschen steht häufig im Zusammenhang mit der richtigen Ernährung. Und weil Wohlbefinden, Ernährung und Körpergewicht voneinander abhängig sind, haben wir in der neuen Ausgabe von Chili-Das Magazin ein paar Tipps und Denkanstöße zusammengestellt, die helfen, die guten Ideen täglich umzusetzen.

Wichtiger denn je ist eine positive Einstellung, mit der man das neue Jahr beginnt. Diese wird unterstützt durch das Erkennen der zahlreichen Möglichkeiten, unser Leben bewusst zu leben und dies auch zu genießen. Gesundheit und Ernährung sind große Themen unserer Zeit. Dazu gehört der Genuss, das Lachen und die schönen Momente.

Und wenn wir mit uns im Reinen sind, fällt es uns leichter, im Alltag Toleranz zu zeigen.

Herzlichst  
Ira Schreck  
Chefredakteurin



Apropos

# INHALTSVERZEICHNIS

## EinBlick

- 16 Mit Vergnügen
- 18 Mode

## Wohnlich

- 22 Moderne Wohnkultur
- 24 Kreativität ist manchmal unbequem
- 26 Natürlich gärtnern

## Küchenlatein

- 28 Slowfood
- 30 Blanchieren



## Ernährung

- 32 Man ist, was man isst
- 34 Her mit dem Normalgewicht
- 42 Ernährung = Statussymbol?

## Kulinaria

- 46 Woher kommt eigentlich unser Kaffee?
- 47 Schokolade
- 48 Rezepte
- 50 Häppchenweise



## mit allen Sinnen

- 52 Vergnügliches Farbenspiel

## Gesundheit

- 54 Gesunder Arbeitsplatz
- 56 Gesundheitstipps
- 58 50 plus – kein Problem für die Zähne

## Kommunales

- 60 Wunscharbeitgeber
- 61 Mach mal Pause
- 78 Verhandeln, wenn es brenzlig wird

## Promotion

- 62 Naturbursche mit urbanem Chic

## erLesen

- 64 Kommentar: Die Sache mit der Angst
- 72 Englische Seite: Watch out for false friends
- 74 Kurze Geschichte: Eiskalt
- 76 Buch-Tipps
- 98 Kolumne: Hund, Katze, Maus

## KulTour

- 66 Wild ausprobiert
- 68 Metallwerk mit Clubatmosphäre
- 70 Kunst: Ein zeitloses Vergnügen

## Standards

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















AOK Rheinland-Pfalz/Saarland  
Die Gesundheitskasse

**AOK**  
Die Gesundheitskasse

Osteopathische Behandlungen

Extras bei Schwangerschaft und Geburt

Reiseschutzimpfungen

Homöopathie

Naturarzneimittel

Hautkrebs-Früherkennung

Sportmedizinische Untersuchungen

Jetzt bis zu **250€**  
an Extras sichern!

**So viel Vorteil war noch nie.**  
Das AOK-Gesundheitskonto – jetzt mit noch mehr Leistungen

[www.aok-gesundheitskonto.de](http://www.aok-gesundheitskonto.de)

# Aus Har



## Hochzeit in schönem Ambiente

Hochzeitsfotos zwischen Weinbergen und 400 Jahre altem Gemäuer? Die Weine zum Hochzeitsdinner von ausgewählten Weingütern in der Pfalz? Die Hochzeitsnacht im Fachwerkgebäude? Wer am schönsten Tag des Lebens etwas Besonderes erleben möchte, sollte sich das Weinhaus Henninger in Kallstadt einmal anschauen. Gepflegte Gastlichkeit, ausgezeichnete Küche, wunderschöne Zimmer und viel Platz für die Gäste. Im Henninger kann mit bis zu 200 Personen gefeiert werden. Hier findet man das passende Ambiente für eine unvergessliche Hochzeit. Um die Organisation und Ausgestaltung der Feier kümmert sich ein kompetentes Team vor Ort. Selbstverständlich kann eine Vielzahl von Zusatzoptionen gebucht werden, damit alle Wünsche für den schönsten Tag im Leben erfüllt werden können.

Die Erfahrung in der Planung, Durchführung und Organisation von Hochzeiten, Tagungen und Veranstaltungen sowie ein zuverlässiges Netzwerk an Dienstleistern machen die Feier zu einem gelungenen Erlebnis.

Egal, welche Art von Veranstaltung geplant ist – ob die rauschende Hochzeitsfeier mit 200 Personen oder die privatere Hochzeit im kleinen Kreis, die Pfalz bietet zahlreiche Möglichkeiten, Ausflugsziele und Sehenswürdigkeiten, um das Programm perfekt abzurunden.

### Kontakt:

Weinhaus Henninger  
Weinstraße 93  
67169 Kallstadt  
Ansprechpartner: Christian Jegensdorf  
06322-2277  
[www.weinhaus-henninger.de](http://www.weinhaus-henninger.de)

**International School Neustadt**

**Einstieg jederzeit möglich!**

- Englischsprachige Ganztagschule mit Fokus auf Deutsch: Kindergarten, Primar-, Mittel- und Sekundarstufe (4–18 Jahre)
- International anerkannte Programme und Abschlüsse
- Fragenorientiertes, eigenmotiviertes Lernen mit individueller Betreuung und Förderung

*Passion for learning and success*

**Kontaktieren Sie uns bitte für weitere Informationen:**  
Tel: +49 6321 890 09 60  
[info@is-neustadt.de](mailto:info@is-neustadt.de)  
[www.is-neustadt.de](http://www.is-neustadt.de)

**SBW INTERNATIONAL SCHOOL NEUSTADT**

UNIVERSITY of CAMBRIDGE International Examinations  
Cambridge International School

**ib**  
INTERNATIONAL BACCALAUREATE

# ndel & Wirtschaft



## Betten Hans sucht Unterstützung

Betten Hans in Neustadt an der Weinstraße sucht ab sofort für den Verkauf eine versierte Beraterin oder Berater. Zu den Aufgaben zählen die Verkaufsberatung, die Kundenbetreuung, die Präsentation der Ware und die Bedienung an der Kasse. Die Stelle ist ausgeschrieben für 60 bis 80 Stunden monatlich.

### Mehr Informationen unter

[www.betten-hans.de](http://www.betten-hans.de)

### Kontakt:

Betten Hans GmbH, Schütt 2, 67433 Neustadt, 06321-2681



## wohs feminine classic ab Mai in neuen Räumen

Die Adresse von wohs feminine classic ändert sich. Im Frühjahr wird das Damenmodegeschäft neue Räume in der Neustadter Friedrichstraße beziehen. (Der genaue Termin lag zu Redaktionsschluss noch nicht vor.) Das sind nur wenige Meter vom jetzigen Standort in der Hetzelgalerie entfernt und liegt vis à vis zum Eingang zur Schütt. Die Parkmöglichkeiten sind weiterhin ideal, die Laufwege ändern sich nur geringfügig. Mit einem eindeutigen Bekenntnis zu Neustadt, wo sie gerne lebt und arbeitet, hat sich die Inhaberin Heidi Wohs für den Erwerb eigener Geschäftsräume entschieden. Mit einer modernen Warenpräsentation, viel Licht auf rund 200 Quadratmetern und der für ihre Boutique typischen Wohlfühlatmosphäre will sie ihren Kundinnen die neuesten Trends in Sachen Mode zeigen. Sortiment, Modelabel, Accessoires und Stil ändern sich nicht. „Wir möchten mit dem neuen Ladenkonzept den Kundinnen individuelle Möglichkeiten eröffnen, Anregungen geben und es so einfach wie möglich machen, das für sie passende Outfit zu entdecken“, sagt Heidi Wohs, die gemeinsam mit erfahrenen Handwerkern das Ladenkonzept mit sensiblem Blick auf ihre Kundinnen erarbeitet hat. Komfort ist eines der Stichworte, die dabei eine entscheidende Rolle gespielt haben. Damit Mode stets ein schönes Einkaufserlebnis bleibt, wurde Klimatechnik installiert, die zu allen Jahreszeiten eine angenehme Atmosphäre schafft. Mit weiterem Fachpersonal, das das bestehende Team ergänzen wird, etabliert sich die gewohnte Beratungsleistung auf hohem Standard. wohs feminine classic ist seit dem Jahr 1999 ein fester Bestandteil der Neustadter Geschäftswelt und der Metropolregion Rhein-Neckar.

### neue Adresse ab Mai

wohs feminine classic  
Friedrichstraße 8  
67433 Neustadt  
06321-489348



## Dinge für die schönen Seiten des Lebens

Luise & Fritz, das sind die Inhaber Christine L. Raabe und Manfred F. Raabe. Im vergangenen Jahr eröffneten sie in der Neustadter Gutenbergstraße, ganz in der Nähe der Hetzelgalerie gegenüber dem Saalbau, ein Ladengeschäft mit Wohnaccessoires. Ihr Geschmack ist einfach, denn sie lieben das Besondere, das das Leben schöner macht. Doch die Produktauswahl fällt ihnen nicht immer leicht, denn trotz überwiegender Einigkeit gibt es hin und wieder auch Unterschiede bei der Bevorzugung der einen oder anderen Stilrichtung. Daraus entsteht im Laden von Luise & Fritz eine spannende Mischung aus moderner skandinavischer Wohnkultur, Vintage-Style, nordischem Shabby-Look und aktueller Dekotrends, bei dem so gut wie jeder fündig wird.

Neben Möbel, Lampen, Teppichen, Wohn- und Küchenaccessoires gehören die besonderen Maileg-Produkte zu ihren Lieblingsstücken. Für Maileg haben Luise & Fritz deshalb erst vor kurzem einen noch größeren und schöneren Bereich eingerichtet. Gesellschaft erhalten die entzückenden Maileg Hasen, Mäuse sowie Zubehör von den ebenfalls zauberhaften Stücken der Marken Moulin Roty und Sass & Belle.

Für rauschende Feste wie Hochzeit, Taufe oder Geburtstagsparty findet man bei Luise & Fritz eine Vielzahl außergewöhnlicher Produkte, ob romantische Girlanden, imposante Eisfontänen oder zarte Pompoms. Auch in Sachen Geschenke ist die Auswahl groß: Modische Taschen und Schals sowie Nützliches und Schönes. Ein Angebot an feinsten Leckereien von Tafelgut oder der dänischen Confiserie Summerbird ergänzen die Auswahl.

Und wer nicht immer die Gelegenheit hat, in den harmonisch gestalteten Räumen von Luise & Fritz zu stöbern, findet das Warenangebot auch in ihrem Webshop unter [www.luiseundfritz.de](http://www.luiseundfritz.de)

### Kontakt:

Luise & Fritz  
Gutenbergstraße 2 – 4  
67433 Neustadt  
06321-9544220  
[www.luiseundfritz.de](http://www.luiseundfritz.de)

# Aus Handel & W



## Bundesehrenpreis für Winzergenossenschaft Edenkoben

Die Winzergenossenschaft Edenkoben wurde im Rahmen der Bundesweinprämierung 2015 der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft (DLG) mit dem zweitbesten Gesamtergebnis in der Qualitätsprüfung für Sekt ausgezeichnet. Der Bundesehrenpreis für Sekt in Silber würdigt die herausragende Gesamtleistung des Betriebes und ist Beleg dafür, dass sich der Edenkobener Betrieb zum Kreis der besten Sekterzeuger Deutschlands zählen darf. Dieser Erfolg liegt nach Aussage der Genossenschaft in der hohen Qualität der Grundweine, der aufwändigen Weinbergsarbeit und in der konsequenten Ertragsreduzierung, die in Zusammenarbeit mit einem renommierten Wein-fachberater umgesetzt wurde, begründet.

„Die ausgezeichneten Weingüter und Winzergenossenschaften stehen beispielhaft für eine Genusskultur, die weltweit ihresgleichen sucht. Mit Leidenschaft, Kreativität und fachlichem Können sind die Winzer Garant für den hervorragenden Ruf, den der Deutsche Wein weltweit genießt. Die mit dem Bundesehrenpreis ausgezeichneten Betriebe gehören zur Qualitätselite und dürfen sich zu Recht zu den Qualitätsbotschaftern des deutschen Weins zählen“, lobte DLG-Präsident Carl-Albrecht Bartmer die diesjährigen Preisträger.

Das Lesegut, das die Grundlage für die Sektproduktion darstellt, stammt von 100 Winzerfamilien, die ihre Traubenernte bei der Genossenschaft in Edenkoben abgeben. Auf rund 110 Hektar Rebfläche in ausgewählten Lagen werden die Trauben angebaut, die später die Produktlinien Edenkobener Linie und die Premiumlinie Ritter von Dalberg lebendig werden lassen.

Alle Ergebnisse der DLG-Bundesweinprämierung sind im Internet unter [www.dlg-verbraucher.info](http://www.dlg-verbraucher.info) veröffentlicht.



## Kostbare Stücke. Gut abgehangen.

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

## WOHNKULTUR ANTIK & MODERN

▪ Verkauf ▪ Restauration ▪ Polsterarbeiten



**Schwalter & Partner**

Hauptstr. 54 · D-76857 Albersweiler · Fon +49-6345-8480  
post@antiquitaeten-pfalz.de · www.antiquitaeten-pfalz.de

# Wirtschaft



## Verfügbares Einkommen gestiegen

Das verfügbare Einkommen der privaten Haushalte in Rheinland-Pfalz ist 2013 gegenüber 2012 in allen Verwaltungsbezirken gestiegen. Nach Angaben des Statistischen Landesamts in Bad Ems nahm der Wert um 2,2 Milliarden Euro oder 2,7 Prozent auf 85,4 Milliarden Euro zu. Im Landesdurchschnitt standen damit jedem Einwohner 21.352 Euro für Konsumzwecke oder zum Sparen zur Verfügung.

Mit durchschnittlich 21.910 Euro war das verfügbare Einkommen der privaten Haushalte je Einwohner in den Landkreisen höher als in den kreisfreien Städten mit 19.757 Euro. Unter den Landkreisen erreichte Mainz-Bingen mit 25.687 Euro das höchste Pro-Kopf-Einkommen, während die Einwohner des Landkreises Kusel durchschnittlich über 19.335 Euro verfügten. Bei den kreisfreien Städten reichte die Spannweite von 17.525 Euro in Ludwigshafen bis 23.929 Euro in Neustadt an der Weinstraße. Dabei ist zu beachten, dass das verfügbare Einkommen am Wohnort der Einkommensbezieher und nicht am Arbeitsort nachgewiesen wird.

Die kreisfreien Städte verzeichneten zudem zwischen 2000 und 2013 einen Bevölkerungszuwachs von 2,9 Prozent, insbesondere aufgrund der deutlichen Zunahme der Einwohnerzahlen in den Universitätsstädten Mainz, Landau und Trier. In den Landkreisen ging die Zahl der Einwohner dagegen um zwei Prozent zurück.

Den stärksten Anstieg des Pro-Kopf-Einkommens gegenüber dem Jahr 2000 erzielte unter den Städten Speyer mit 39 Prozent, gefolgt von Trier mit 35 Prozent. Dagegen nahm das Einkommen je Einwohner in Mainz nur um 19 Prozent zu. Ein Grund für diesen vergleichsweise schwachen Anstieg ist die Einführung der Zweitwohnsitzsteuer im Jahr 2005. Vor allem Studenten wandelten damals ihren Nebenwohnsitz in einen Hauptwohnsitz um; dadurch stieg die Bevölkerungszahl der Landeshauptstadt deutlich an. Den höchsten Zuwachs beim Pro-Kopf-Einkommen unter den Landkreisen verzeichnete Bernkastel-Wittlich mit plus 52 Prozent, es folgen der Eifelkreis Bitburg-Prüm mit plus 49 Prozent sowie Cochem-Zell und Trier-Saarburg mit jeweils plus 45 Prozent. Mit Ausnahme von Cochem-Zell liegen diese Kreise – wie auch die Stadt Trier – im Einzugsbereich von Luxemburg. Da immer mehr Menschen aus den grenznahen Gebieten dorthin zur Arbeit pendeln, profitiert die Region von der dynamischen wirtschaftlichen Entwicklung des Großherzogtums.



Hörgeräte | Gehörschutz | Zubehör

Ihr Hörgeräte-Fachgeschäft

Hauptstraße 79 | 67433 Neustadt

Telefon: 06321 921884



**HÖRakustik Studio Kirschner**

Hier wird

**BERATUNG**

groß geschrieben!

Unser Service für Sie:

- | Meisterbetrieb
- | fachkundige Hörgeräte-Versorgung
- | unverbindliche Ausprobe modernster Hörsysteme
- | kostenloser Hörtest
- | Gehörschutz/Schwimmschutz
- | Batterien und Zubehör
- | Reparaturen
- | eigenanteilsfreie Hörgeräte\*
- | Tinnitus-Beratung
- | Pädakustik
- | Hausbesuche
- | Audiotherapie

\* bei Vorlage einer ärztlichen Verordnung  
zzgl. gesetzl. Zuzahlung von 10,- € pro Gerät

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

# Mit Vergnügen

Lachen ist gesund und bereits lächeln alleine verhilft schon zu einer positiveren seelischen und körperlichen Gesundheit. Mehrere wissenschaftliche Studien von Psychologen und Medizinern unterschiedlicher Fachgebiete belegen dies. Doktor Lee Berk und sein Team von der Universität Loma Linda in Kalifornien konnten nachweisen, dass Lachen und Lächeln unser Immunsystem verbessert. Beim Lachen werde das Hormon Gamma-Interferon freigesetzt, welches den Körper zu einer erhöhten Produktion von Antikörpern und T-Zellen anregt, so die Studie. T-Zellen bekämpfen andere Zellen, wenn sich diese mit einem Erreger infiziert haben, und verhindern so die Ausbreitung einer Infektion. In Zusammenarbeit mit dem Diabetesmediziner Stanley Tan gelang Lee Berk der Nachweis eines weiteren positiven Nutzens des Lachens. Sie bewiesen, dass das

Lachen durch seinen Einfluss auf die Hormonproduktion den Stoffwechsel von Diabetespatienten verbessern kann. Probanden, die ein Jahr lang mindestens eine halbe Stunde pro Tag lang zum Lachen animiert wurden, zeigten eine um 25 Prozent verstärkte Bildung des förderlichen Proteins HDL-Cholesterin, das den Körper beim Abbau anderer, schädlicherer Cholesterinformen hilft.

Eine Forschungsgruppe der Universität Maryland unter der Leitung des Kardiologen Michael Miller fand heraus, dass Lachen die Durchblutung fördert. Untersucht wurden die Auswirkungen komischer und ernster Eindrücke (im Experiment durch Filmszenen) auf die Durchblutung. Bei der Mehrheit der Probanden steigerte sich der Blutfluss durch das Betrachten



liche Situationen übertragen bedeutet dies, dass sich Krankheiten und Verletzungen mit Lachen und Humor besser ertragen lassen.

Durch die Kombination aus verstärktem Immunsystem und höherer Schmerzresistenz bewirken Lachen und Lächeln einen schnelleren Heilungsprozess bei Krankheiten und Verletzungen. Viele Krankenhäuser bedienen sich deswegen heute der Hilfe von Krankenhausclowns und sogar einer Lachtherapie, dies jedoch auch aus psychischen Gründen. Wir lachen, wenn wir glücklich sind und Freude empfinden. Beim Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet. Durch das physische Lachen kann also gezielt bessere Laune hervorgerufen werden. Da unser Gehirn nicht unterscheiden kann, ob wir echt oder unecht lachen, reagiert es auf dieselbe Art und Weise – durch besagte Glückshormone. Dabei hilft Lachen nicht nur durch die ausgeschütteten Glückshormone, sondern auch, indem es von der Krankheit ablenkt und ihr die Schwere nimmt, in dem man über sie lacht. Für eine gewisse Zeit kann man die eigenen Probleme vergessen und sich auf das Schöne im Leben konzentrieren. Der so genannte Galgenhumor funktioniert tatsächlich und lässt uns gelassener mit einer schwierigen Situation fertig werden.

lustiger Szenen, während er sich beim Ansehen von Kriegsfilmen verlangsamt. Eine höhere Durchblutung senkt die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arteriosklerose. Dem Psychologen Willibald Ruch von der Universität Zürich gelang der Nachweis, dass Menschen, die lachen, ein vermindertes Schmerzempfinden besitzen. Der Versuch sah vor, dass die Probanden ihre Hände solange in Eiswasser halten sollten, wie es für sie erträglich war. Dabei zeigte sich, dass die Versuchspersonen die Kälte länger aushielten, wenn sie einen humorvollen Film sahen. Auf alltäg-

Es reicht sogar schon, zu lächeln. Denn wer seine Arbeit als stressig empfindet, kann mit einem bewussten Lächeln dagegen halten und den Stress somit vermindern. Lachen ist auch für die Menschen in der unmittelbaren Umgebung eine Wohltat. Wenn wir lachen oder lächeln, wirkt dies häufig ansteckend und verbessert so auch die Laune der anderen.



## Business Festivität Freizeit

Größen 34 - 60

eigene Produktionsstätte  
made in Germany



Shop Speyer  
Kornstraße 28 • 67346 Speyer  
Telefon: 06232 / 6079970

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

Shop Düsseldorf  
Oststraße 105 • 40210 Düsseldorf  
Telefon: 0211 / 327231



# Mode als Signal

*„Mode ist nicht nur eine Frage der Kleidung.  
Mode hat was mit Ideen zu tun, damit, wie wir leben.“*  
(Coco Chanel)

Man könnte meinen, über Mode sei bereits alles gesagt und geschrieben worden. Wahrscheinlich stimmt das sogar. Und doch beschäftigt sich jeder täglich auf seine Art mit ihr. Der morgendliche Griff in den Kleiderschrank ist für den einen reinen Automatismus, für den anderen die Herausforderung des Tages. Kommt neben dem Alltäglichen noch eine außergewöhnliche Situation hinzu, wird die Wahl des Outfits um mehrere Gedankengänge reicher. Wir haben eine kleine Umfrage zum Thema Mode unternommen und ein paar ganz erstaunliche Antworten erhalten. Die Anzahl an männlichen Teilnehmern an diesem doch durch und durch weiblichen Umfragethema hat uns bereits erstaunt, denn knapp die Hälfte der Antwortenden sind Männer. Schön fanden wir, dass es für die überwältigende Mehrzahl der Teilnehmer ein Vergnügen ist, Bekleidung einzukaufen. Mehr als 89 Prozent der Befragten kauft Bekleidung nicht online, sondern in Boutiquen, beim Herrenausstatter (68 Prozent) oder in Bekleidungshäusern (48 Prozent).



Drucken.  
So bunt wie das Leben.



Raus aus dem Alltagsgrau  
und dem Leben Farbe geben.

Auch wir tun alles, um Ihre Produkte in ihrer ganzen Farbenpracht strahlen zu lassen. Überzeugen Sie sich!

Vorstufe, Rollen- und Bogenoffset, Verarbeitung und Lettershop. Alles vor Ort in einem Haus.

**pva,**  
**Druck und Medien-**  
**Dienstleistungen**  
**GmbH**

Industriestraße 15  
D-76829 Landau/Pfalz  
phone 06341 142 - 0  
info@pva.de  
www.pva.de

Mode wird wahrgenommen als eine Form der Kommunikation, mit der man ausdrückt, wer man ist oder sein möchte, wie man sich fühlt oder in welcher Situation man sich gerade befindet. Das alleine verlangt schon eine Auseinandersetzung mit sich selbst, dem Moment und seinen Mitmenschen. Die Aufmerksamkeit, die man dem Augenblick gewährt und durch sein Outfit bewertet, ist in seiner positiven Ausrichtung eine Form der Achtsamkeit. Normalerweise huschen wir alle durch die Zeit, ohne sie am Verstreichen zu hindern. Doch wer bereits morgens bei der Wahl der Garderobe seine Persönlichkeit, seine Stimmung und die Ereignisse des Tages wahrnimmt, lebt pointiert.

Mit Mode senden wir Signale an unsere Umwelt. Werden sie verstanden und vielleicht sogar zurückgesandt, dann bedeutet dies, dass man eventuell der gleichen Gruppe zugehörig ist – oder eben nicht. Möchte man im Hintergrund verschwinden, eine Rolle spielen, auffallen, ernst, verspielt oder etwa geschäftig im Gegensatz zur Freizeitattitüde erscheinen? Nimmt man das Leben sportlich, praktisch, klischeehaft oder sieht man sich eher androgyn? Mode sagt sehr viel mehr aus, als es auf den ersten Blick erscheinen mag. Daher sollte Kleidung mit Bedacht gewählt werden. Jeden Morgen aufs Neue. Die Umfrageteilnehmer haben dies bestätigt. 56 Prozent geben an, dass Mode eine Form der Kommunikation ist. Unter den männlichen Antwortenden sind sich 90 Prozent der Kommunikation durch ihr Outfit bewusst und lediglich 33 Prozent der Umfrageteilnehmerinnen setzen mit Mode eine gezielte Information ab. Jedoch 92 Prozent aller Befragten (Männer und Frauen sehen das nahezu gleich) sagten aus, dass sie sie als Ausdruck der Laune, der Persönlichkeit und der Situation ansehen. Nur acht Prozent betrachten Kleidung als eine Frage der Notwendigkeit. Lediglich vier Prozent haben sich aus dem morgendlichen Kleiderwahlstress verabschiedet, in dem sie eine einzige Farbe in ihrem täglichen Outfit bevorzugen. Auch hier eine Überraschung, denn es sind die Damen, die sich scheinbar eher farblich festlegen. Tatsächlich ist Mode für nahezu niemanden völlig nebensächlich und nur vier Prozent sehen Mode

als überschätzt und teuer an, was ebenfalls ein weibliches Empfinden ist.

Das Einkaufserlebnis wird unterschiedlich wahrgenommen. Für etwa 35 Prozent der Umfrageteilnehmer ist der Einkauf von Kleidung entspannend. Männer sehen das sogar entspannter als Frauen (40 Prozent zu 33 Prozent). Immerhin 29 Prozent der Antwortenden gaben zu, beim Einkaufen der Gefahr eines Kaufrauschs zu unterliegen. Hier hatten die Damen mit 36 Prozent vor den Herren mit 20 Prozent die Nase vorn. 27 Prozent aller Antwortenden ist der Klamottenkauf ein Gräuel. Auch darin führen die Damen mit etwa 30 Prozent vor den Herren mit 19 Prozent.

Betrachtet man die Antworten der nächsten Frage, in der wir uns nach dem Ort des Einkaufs erkundigten, so gaben 89 Prozent der Umfrageteilnehmer an, am liebsten in einer oder zwei Boutiquen beziehungsweise Herrenausstatter einzukaufen. Der inhabergeführte Einzelhandel vor Ort hat also seinen Vorteil erfolgreich genutzt, indem er Beratung und Atmosphäre für die Kunden erlebbar und angenehm gestaltete. Das Einkaufen in großen Bekleidungshäusern ist besonders bei Männern beliebt, die jedoch ebenfalls bei einem Herrenausstatter in ihrer Nähe einkaufen (51 Prozent).

Online Einkaufen ist zwar ein Thema, jedoch nur bei 17 Prozent, die laut ihrer Angaben durchaus auch offline einkaufen, und somit nur einen Teil ihrer Bekleidung im Internet bestellen. Auffallend ist dabei, dass diejenigen, die Boutiquen oder Herrenausstatter den großen Bekleidungshäusern vorziehen, auch online bestellen. Der Verdacht liegt nahe, dass diese Käufer ein hohes Markenbewusstsein haben und dann online gehen, wenn sie Einzelteile im Einzelhandel vor Ort nicht vorfinden.

Insgesamt scheint Männern und Frauen ihr Outfit gleichsam wichtig zu sein, wobei Männer Mode offensichtlich bewusster einsetzen und damit ernster nehmen als Frauen, für die modische Bekleidung ein reines Vergnügen ist. Gute Aussichten für den Einzelhandel.



# LALIA LINE

MODE UND SCHUHE

Turnover  
René Lezard  
Closed  
Filippa K  
Samsøe & Samsøe  
Steffen Schraut  
Cinque

Marktstraße 2  
67433 Neustadt/  
Weinstraße  
Tel. 0 63 21/22 16



# Moderne Wohnkultur

In einer Welt der temporeichen Veränderungen verwirklicht sich die Sehnsucht nach Beständigkeit in der modernen Wohnkultur. Diese Beständigkeit ist ausgerichtet an den Werten der Langlebigkeit, der Individualität und auch der Tradition im besten Sinne. So gewinnt der Mix aus Neuem und Altem an Aktualität und spiegelt das Sein und den Lebensstil des Bewohners wider. Man hat eine Vergangenheit, auf der man fußt, lebt im Jetzt und strebt in die Zukunft. Die Individualität drückt sich in der Kombination der Dinge aus, von denen man umgeben wird. Unikate haben ihren ganz natürlichen Platz. Möbelstücke aus anderen Zeiten, die fachmännisch restauriert wurden, zeigen ihre Kraft und auf magische Weise füllen sie ganz unaufdringlich den Raum. Wahre Charaktere, gleich welchen Alters, verlieren niemals an Wert und zeigen besonders im Zusammenspiel ihre Stärke. So kann ein moderner Arbeitsplatz durchaus an einem Sekretär des 19. Jahrhunderts zu hoher Effektivität und Kreativität führen. Schönes Wohnen ist für das Auge ein Genuss, aber für das Herz eine Notwendigkeit.



Antiquitäten Schowalter in Albersweiler ist längst zu einem gefragten Partner für individuelles Wohnen geworden. Mit einer Ausstellung restaurierter Möbel auf mehr als 250 Quadratmetern zeigt er die Schätze vergangener Schreinerkunst. Stefan Schowalter restauriert selbst mit Erfahrung, Können, behutsamer Technik und großer Passion in seiner angrenzenden Schreinerwerkstatt. Dort realisiert er ebenfalls Kundenwünsche nach Wohnlösungen – von Küchen über ganze Wohnbereiche oder Ausstattungen von Gewerberäumen. Nach Bedarf übernimmt er gerne die Koordination von Komplettumbauten und Inneneinrichtungen. Jeder Auftrag ist anders und immer auf den Kunden, seine Situation und sein Budget zugeschnitten.

In der Restauration von alten Möbelstücken ist nicht nur das Machbare und Notwendige der Maßstab, sondern das Gewünschte das Ziel seines Schaffens. Denn häufig implizieren Möbel Erinnerungen und Träume, die es herauszuarbeiten gilt, um den wahren Wert zu entdecken. Stefan Schowalter und seine Frau haben kürzlich das an Werkstatt, Lager, Ausstellung und eigenem Wohnhaus angrenzende Anwesen erworben, um ihre Kapazitäten erweitern zu können. In der Scheune, der fachmännisch baulich auf den Grund gegangen wurde und deren Ursprünglichkeit und Charakter den passenden Rahmen für Unikatmöbel bietet, befinden sich nun auf mehr als 240 Quadratmetern eine Vielzahl von nicht restaurierten Schränken, Kommoden, Sekretären, Stühlen und Tischen. Hier können die zukünftigen Besitzer das für sie passende Stück auswählen und bei der Restaurierung ihre ganz eigenen Wünsche nach Farben und Oberflächen einbringen. Und falls immer noch nicht das Gewünschte dabei sein sollte, dann geht Schowalter auf die Suche...



## Info:



### Kontakt:

Antiquitäten  
Schowalter & Partner  
Hauptstraße 54  
76857 Albersweiler  
06345-8480  
[www.antiquitaeten-pfalz.de](http://www.antiquitaeten-pfalz.de)



# *Kreativität*

## ist manchmal unbequem

Die kreativsten Ideen kommen leicht und selbstverständlich daher, wenn sie umgesetzt sind. Ihrer Entstehung ist in der Regel Arbeit vorausgegangen. Die kreative, gestalterische Arbeit kann nicht verbissen sein, sie kann nicht nach einem genauen Schema abgearbeitet werden, ist selten gleich im Ablauf, sie muss frei sein. Dennoch entwickelt man Methoden und Strategien, wenn man gestalterisch arbeitet. Dies hier ist die Beschreibung einer ganz persönlichen Herangehensweise und Arbeitsmethode zum Entwickeln von Ideen in der Gartengestaltung.

Der gestalterische Prozess beginnt damit, in die Aufgabe hundertprozentig gedanklich einzutauchen und sie dabei komplett zu durchdringen. Dieser erste Schritt ist der anstrengendste Teil der Arbeit, danach ist es Vergnügen. Es ist, als würde man sich in eine virtuelle Landschaft transportieren, in der man sich uneingeschränkt und mühelos gedanklich bewegt. Wenn man diesen wesentlichen Schritt geschafft hat, kann man sich seiner Intuition überlassen. Spüren, was der Raum ist, was er sein kann. Man kann Bäume, Sträucher, Mauern, Wege in den Garten stellen, verschieben, wieder entfernen oder Neues einfügen. Es wird deutlich, was noch fehlt, was zu viel ist. Solange bis die Idee Gestalt annimmt, trägt man den Gartenraum in Gedanken mit sich herum, befindet sich mittendrin, nicht nur wenn man

am Schreibtisch sitzt. Ein Ideenansatz, ein neuer Blickwinkel, die Lösung für eine schwierige Situation stellen sich gerade dann ein, wenn man äußerlich mit etwas ganz anderem beschäftigt ist.

Ganz neue kreative Ansätze kommen wie von selbst, wenn man Rationalität, Erfahrung und Gefühl gleichberechtigt zusammen arbeiten lässt und offen ist für alles, was möglich ist. Man darf seinen Standpunkt immer wieder verändern und mit Leichtigkeit den schon gefundenen Ansatz einfach auch wieder über Bord werfen, um mit einem neuen Blickwinkel an die Aufgabe heranzugehen. Das impliziert, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen, sich von Vorlieben auch mal wieder zu trennen, zu-



weilen Abneigungen zu überwinden, damit es Platz für Neues gibt. Dabei werden Dinge immer wieder in Frage gestellt, aus der Fülle geschöpft oder gar die Kraft der Idee aus der Beschränkung gezogen. Kreativ sein bedeutet allerdings auch, eigensinnig zu sein und sich Unerhörtes vorzustellen. Doch der Augenblick der Entscheidung für eine der unendlichen Möglichkeiten kommt. Es ist die Wahl der Option, bei der man spürt, dass genau diese Idee die richtige Lösung für diesen Garten ist, von der man überzeugt ist, dass es nur so sein kann.

Zunächst darf eine Idee verrückt und verwegen sein, sie darf groß und wild, laut und aufdringlich, oder leise und zurückhaltend, streng und reduziert, bescheiden und maßvoll, voller Gegensätze sein. Die Überprüfung der Idee auf ihre Realisierbarkeit ist erst ein nächster, aber natürlich essentieller Schritt. Nun muss sich die Idee zum ersten Mal bewähren. Besonders in der Gartengestaltung ist dieser Schritt unverzichtbarer Teil des kreativen Prozesses, denn die zur Verfügung stehenden Gestaltungselemente und Materialien, vor allem die Pflanzen, diktieren oftmals enge Grenzen des Machbaren. Grenzen setzen auch die Rahmenbedingungen, die Anforderungen, die wir an die Nutzbarkeit des Gartens stellen. Ein Garten ist kein losgelöstes Einzelobjekt wie ei-

ne Leinwand oder ein Stein, aus dem man die Form frei meißelt - jedenfalls ist er nie nur das. In diesen Grenzen verbirgt sich nunmehr weiteres kreatives Potential und Kraft, denn die Beschränkungen zwingen dazu, sich anzustrengen, um Idee und Wirklichkeit zu vereinen. In diesem Schritt wird an der Idee gefeilt, sie muss reifen und entfaltet werden. Dadurch gewinnt die Idee an Tiefe und Bedeutung.

Nur wenige neue, kreative Ideen würden wirklich umgesetzt werden, wenn man nicht auf ihrer Realisierung beharren würde. Ideen muss man verteidigen, damit sie Realität werden. Ohne die nötige Durchsetzungskraft platzen die besten Ideen wie Seifenblasen. Alles Neue ist immer ein Wagnis, daher ist Kreativität manchmal unbequem und braucht Mut und Kraft. Vor allem im Garten, denn damit eine Idee Wirklichkeit wird, bedarf es nicht selten Jahre des Wachsens.

Text und Bilder: Dorsch

## Info:

### Kontakt:

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

# nusskern FRISEURE

„Verlieb Dich neu in Dein Haar“

- Premium Haar-Pflege Service mit Kerasilk
- Styling und Pflege Beratung
- Pflege Service
- 2 Reiseprodukte (Shampoo + Conditioner) für die Heimpflege

Als Exklusiv-Geschenk\* für alle Chili-Leser im Wert von 29,50 €

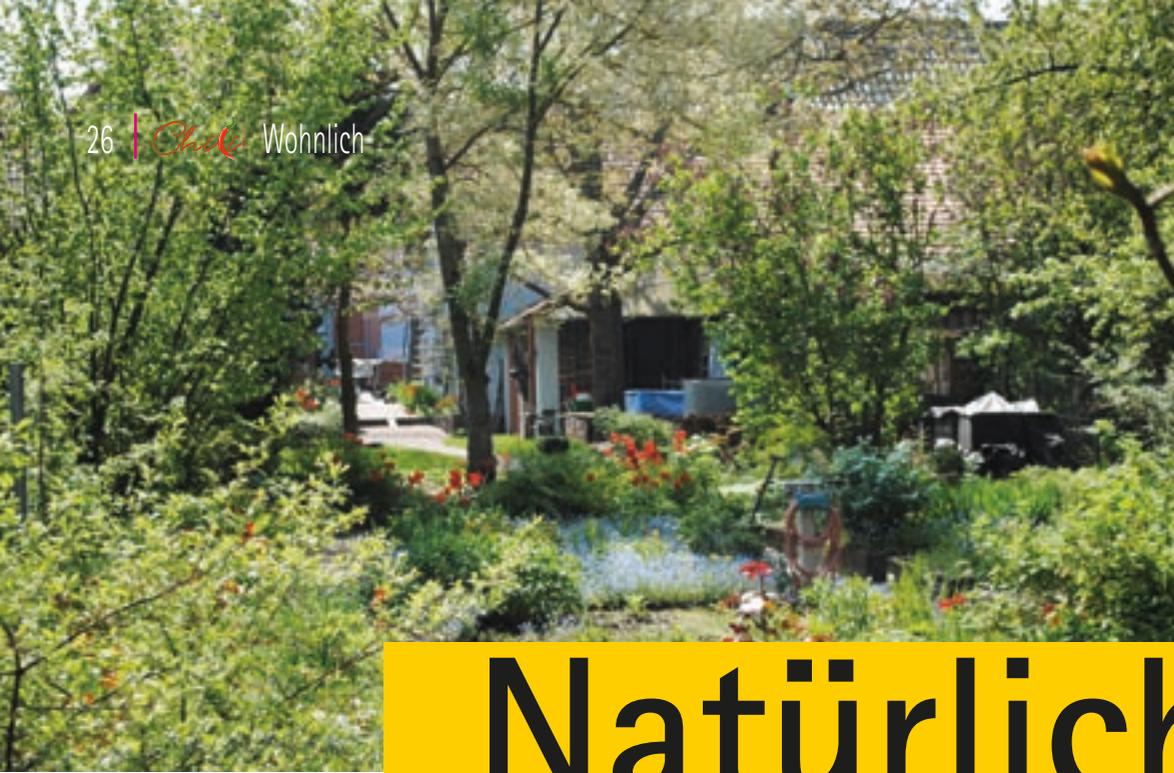
\*Anzeige ausschneiden und mitbringen. Nur in Verbindung mit einer weiteren Dienstleistung!  
 Keine bar Auszahlung möglich! Gültig bis 30.4.16.



### Nusskern Friseur

Hauptstraße 147a | 67125 Dannstadt  
 06231 / 403740  
<http://www.nusskern-friseure.de>

Öffnungszeiten:  
 Di.- Fr. 08.30 - 18.00 Uhr | Sa. 08.00 - 13.00 Uhr  
 Montags geschlossen



# Natürlich gärtnern

Während die Arbeit im Garten in den Wintermonaten ruhte, werden bereits Pläne für die kommende Freiluftsaison geschmiedet. Der Trend geht zum Naturgarten, in dem Pflanzen wachsen, die beispielsweise für Bienen oder Schmetterlinge interessant sind. Tatsächlich sind Mischungen aus Blumenzwiebeln und Blumenknollen erhältlich, die gemeinsam eine Oase für Schmetterlinge bilden. Auch Bienen erhalten ihre Aufmerksamkeit mit dem Angebot an ausgewählten Blumenknollen. Dazu zählen gelbe Dahlien oder blaue Anemonen.

Auch eine gemischte Ansammlung von Wildblumen findet wohlwollende Zustimmung bei den Bienen. So genannte Insektenhotels – das sind künstliche Nist- und Überwinterungshilfen für Insekten, meist Hölzer, in denen unterschiedliche Löcher den kleinen Tierchen Unterschlupf bieten – sind für die Ansiedlung der Nützlinge hilfreich. Für sie wird das Überleben in den Städten immer schwieriger und mit dem zusätzlichen Nahrungsangebot in Beeten, Kübeln oder Balkonkästen werden die kleinen Helfer unterstützt.

Ein Garten, der so angelegt ist, dass er im Einklang mit natürlichen Kreisläufen gedeiht, trägt auf angenehme Weise ein Stück zur biologischen Vielfalt bei. Naturgärten sind jedoch nicht nur wegen der Insekten eine beliebte Alternative zum arrangierten Ziergarten. Meist bevorzugen Hobbygärtner den Naturgarten wegen der grö-

ßeren Pflanzenvielfalt und oftmals auch wegen des geringeren Arbeitsaufwands. Letzteres lässt sich realisieren, wenn man bereit ist, auch Pflanzen, die man bislang mit missbilligendem Unterton als Unkraut bezeichnete, künftig zu akzeptieren und auf andere Spezialitäten zu verzichten. Oder wenn man mit einigen natürlichen Tricks wie das Anpflanzen von Bodendeckern den Raum für eigenständig wachsendes Kraut verringert. Viele moderne Gärten haben mit der freien Natur nicht viel gemeinsam. Regelmäßig werden Hobbygärtner mit brandneuen, teilweise spektakulären Pflanzenzüchtungen konfrontiert. Möhren sind plötzlich nicht mehr lang und schmal, sondern kugelförmig. Die Tulpe opfert ihre Farbintensität zugunsten der in der freien Natur gänzlich unbekanntes Blütenfarbe schwarz und der Rote Sonnenhut ist schon lange nicht mehr nur in Rot zu haben. Da wird der Gang durchs Gartencenter zur Offen-



barung für jeden, der auf neidvolle Blicke seiner Nachbarn aus ist oder die Natur seinem Geschmack unterordnen will. Neueste Trends weisen jedoch auch auf weniger Perfektion im Beet hin. Längst hat sich aus dem Klischee des verwilderten, sich selbst überlassenen Hausgartens eine moderne Art des Gärtnerns entwickelt, die immer mehr Anhänger findet. Eine Art, die ebenso wie das konventionelle Gärtnern auf Übung und Erfahrung beruht und mittels Fachbücher und -vorträge leicht erlernt werden kann. Auch beim natürlichen Gärtnern gibt es gewisse Steigerungsstufen. Kriterien sind die Auswahl und Kombination von Pflanzen, die regionaltypisch sind und nicht einer Spezialzüchtung entspringen, der Verzicht auf Dünge- und Spritzmittel, die Ausdauer und Geduld,

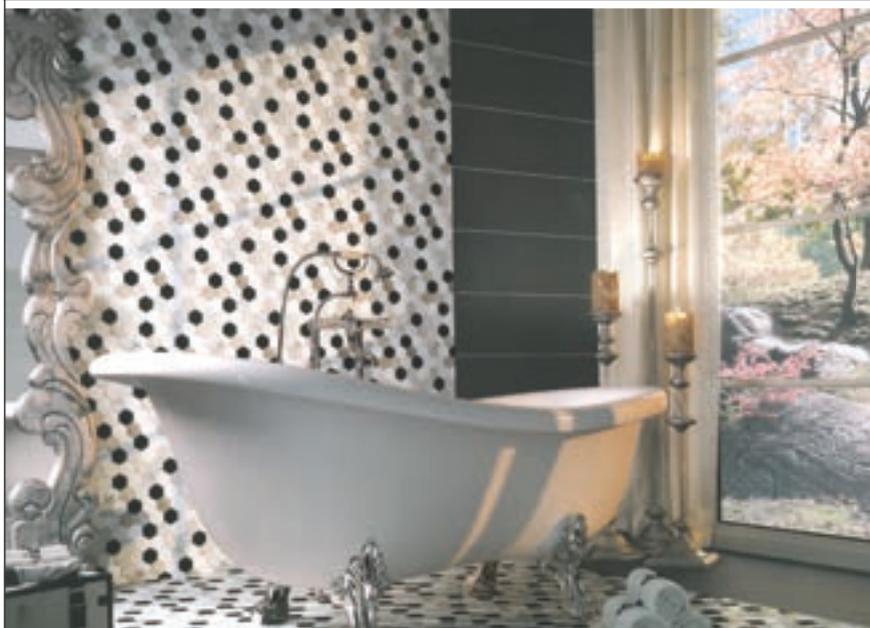
auf Bewässerung – auch in Trockenperioden – zu verzichten, und das Akzeptieren von Verblühtem und Totholz.

Wie gesagt, man kann sich als Gärtner betätigen, helfend unterstützen oder sich auch gänzlich des menschlichen Eingriffs enthalten. Eines jedoch ist sicher: der Naturgärtner braucht mehr Toleranz als Ordnungsliebe. Tatsächlich ist es möglich, Ordnung auf vielerlei Weise zu definieren – es kommt auf den Blickwinkel an. Die Ordnung der Natur hat wenig gemein mit dem Gestaltungsdrang der Menschen. Der Trend zum ursprünglichen Naturgarten gibt den Gartenpflanzen die Möglichkeit, sich wieder miteinander zu verbinden, ohne dass der Mensch den Takt vorgibt.

#### Tipp:

Eine kostenlose Beratung für Hobbygärtner bietet die Gartenakademie Rheinland-Pfalz. [www.gartenakademie.rlp.de](http://www.gartenakademie.rlp.de)

## Wir nehmen Wohlfühlen persönlich.



**Ralf Bißoir e. K.**

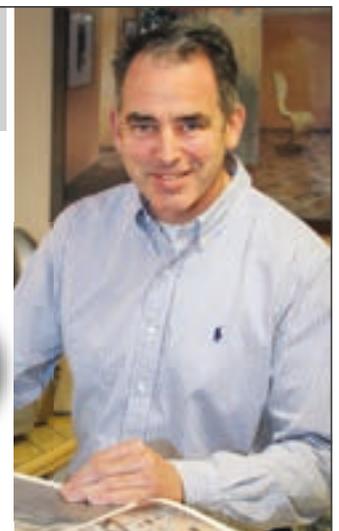
Moltkestraße 19, 67433 Neustadt

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.

# LUISE & FRITZ

Besonderes für den individuellen Stil

Möbel, Lampen, Wohn-  
und Küchenaccessoires,  
Teppiche, Geschenke ...



**Unser Maileg-Bereich ist  
jetzt größer und schöner!**

AFFARI OF SWEDEN  
LENE BJERRE  
NORDAL  
LIV INTERIOR  
IB LAURSEN  
MADAM STOLTZ  
MISS ÉTOILE  
HÜBSCH INTERIOR  
MAILEG  
MOULIN ROTY  
OVERBECK & FRIENDS  
SASS & BELLE  
KRIMA & ISA  
TAFELGUT  
SUMMERBIRD ...

Gutenbergstraße 2-4  
67433 Neustadt/W.

Webshop unter:  
[www.luiseundfritz.de](http://www.luiseundfritz.de)

28 | *Chic* Küchenlatein



# Küchenlatein

Neben unseren Rezepttipps möchten wir Ihnen in den kommenden Ausgaben beliebte, aber nur selten umfänglich verstandene Begriffe aus der Küche näher bringen. Außerdem stellen wir Ihnen jeweils Vereinigungen und Betriebe vor, die sich selbst einen kulinarischen Schwerpunkt gesetzt haben. Im ersten Teil der neuen Reihe, die den Namen Küchenlatein trägt, stellen wir Ihnen den Begriff Blanchieren und den Verein Slow Food vor.

## Slow Food –

**Kommt Zeit, kommt lecker**

Slow Food wurde 1986 in Norditalien als Verein zur Erhaltung der Esskultur gegründet. Eine grundlegende Zielsetzung von Slow Food war von Beginn an das Eintreten für gutes Essen, kulinarischen Genuss und ein moderates Lebenstempo. Eine Erweiterung fand diese Zielvorstellung in der Erkenntnis, dass auch die bäuerliche Landwirtschaft, das Lebensmittelhandwerk und eine gesunde Umwelt für eine gute, saubere und faire Esskultur unerlässlich sind. Der deutsche Ableger der Slow Food-Bewegung, der eingetragene Verein Slow Food Deutschland wurde 1992 in Königsstein im

Taunus als erster nationaler Verein außerhalb Italiens gegründet. Der schnelle Zuwachs an Mitgliedern führte dazu, dass sich der junge Verein bereits nach zwei Jahren in so genannte Conviven, das ist der Name von lokalen Slow Food Gruppen, aufteilte. Stand heute weiß Slow Food Deutschland 13.500 Mitglieder in 85 Conviven hinter sich.

Der Pfälzer Ableger der Slow Food-Bewegung, das Convivium Pfalz, wurde im Jahr 1995 von Franz Rotbrust gegründet und konnte bis heute über 350 Mitglieder für seine Ziele begeistern. Mittels eigener Ge-



nussmärkte, die über das ganze Bundesgebiet verteilt stattfinden, macht der Verein seit 1997 auf sich aufmerksam. Ein herausragendes Projekt des Vereins, die Arche des Geschmacks, wurde 1996 begründet und findet seit dem Jahr 2000 auch in Deutschland Verwendung. Ziel der Arche des Geschmacks ist die Erstellung einer Liste von gefährdeten Lebensmitteln, Kulturpflanzensorten und Nutztier-rassen, die nach Meinung des Vereins „angesichts einer globalisierten Lebensmittelwirtschaft und einseitig an Ertragshöhe und Vermarktungsfähigkeit orientierter Zuchtauswahl und eines Kostendrucks in der Verarbeitung im Fortbestand gefährdet sind.“ Die auf der Liste genannten Lebensmittel werden als Passagiere der Arche bezeichnet und repräsentieren lokale und traditionelle Bestandteile der Esskultur und Landwirtschaft einer Region. In dem so genannten Archemanifest werden die Bedingungen, die eine Aufnahme eines Lebensmittels als Passagier der Arche bestimmen, festgelegt. Die lokalen Convivium-Gruppen der Slow Food-Bewegung entscheiden auf Grundlage des Manifestes selbst, welche regionalen Spei-

sen in die Arche aufgenommen werden. Die Passagiere der Arche müssen folgenden Kriterienkatalog erfüllen:

- Sind in ihrer Existenz bedroht
- Einzigartige geschmackliche Qualität
- Historische Bedeutung
- Identitätsstiftender Charakter für eine Region
- Unterstützen nachhaltige Entwicklung einer Region
- Tiere aus artgerechter Haltung
- Frei von Gentechnik
- Produkte sind käuflich zu erwerben

Inzwischen wurden 36 Arche-Passagiere aus Deutschland in die derzeit fast 1.100 Passagiere fassende Arche des Geschmacks aufgenommen.

Quelle und weitere Informationen:  
[www.slowfood.de](http://www.slowfood.de)

## Info:

### Kontakt

Slow Food Deutschland  
 – Convivium Pfalz:  
 Thomas Metzger  
 Weinstraße 148  
 67434 Neustadt  
 06321-7292  
[pfalz@slowfood.de](mailto:pfalz@slowfood.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



# Blanchieren

## Was ist das eigentlich?

Der Begriff des Blanchierens leitet sich von dem französischen Begriff blanchir, was in etwa so viel bedeutet wie reinwaschen/weiß machen, ab. Seinen Ursprung findet der Begriff als Beschreibung des kurzen Bratens und Kochens von Fleisch über großer Hitze, währenddessen das Bratgut binnen kurzer Zeit eine helle Färbung aufweist. Im deutschen Sprachraum würde man diesen Kochvorgang wohl am besten mit dem Wort Überbrühen beschreiben.

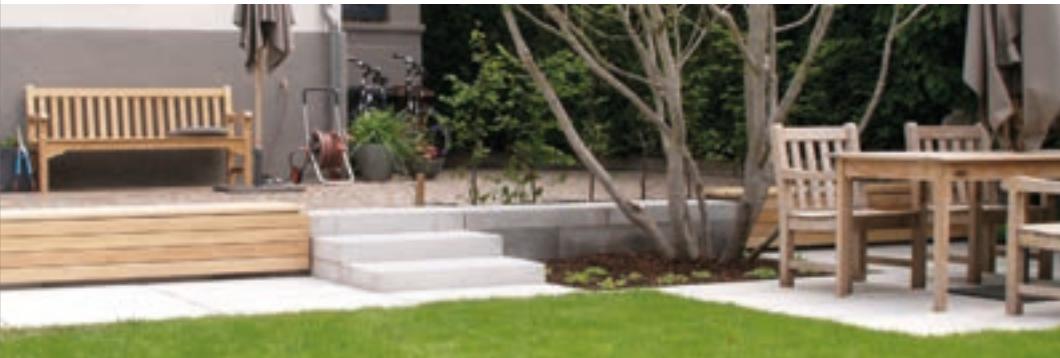
Sinn und Zweck des Blanchierens ist das Ansinnen des Kochs, möglichst viele Inhaltsstoffe des zu kochenden Lebensmittels zu bewahren. Durch die geringe Kochzeit bleiben sowohl die Farbe als auch die Frische von Lebensmitteln, insbesondere von Gemüse und Obst erhalten. Grundsätzlich folgt das Blanchieren festen Arbeitsschritten. Das zu garende Lebensmittel wird in das kochende Salzwasser gegeben und nach kurzer Zeit (Garzeit abhängig vom zu garenden Lebensmittel) aus dem Kochwasser

genommen und in Eiswasser abgeschreckt. Durch das abrupte Herunterkühlen des Gargutes bleiben viele Vitamine und Mineralien, aber auch die Farbe erhalten. Wer es noch schonender mag, der kann auf einen Dampfgarer oder Dampfeinsatz für Töpfe zurückgreifen. Der einzige Unterschied zur klassischen Methode ist, dass das Gargut nicht in direkten Kontakt mit dem Kochwasser gerät. Diese Methode sichert noch effektiver die eingeschlossenen Mineralstoffe und Vitamine der zu garenden Lebensmittel.

Neben dem schonenden Umgang mit Lebensmitteln stellt der Blanchier-Vorgang auch eine Arbeitserleichterung im Umgang mit weiterzuverarbeitenden Lebensmitteln dar. Durch das kurzfristige Erhitzen von beispielsweise Tomaten oder Nüssen lassen sich deren Häute leichter vom Fruchtfleisch entfernen.

Jens Wacker

## gartengestaltung christina dorsch



modernes gartendesign

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

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

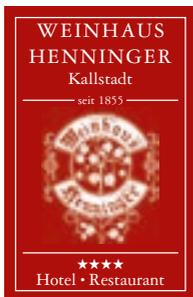
ERLEBEN SIE DIE GRÖSSTE AUSWAHL AN MASSIVHOLZTISCHEN IN DER REGION



**Unsere Auswahl  
kann Herzrasen  
verursachen.**



*Living starts here.*



*Stilvoll essen*



*Stilvoll wohnen*

★★★★



*Stilvoll tagen*



**WEINHAUS HENNINGER**  
Weinstraße 93 • 67169 Kallstadt  
Telefon 063 22-2277  
[info@weinhaus-henninger.de](mailto:info@weinhaus-henninger.de)  
[www.weinhaus-henninger.de](http://www.weinhaus-henninger.de)

# Man ist, was man isst

„Jeder kann frei entscheiden, wie er sich ernährt und hat damit großen Einfluss auf seine Gesundheit.“ Das sagt die Gesellschaft für Ernährung. Klammert man alle die Menschen aus, die aufgrund von Hungersnöten, Krieg, Embargos oder anderen katastrophalen Umständen nicht in der Lage sind, frei über ihre Ernährung zu entscheiden, und auch diejenigen, die nicht ursächlich wegen falscher Ernährung erkrankt sind, dann stimmt dieser Satz. Zumindest als Grundsatz.

Das beruhigt und erschreckt gleichermaßen. Die freie Entscheidung und der daraus resultierende gute – oder auch schlechte – Einfluss versetzt nach Expertenmeinung also jeden in die Lage, über sein Wohlergehen zumindest zu wachen und es zu hüten. Warum also ist die Zahl der so genannten Zivilisationskrankheiten so hoch? Patienten mit Fettleibigkeit, Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes, Suchterkrankungen und vieles mehr füllen Krankenhäuser und Arztpraxen. Fehlt ihnen das Wissen über eine gesunde Ernährung, der Wille, die Geduld, das Geld – oder fehlen schlichtweg die gesunden Nahrungsmittel? Diese Frage können wir hier nicht abschließend klären, gehen jedoch davon aus, dass viele Faktoren an der Misere Schuld sind. Betrachten wir den Aufbau einer Ernährungspyramide, stellen wir fest, dass es eine allgemein gültige Pyramide nicht gibt. Woran liegt das?

Der Verdacht liegt nahe, dass der Verfasser der jeweiligen Pyramide Interessen zu berücksichtigen hat und zwar diejenigen der Nahrungsmittelindustrie. Deshalb empfiehlt sich, bei Ernährungstipps auf die Quelle zu achten.

Lange Zeit galten Kohlenhydrate als Basis einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, gefolgt von tierischen Fetten. Heute soll sich der Hauptanteil einer Ernährung aus Obst, Gemüse und Wasser zusammensetzen und mit Kohlenhydraten ergänzt werden. Die Ernährungswissenschaftler haben durch Langzeitbeobachtungen feststellen müssen, dass die Menschheit durch eine Ernährung, die in der Hauptsache auf schnell nachwachsenden und verarbeiteten Kohlenhydraten aus Getreiden basiert, nicht gesünder sondern kränker wurden. Getreide ist geeignet, möglichst viele Menschen schnell



satt zu machen. Es wird heutzutage in großen Mengen mit Hilfe von Maschinen, Agrogiften und Kunstdüngern produziert und nach der Ernte zum großen Teil in stärkereiche Auszugsmehle verwandelt, womit es zu einer lagerfähigen, aber gleichzeitig völlig wertlosen Konserve geworden ist. Aus diesen Mehlen werden Backwaren und Fertiggerichte aller Art hergestellt. Sie machen satt, aber gleichzeitig krank, wenn sie in großen Mengen zu sich genommen werden oder anders ausgedrückt, wenn sie den Hauptbestandteil der Nahrung ausmachen, der

zudem übermäßig mit Fetten kombiniert wird. Allerdings ist der völlige Verzicht auf Kohlenhydrate aus Getreideprodukten ebenso falsch. Backwaren aus biologisch-ökologischem Anbau sind eine Alternative. Eine ausgewogene und gleichzeitig gesunde Ernährung fußt auf einer Balance aus Qualität und Quantität. Diese ist nicht teurer, wenn das rechte Maß beachtet wird.

Außerdem macht es - ganz nebenbei bemerkt - auch Spaß, etwas für sich zu tun und sich dabei auch noch besser zu fühlen.

Naturstein  
 Fachbetrieb für Fliesen  
 Keramik  


**Markus Greiner**

**Fachbetrieb für Naturstein,  
 Fliesen und Keramik**



## **Fliesen und mehr. Vom Fachmann.**

Vereinbaren Sie mit uns unter  
**06325.9808-22**  
 einen Gesprächstermin.  
 Wir zeigen Ihnen gerne,  
 was möglich ist!

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)

# COTTO



© Chili - die WerbeMacher

## Wohnaccessoires Birgit Hüsken

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

34 | *Chili* Ernährung



# Her mit dem *Normal*gewicht

Wer mit seinem Gewicht, das seine Waage ihm morgens ins Gesicht schreit, unglücklich ist, beginnt seinen Tag häufig mit einigen guten Vorsätzen, die meistens schon beim Frühstück über Bord geworfen werden. Noch schlimmer ist das Abendessen, das eventuell beim Lieblingsitaliener um die Ecke eingenommen wird. Statt eines kleinen Salats wird aus der Bestellung ein umfangreiches Drei-Gänge-Menü mit gemischtem Vorspeisenteller (in Öl), Pizza und einem – zugegeben – wirklich leckeren Tiramisu. Den Donnerschlag auf der Waage am nächsten Morgen kann man bis in des Italieners sizilianischen Heimatort hören.

Halbherzige Vorsätze, keine wirkliche Strategie und zu viel Verzicht machen unzufrieden – und dick. Selbstdisziplin braucht Verbote und Zugeständnisse.

## Ute's Wäschemode

Fachgeschäft für Modemachen und Wäsche



*Wir haben eine Schwäche für Ihre Größe!*



Kellereistr. 16 · 67433 Neustadt/Wstr.  
Tel. 06321 / 399 56 99

Öffnungszeiten:  
Mo - Fr 9.30-18 Uhr · Sa 9.30-14 Uhr

### Typisch: das Schokoladenverbot

Gleich vorneweg: Das funktioniert nicht. Wer zu den süßen Typen gehört, sollte Schokolade, Kekse oder Kuchen einplanen. Natürlich in Maßen. Oft reicht es, wenn ein oder zwei Kekse in Ruhe mit Genuss gegessen werden, um den Süßhunger zu sättigen. Entscheidend dabei ist der bewusste Genuss und nicht das fatale Nebenbei-Naschen beim Fernsehen oder Lesen oder heimliches Naschen mit schlechtem Gewissen.

### Alkohol, der (un-)heimliche Dickmacher

Gerade in der Pfalz zählt ein Gläschen Wein zu den Grundnahrungsmitteln.

Aber Alkohol schlägt gleich dreifach zu: Er weckt den Appetit, hat fast genauso viel Kalorien wie Fett und hemmt die Verbrennung von gleichzeitig verzehrtem Fett, etwa in Braten, Erdnüssen oder Käsesauce. Da hilft

nur eines, nämlich weniger Alkohol bei gleicher Flüssigkeitsmenge. Wenn Wein als Essensbegleiter dazugehört, dann ist es ratsam, Schorle mit ordentlichem Wasseranteil oder ein Glas Wein pur mit einer Flasche Wasser dazu zu wählen. Wasser macht Wein außerdem bekömmlicher, weil Alkohol dem Körper Flüssigkeit entzieht. So wird erfolgreich auch noch eine weitere Klippe umschifft: den dicken Kopf nämlich, dazu die Kreislaufprobleme und die Übelkeit am nächsten Morgen (wegen der Dehydration).

### Fasten nach dem Sport

Nach dem Sport zu fasten, ist Unsinn. Damit der Körper die Fettreserven und nicht gar die Muskelmasse angreift, sollte nach dem Training Eiweiß zugeführt werden. Zudem bringt die Hungerfolter nur eins: Irgendwann wird vor lauter Schmach all das verschlungen, was sich nicht

## WIR SIND BEIM ALLES-IM-GRÜNEN-BEREICH-VERSORGER.

Wie lange denken Sie schon darüber nach, auf Ökostrom umzusteigen? Jetzt wird die Entscheidung für Sie ganz einfach: Mit Ausnahme der Grundversorgung haben wir alle unsere Tarife konsequent auf Ökostrom umgestellt. Egal für welchen unserer vier Ökostromtarife Sie sich entscheiden, Sie entscheiden sich in jedem Fall für zertifizierten, sauberen Strom zu 100% aus Wasserkraft. Mehr über die neuen Ökostromtarife: [www.pfalzwerke.de](http://www.pfalzwerke.de)

Gute Ideen voller Energie.



PFALZWERKE

wehren kann. Und das sind meistens nicht gerade die gesunden Sachen. Vernünftiger ist es, nach dem Sport nicht zu lange mit dem Essen zu warten; gerade nach einem scharfen Training stürzt sonst der Blutzuckerspiegel ab – das provoziert Heißhunger. Auch hier geben die natürlichen Signale den Takt vor.

### Stress macht dick

Häufig liegt es nicht allein an unserem Hunger auf Zucker, wenn die Pausen lila werden, sondern wir brauchen einen Serotoninkick. Serotonin ist einer der wichtigsten Botenstoffe im Gehirn, der für Wohlbefinden sorgt. Leicht und schnell verdaubare Lebensmittel wie Weißbrot, Kuchen und Schokolade lassen den Serotoninspiegel binnen Minuten steigen (und kurz darauf auch wieder sinken).

Der eine oder andere mag zwar behaupten, dass er in Stresssituationen nichts essen kann, aber das Gros der Menschheit begibt sich bei andauerndem latenten Stress in die überall lauenden Fettfallen. Nervennahrung ist wohl ein gängiger Begriff für die reichlich ungesunden Kalorien. Dagegen hilft ein Teller Rohkost oder klein geschnittenes Obst, das ständig geknabbert werden kann. Langsam verdaubare Kohlenhydrate aus Äpfeln, Vollkornsnacks oder Joghurt vermindern



dagegen den Blutzuckerabfall und das Verlangen nach Serotonin. Ballaststoffreiche Snacks in der Schublade für die stressreichen Momente im Leben sind allemal besser. Die Bewegung der Kaumuskelatur regt zudem die Denkfähigkeit an – das haben Forscher herausgefunden. Eine weitere Alternative zum Schokoriegel ist eine Kanne (Früchte-)Tee auf dem Schreibtisch. Tee schafft eine behagliche Atmosphäre, schmeckt, füllt den Magen ohne Kalorien und führt dem Körper Flüssigkeit zu. Das Trinken wird nämlich oft vergessen – ein trockenes Hirn denkt jedoch nicht gern. Und natürlich Bewegung durch Sport, Radfahren, Joggen oder ein langer Spaziergang. Bewegung baut Stress ab und rückt auch den zusätzlichen Schokoladentäfelchen, die sich auf den Hüften festsetzen wollen, zu Leibe.

Wer genervt, gestresst oder sauer ist, sollte nicht essen – es bringt keinen Genuss und ändert auch die miese Laune keineswegs.

### FDH oder eher nicht?

FDH (= Friss die Hälfte) ist zwar nicht das allein selig machende Konzept während der Gewichtsreduzierung, aber natürlich nicht grundsätzlich falsch. Selbstverständlich ist weniger essen angesagt. Und





nach etwa einer Woche hat sich der Magen an die kleinere Menge gewöhnt. Aber diese erste Woche, in der sich der Körper auf die verringerte Nahrungszufuhr einstellen soll, ist wirklich nicht lustig. Ein Trost: Sie geht vorüber und der Körper passt sich an. Wer jedoch das Gefühl haben muss, viel essen zu können, der sollte auf jeden Fall auf Salat und Gemüse setzen. Ein Berg Salat ist nahezu zum Kalorien-Null-Tarif zu haben – ohne Öl natürlich. Auch hier: Knabbern von Rohkost. Ein riesiger Teller Karotten, Tomaten, Kohlrabi, Gurken und Paprika beschäftigt eine Weile sowohl die Kaumuskel als auch den Magen.

### Kohlenhydrate machen satt. Doch wie lange?

„Wer viele Kohlenhydrate isst, schont seine Fettserven“, sagt Professor Claus Leitzmann vom Institut für Ernährungswissenschaft der Uni Gießen. Die Folge: Der Körper lagert Fett ein.

Machen Kohlenhydrate also dick? Die Antwort: nicht grundsätzlich. Es kommt vielmehr darauf an, welche Kohlenhydrate man zu sich nimmt. Denn davon hängt ab, ob man satt ist, wann man genug

walz  
home +  
garden

**Individuelle  
Tische...**  
auf über 1.000 m<sup>2</sup>  
Ausstellungsfläche

**Die schönsten Tischplatten...**



*...Nussbaum, alte Eiche, recycled Teakholz*



*...auch Sonderanfertigungen*



*...eigene Produktion und Montageservice*



**Große Gartenmöbel-Ausstellung**

**ab März 2016**

**walz home+garden**

In den Fuchslöchern 15  
Nähe Globus-Markt  
67240 Bobenheim-Roxheim  
Tel. 06239 929067

[www.walz-home-garden.de](http://www.walz-home-garden.de)

**Montag - Samstag: 10 - 18 Uhr**



## Shoppern im Quartier Chopin



...mit Vergnügen  
in die  
**NEUE SAISON**



**Kostenlose Stilberatung**  
[www.ladivina-landau.de](http://www.ladivina-landau.de)



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

hat und aufhört zu essen und wie lange man satt ist. Die Grundvoraussetzung, um dauerhaft gesättigt zu sein: Der Körper muss die Kohlenhydrate so langsam wie möglich zu Glucose abbauen. Aus Zucker, Kartoffeln oder Honig etwa geht Glucose schneller ins Blut als aus Bohnen oder Äpfeln.

### Kohlenhydrate als Fettnäpfchen

Steigt der Glucosespiegel im Blut schnell in gefährliche Höhen, wird das Hormon Insulin ausgeschüttet, um den Blutzuckerspiegel wieder zu senken. Doch ein sinkender Blutzuckerspiegel ist ein Hungersignal. Typische Sattmacher wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln lassen den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen – und noch schneller wieder fallen. Nudeln und Reis haben eine Menge Kalorien, die sich lieblich um die Hüften schmiegen. Besser ist es, auf dieses Hüftgold zu verzichten und den Hunger durch Gemüse und Salat zu stillen. Denn mal ehrlich, wer kann schon von kleinen Portionen leben? Das macht nur schlechte Laune.

### Volle Körner

Vollkornbrot hat im Durchschnitt zehn Prozent weniger Kalorien als Weißbrot und ist durch den höheren Ballaststoffgehalt sättigender als andere Brote.

### Das interessiert nicht die Bohne

Wenn man die isolierte Glucose durch komplexe Kohlenhydrate ersetzt, wird die

Insulinflut nicht ausgelöst. Glucose aus Gemüse, Obst, Milchprodukten und Getreide – besonders Bohnen, Joghurt oder Vollkorn – wird nur langsam vom Blutkreislauf aufgenommen. Bohnen sind ballaststoffreich, fettarm und voller Proteine. „Bei einer Bohnensuppe gibt es beim Blutzuckerspiegel überhaupt keinen Ausschlag“, so Leitzmann, „der bleibt über Stunden wunderbar konstant.“ Die perfekte Nahrung – keine Insulinflut, kein Essen über den Hunger.

### Maßnahmen bei Pasta

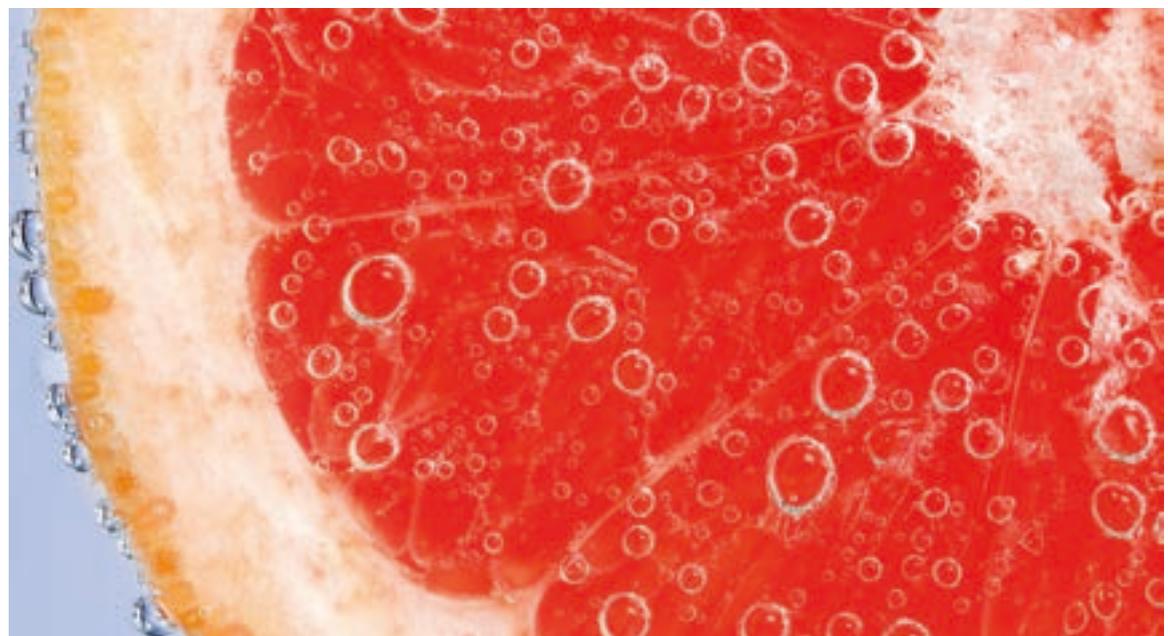
Nudeln sind grundsätzlich kein schlechtes Nahrungsmittel, aber es gibt auch dicke Italiener. Wer ohne Spaghetti Bolognese nicht einschlafen kann, kann auf Vollkornpasta umsteigen. Diese liefert Ballaststoffe. Außerdem können sie nicht so schnell in Fett auf Taillenhöhe umgewandelt werden, weil die Ballaststoffe den Blutzuckeranstieg bremsen können.

### Olivenöl mit Qualität

Durch die ungesättigten Fettsäuren in hochwertigem, kaltgepresstem Olivenöl wird der Stoffwechsel angeregt. Außerdem schmeckt gutes Olivenöl einfach besser.

### Essig

Mit Essig beträufeltes Weißbrot vor dem Essen wirkt wie ein Appetitzügler. Auch nehmen die Aperitif-Essige immer häufiger ihren Platz ein. Schwedische Ernährungsexperten





fanden heraus, dass die enthaltene Säure die Nahrungspassage vom Magen in den Dünndarm verlangsamt und somit das Sättigungsgefühl schneller eintritt.

### Chili für die Figur

Das Capsaicin in Chilis dämpft den Appetit nachhaltig. Dadurch wird die Kalorienaufnahme reduziert. Also öfter mal was Scharfes...

### Die verkannte Birne

Birnen sind ein wichtiger Ballaststoff-Lieferant. Der Blutzuckerspiegel bleibt durch den hohen Gehalt an Pektin in der Frucht stabil und die Gefahr von Heißhungerattacken wird gedämpft.

### Die Zimtbremse

Eine Prise Zimt in Joghurt oder Quark mit einem Hauch Zucker hilft, den Insulin-Anstieg im Blut nach der Mahlzeit zu bremsen. Dieser schnelle Anstieg ist die Ursache für den Süßhunger zur Kaffezeit.

### Weniger ist mehr: Nüsse

Mit einer Handvoll Nüsse, die zugegebenermaßen nicht zu den Leichtgewichten gehören, dämpft man die Gesamtkalorienaufnahme des Tages. Die in Nüssen enthaltenen Fette gehören zu den gesunden Omega-3-Fettsäuren.

### Grapefruit, nicht nur im Sommer

Eine amerikanische Studie zeigte bei Testpersonen, die vor den eigentlichen Mahlzeiten eine halbe Grapefruit oder ein Glas Grapefruitsaft zu sich nahmen, ohne weitere Diätmaßnahmen nach zwölf Wochen einen Gewichtsverlust von 1,5 Kilo. Die Zitrusfrucht senkte den Insulinspiegel, wodurch die Nahrung schneller verbrannt wurde und die Kalorien nicht als Fett gespeichert wurden.

Wenn die Nahrungsumstellung bewusst geschieht, dann ist der Gewichtsverlust eventuell langsamer als bei einer schnell wirkenden Diät. Allerdings verringert sich das Gewicht über einen längeren Zeitraum stetig Richtung Normalmaß und – das ist die Hauptsache – bleibt auf gewünschtem Niveau. Die neue Ernährungsweise wird dauerhaft eingeübt und hat so mehr Chancen auf Erfolg.



## BESSER SCHLAFEN

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.



## BESSER BERATEN



**Betten Hans GmbH**

Schütt 2  
67433 Neustadt/Wstr.

Telefon: 06321-2681  
www.betten-hans.de  
info@betten-hans.de



Planung von Neu- und Umbauten nach  
Klassischen und Imperial Feng Shui Methoden.

Optimierung von Wohnräumen und  
Geschäftsbauten.

Konzeption von Feng Shui Gärten.

### Birgit Straus

Röderstraße 23 | 67549 Worms  
Mobil 0160 - 93 878 948  
info@menschraumzeit.de  
www.menschraumzeit.de



### Zuwenig Obst und Gemüse

Jeder kennt den Spruch *An apple a day keeps the doctor away* (ein Apfel am Tag hält den Doktor fern). Doch gerade die Bevölkerung in Deutschland isst viel zu wenig Obst und auch Gemüse - es fehlen fast zwölf Millionen Tonnen. So empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, für eine gesunde Ernährung fünfmal täglich Obst und Gemüse zu sich zu nehmen, verteilt auf zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Das entspricht insgesamt rund 650 Gramm. Von diesem Wert sind die Menschen in Deutschland weit entfernt. In Deutschland liegt der tägliche Pro-Kopf-Verbrauch von Obst und Gemüse gerade mal bei 250 Gramm, schätzen Experten. Jede vierte Frau und knapp die Hälfte der befragten Männer bringen es nicht einmal auf zwei Portionen frisches Obst oder Gemüse am Tag.

Tipps für eine gesunde Ernährung:

- Über den ganzen Tag hungern führt abends zwangsläufig zu Heißhungerattacken. Lieber kleine Portionen über den ganzen Tag verteilt essen.
- Ist keine Zeit für eine warme Mahlzeit, dann helfen auch Müsli, Obst, belegte Vollkornbrote und Salate. Diese liefern Energie und Vitamine.
- Für das Essen in der Kantine gilt: Mehr Beilagen - weniger Fleisch. An Sahnesoßen sparen und auf Frittiertes verzichten.
- Nicht zu viele Fertiggerichte essen - diese enthalten meist Fett und Zusatzstoffe.
- Ausreichend über den Tag verteilt trinken.

Natur- und Designerstoffe werden mit Liebe zum Detail zu Kleinserien und Unikaten verarbeitet.

Einzigartige, handgestrickte Modelle und Accessoires aus Hochwertiger Wolle wie Kid-Seta, Merino und Cashmere vom Label Anna B. und Passform runden das Angebot ab.

## Stoffwerk&design

Hintergasse 17 · 67433 Neustadt  
Telefon 0162/194 1638

Öffnungszeiten:  
Do.-Fr. 11.00 - 18.00 Uhr  
Sa. 11.00 - 14.00 Uhr

Atelier  
Steingasse 1 · 67483 Edesheim  
Telefon 063 23/913 88 43  
Um Voranmeldung wird gebeten.

stoffwerkdesign@gmail.com  
www.facebook.de/Stoffwerk-Design





## Gut in Schale!

Nicht umsonst gehören Walnüsse seit Generationen ins Studentenfutter. Wissenschaftler kürten sie wegen ihres Gesundheitspotentials zum Star unter den Schalenfrüchten. Der hohe Gehalt an ungesättigten Fettsäuren senkt den Cholesterinspiegel, Vitamine, Mineral- und andere Pflanzenstoffe sorgen für Zellschutz und elastische Gefäße. „Walnüsse schützen vermutlich auch die Leber vor Verfettung und senken das Diabetesrisiko“, berichtet Ernährungsforscher Dr. Stephan Barth vom Max Rubner-Institut Karlsruhe, im Apothekenmagazin Senioren Ratgeber. Internationale Studien nennen als wirksame Nussdosis 30 Gramm täglich - das ist etwa eine Handvoll.

## HERMANN & HERMANN

Steuerberater Rechtsanwältin Wirtschaftsprüfer

Kantstraße 11

67454 Haßloch (Pfalz)

Tel. 06324 - 929790

[www.steuerberater-hassloch.de](http://www.steuerberater-hassloch.de)

Alle Leistungen aus einer Hand.  
Für den Mittelstand und Privatpersonen.

Unsere Hauptaufgabe sehen wir darin,  
mit Ihnen in jeder Lage Ihre Zukunft zu gestalten.

Immer aktuell: Nachfolgeregelung, erben und vererben.

Ihr Steuerberater vor Ort.



# hoch[wert]ig

Unikatschmuck / Anfertigungen / Trauringe



Ring aus Gold  
mit Turmalin

 **DIE GOLDSCHMIEDE**  
KARIN ENGELBRECHT

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

42 | *Chic* Ernährung



## Ernährung =

# Statussymbol?

### Ist gesunde Kost zum Luxus geworden?

Ob eine gesunde Ernährung nur den Wohlhabenden vorbehalten ist, ist eine Frage, die unter anderem Soziologen, Ökonomen, Ernährungswissenschaftler, Ärzte und Politiker beschäftigt. Eindeutig zu beantworten ist sie nicht. Neben den Kosten für Lebensmittel beeinflussen auch andere Faktoren die Ernährungsgewohnheiten der Menschen: Zeit, Lagerungsmöglichkeiten, haushälterisches Geschick, Einsamkeit, sozialer Druck oder familiärer Frieden, um nur einige zu nennen. Diese gelten jedoch in allen sozialen Klassen. Trotzdem können sie nicht beiseitegeschoben werden, da sie in den unterschiedlichen gesellschaftlichen Schichten zu einer anderen Gewichtung und damit zu anderen Konsequenzen führen. So gehört zu fast jedem geselligen Beisammensein – ob in Kneipe, Café oder zu Hause – auch die Nahrungsaufnahme. Wer kann sich schon ein Kaffeekränzchen ohne Kaffee oder einen Kindergeburtstag ohne Kuchen vorstellen? Auf solche Aktivitäten verzichten zu müssen, kommt einer sozialen Isolation gleich. Ein anderer Aspekt: Gibt es keine Harmonie in der Familie, so wird ein gemeinsames Essen schnell zum Kriegsschauplatz – auf den man gerne verzichtet. Wie die Alternative dazu ausfällt, ist sicherlich auch eine Frage des Preises.

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

werbung  
schilder  
beschriftungen  
gravuren



76829 Landau  
Joh.-Kopp-Str.9  
Tel. 06341/99400

Zu den häuslichen Fähigkeiten zählt selbstverständlich auch die Einkaufsplanung. Wer seinen Einkauf plant, wirft weniger Lebensmittel weg und erhält im Wochenverlauf eine abwechslungsreichere und ausgewogenere Ernährung. Zur Planung und der damit verbundenen Vorratshaltung zählt auch die Lagerung von frischen oder schon verarbeiteten Lebensmitteln. Ist die Wohnung klein, kein kühler Keller und keine Kühltruhe vorhanden, ist die Lagerung schwieriger oder sogar unmöglich.

Der Zeitfaktor spielt eine nicht unerhebliche Rolle bei der Ernährung. Die Frischküche ist deutlich zeitaufwändiger als das Erwärmen von Fast Food – wie der Name schon sagt. Zeit spielt jedoch in allen Schichten eine Rolle, die Frage ist nur, wie ein Mangel an Zeit kompensiert wird. Wenn Ernährung ausschließlich zum Hungerstillen degradiert wird, liegt die genussvolle und ausgewogene Ernährung im Bereich des Luxus.

Schnell zu beantworten ist natürlich die Frage, ob die Frischküche gegenüber der Fast Food Ernährung teurer ist. Sie ist es nicht. Allerdings essen finanziell schlechter gestellte Menschen tendenziell weniger frisches Obst und Gemüse, Milchprodukte, Frischfleisch und fettarme Fleischerzeugnisse.

Im Vergleich zu finanziell besser gestellten Haushalten kommen bei ihnen häufiger Konserven, fettreiches Fleisch und billige Wurstsorten auf den Tisch. Besonders hoch ist auch der Anteil an Fertig- und Halbfertigprodukten mit hohem Fettgehalt und geringer Nährstoffdichte, wie etwa Pommes frites. In einigen Studien werden Kostenvergleiche auf Basis der erhaltenen Kalorienmenge betrieben. Um mit Karotten auf den gleichen Kalorienwert einer Fertigpizza zu kommen, bedarf es schon einer großen Menge, die sicherlich vergleichsweise teurer ist als eben jene Pizza. Doch dieser Vergleich hinkt. Gerade in den unteren sozialen Schichten ist Übergewicht ein großes Problem, da beim Erreichen der erforderlichen Tageskalorienmenge nicht aufgehört wird zu essen. Tatsächlich ist die tägliche Kalorienaufnahme häufig viel zu hoch, was einer gesunden Ernährung nicht zuträglich ist. Und wer ernährt sich schon ausschließlich von Karotten, was neben dem Aspekt der Langeweile ebenfalls sehr einseitig wäre?

Selbst mit kleinem Geldbeutel braucht man auf Obst und Gemüse, die als Grundbausteine einer ausgewogenen Ernährung gelten, nicht zu verzichten. Jede Menge Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe stecken in allen Sorten. Dabei ist Bio nicht unbedingt



## 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 06327 / 41 02 oder 96 1920 · Fax 06327 / 16 99  
[www.matratzenlager.com](http://www.matratzenlager.com)



besser, was die Nährwerte der einzelnen Sorten betrifft, wie schon in vielen Tests bewiesen wurde. Wer auf saisonale Sorten setzt, wählt die preiswerte Alternative, die zudem auch besser schmeckt. Vermehrt werden auch bei Erzeugern direkt oder an besonderen Verkaufsstellen Ernteprodukte angeboten, die zwar qualitativ tadellos sind, aber deren Aussehen eventuell nicht der Norm entsprechen. Sie sind ebenfalls günstiger und nicht selten mit einem intensiveren Geschmack gesegnet. Regionale Produkte haben einen geringeren Preis als importierte Exoten.

Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln sind wichtige Grundnahrungsmittel, die ebenso zu einer ausgewogenen Ernährung gehören. Sie machen satt, enthalten kaum Fett, dafür aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Dabei sollten Vollkornprodukte bevorzugt werden.

Milch und Milchprodukte gehören bei einer gesunden Ernährung täglich auf den Speiseplan. Sie liefern hochwertiges Eiweiß und Calcium für unsere Knochen. Dabei sind Joghurt, Quark, Buttermilch und andere Milchprodukte nicht unbedingt teuer. Ein Naturjoghurt mit frischem Obst gemischt ist ohne Frage gesünder als jeder Erdbeersahnezuckersüßmitkünstlichenaromastoffenaufgepeppterjoghurt je sein kann.

Fisch, Fleisch und Wurstwaren sind Lieferanten von Proteinen, Eisen und Vitaminen. Fleisch ist teuer, sollte aber aufgrund des meist hohen Fettgehaltes auch nicht jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. Wer nur zwei- bis dreimal

wöchentlich Fisch, Fleisch oder Wurst genießt, spart nicht nur Geld, sondern ernährt sich gesünder und setzt gegen die Massentierhaltung ebenfalls ein Zeichen. An den anderen Tagen nehmen pflanzliche Proteine beispielsweise Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen den Platz auf dem Teller ein. Sie sind günstig und enthalten jede Menge Mineralstoffe.

Was ist nun also die Schlussfolgerung? Eine gesunde Ernährung ist auch mit einem kleinen Haushaltsbudget zu erreichen, trotzdem wird sie immer mehr zu einem Luxus. Der Luxus liegt bei jedem selbst. Auch wenn es viele Gründe gibt, die die regelmäßige Umsetzung erschweren, sind es Ausflüchte, es nicht wenigstens zu versuchen.

Die Erkenntnis, dass gesunde Ernährung nicht zwangsläufig teuer sein muss, ereilt uns quasi jedes Mal, wenn wir unser eigenes Konsumverhalten auf den Prüfstand stellen.

Nach einer aktuellen Berechnung des Statistischen Bundesamtes, werden pro Bundesbürger und Monat rund 19 Prozent des Einkommens für Aufwendungen im Bereich Ernährung und Bekleidung verwandt. Wie viel ausschließlich für Nahrungsmittel ausgegeben wird, lässt die Statistik offen. In der Reihenfolge der monatlichen Hauptausgaben rangiert der Bereich Ernährung/Bekleidung auf Platz zwei hinter dem Spitzenreiter Wohnen, Energie und Wohnungsinstandhaltung (35 Prozent des Monatseinkommens) und dem Drittplatzierten Bereich Verkehr, Post



und Telekommunikation (17 Prozent des Monatseinkommens). Im europäischen Vergleich landet Deutschland mit der pro Kopf Summe der monatlichen Aufwendungen im Bereich Nahrungsmittel im Mittelfeld der Staatengemeinschaft.

Das allgemeine Konsumniveau, also die Summe der Mittel, die monatlich zur Verfügung stehen, unterscheiden sich je nach Höhe des Einkommens teilweise erheblich. Trotzdem verändert sich an der anteilmäßigen Aufteilung der Mittel für die Einzelbereiche (Konsumstruktur) auch bei unterschiedlichen Einkommenshöhen im Verhältnis recht wenig.

Die Aspekte Zeit (für Zubereitung) und Vielfalt (exotische Lebensmittel) setzen durchaus einen gewissen Reichtum, sowohl monetärer als auch nicht-monetärer Natur voraus. Nicht jeder Konsument kann und mag es sich leisten, einen großen Teil der Freizeit und des Einkommens in die Küche zu investieren und nicht jeder Hobbykoch wird zwingend ein Topinambur-Schaumsüppchen auf dem eigenen Wochenspeiseplan wiederfinden müssen.

Viel wichtiger ist das Klären der Frage, was uns Essen im Allgemeinen wert ist. Wie sehr sind wir überhaupt an einer heterogenen und ausgewogenen Ernährung interessiert? Und wie können verschiedenen Vorstellungswelten und Lebensentwürfe mit der eigenen Haushaltskasse in Einklang gebracht werden?

# bassetti

## Home Innovation



LAURA ASHLEY Aktuelle Kollektionen erhalten Sie im Fachhandel

bassetti  
ZuechiCollection  
Milano

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



## Woher kommt eigentlich unser Kaffee?

Es geht die Legende, dass wir unseren Kaffee abessinischen oder arabischen Ziegen verdanken. Diese wurden zum Erstaunen ihrer Hirten äußerst lebhaft, sobald sie an den Blättern und Beeren eines kif oder kofe genannten Strauchs knabberten. Als die Menschen damals den Zusammenhang erkannten, begannen sie mit den roten Beeren zu experimentieren.

Von den äthiopischen Hochebenen aus verbreitete sich der Strauch bis in den Sudan und den Jemen. Die Araber entwickelten schließlich ein Verfahren, die belebende Wirkung in kulinarisch befriedigender Form nutzbar zu machen. Sie lösten die Samen aus den Fruchtschalen, rösteten sie nach der gleichen Methode, mit der man auch Nüsse behandelte, gaben sie in die Mühle und gossen das Pulver schließlich mit kochendem Wasser auf. Der erste Kaffee war fertig. Der Koran verbot zwar den Genuss von Alkohol, doch zum Thema Kaffee hatte er keine Meinung. Somit war der Siegeszug des neuen bitteren, aber sehr anregenden Getränks in der arabischen Welt nicht aufzuhalten. Die ersten Cafés entstanden und mauserten sich schnell - wie in der Türkei - zu wahren Kommunikationszentren, in denen die Männer bei einer oder mehreren Tassen türkischen Mokkas über die kleinen und großen Themen der Welt sinnierten. Zu Beginn des 15. Jahrhunderts wurde vom jemenitischen Hafen Moka der gelbgrüne Samen, der in Folge Mokka genannt wurde, erstmals auch

in christliche Gebiete verschifft. Norditalienische Kaufleute ahnten früh genug die Marktchancen der Kaffeebohne und behielten Recht: Das anregende Gebräu namens Kaffee eroberte in Windeseile Europa.

Noch heute sind Café-Bars, Coffeeshops und Kaffeehäuser in der westlichen Welt nahezu Kult. Dort trifft der Genießer sich zum Plaudern, Zeitung Lesen und zur kleinen Pause vom Alltag. Die Wiener Schauspielerin Monika Bleibtreu war bekennende Liebhaberin von Kaffeehäusern. Zur Erklärung ihrer Leidenschaft sagte sie einst: Hin und wieder sei sie gerne allein. Doch dafür benötige sie Menschen um sich herum...

Nun reicht die Palette des koffeinhaltigen Angebots längst über Mokka, Espresso, Milchkaffee und das immer noch beliebte Kännchen Kaffee hinaus. Feine Ingredienzien bereichern das Aroma und versprechen Wirkungen verschiedenster Art.



# Schokolade

*„Kein zweites Mal hat die Natur eine solche Fülle der wertvollsten Nährstoffe auf einem so kleinen Raum zusammengedrängt wie gerade bei der Kakaobohne.“*

Die Menschen lieben Schokolade und das hat gute Gründe: Schokolade macht glücklich und hält fit, sagen die Wissenschaftler. Sie ist göttlich, köstlich, zart und begehrenswert, schwärmen die Genießer. Im 17. Jahrhundert nur in Apotheken zu haben und den Betuchteren vorbehalten, ist die Schokolade inzwischen vom Luxus zum Massenartikel geworden: Durchschnittlich zehn Kilogramm davon verspeist ein Bundesbürger im Jahr, und damit sind wir Weltspitze.

Oft bezeichnet man den Kakao als Diva unter den Kulturpflanzen, und in der Tat ist es nicht einfach, eine Pflanze, die an die Bedingungen des tropischen Regenwaldes angepasst ist, in großen Kulturen zu halten. Der Kakaobaum stammt aus dem Gebiet des oberen Amazonas und des Orinokos, der durch Venezuela fließt. Dort wächst dichter, immergrüner, tropischer Regenwald, und der ist die Heimat des Kakaobaums. Im Vergleich zu den Urwaldgiganten, zu deren Füßen er steht, ist er klein, ein Gewächs des

schattigen Unterholzes. Das bedeutet allerdings immer noch eine stattliche Höhe von bis zu 15 Metern. Auf Plantagen werden die Bäume in der Regel nicht so hoch. Die Riesen des Regenwaldes bieten Schatten, Windstille und eine hohe Luftfeuchtigkeit. Es herrscht eine konstante Niederschlagsmenge – um die 2.000 Millimeter pro Jahr – ohne Trockenzeiten. Die Kakaofrüchte wachsen direkt aus dem Stamm. Sehr große und schwere Früchte produziert der Kakao, und in ihnen stecken die fett- und eiweißreichen Samen, die den Grundstoff für unsere Schokolade liefern.

Vor mehr als 3.000 Jahren nannte ein Ureinwohner Mittelamerikas eine ganz besondere Pflanze zum ersten Mal Cacao – wahrscheinlich gehörte er zum Volk der Olmeken (Blütezeit etwa 1500 bis 400 v. Chr.). Die Olmeken lebten damals im Tiefland der mexikanischen Golfküste. Man nimmt an, dass sie den Kakao schon anbauten und in Form von schaumigen Wassers, cacahuatl genannt, getrunken haben. In Montezumas Schatzkammern lagerten etwa eine Milliarde Kakaobohnen. Ein schier unvorstellbarer Reichtum, wenn man bedenkt, dass er für nur 100 Kakaobohnen einen Sklaven kaufen konnte.

SANKT ANNAGUT  
RESTAURANT

## GENUSS

das klassische kleine Boutique-Weingut zum Genießen und Verweilen



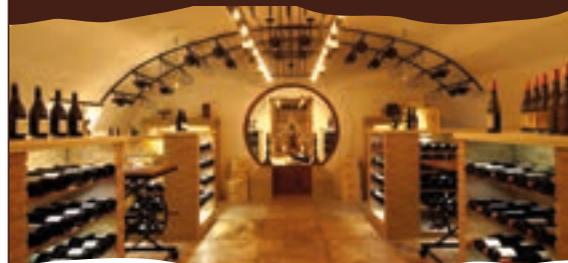
## KÜCHE

Genießen Sie Pfälzer Gerichte und Wild aus der eigenen Jagd, die gehobene deutsche Küche mit einem Hauch mediterraner Extravaganz im klassischen Ambiente unseres stilvollen Restaurants.



## WEIN

vom höchstgelegenen Weinbau auf 355 NN stammen die Sankt Annaberg-Weine, eine exklusive Spezialität, mit der wir Sie gerne begrüßen.



## GEÖFFNET

Mo, Di Ruhetag  
Mi - Sa ab 15.00 h – 21.00 h  
So, Feiertag 12.00 h – 21.00 h

## RESTAURANT SANKT ANNAGUT

Sankt-Anna-Straße 203  
76835 Burrweiler  
Tel. 06345 3258  
eMail: info@sankt-annagut.com  
webseite: www.sankt-annagut.com

# Rezepte



## Vollkorn-Hefezopf mit Pekannüssen

200 ml	Milch (1,5 % Fett)
1	Würfel Hefe
1	unbehandelte Zitrone
4	Eigelb
120 g	Butter (zimmerwarm)
6 EL	Ahornsirup
	Salz
500 g	Weizen-Vollkornmehl
125 g	Pekannüsse
20 ml	Milch (1,5 % Fett)
	Hagelzucker und Mandelstifte zum Dekorieren

200 ml Milch gut handwarm erwärmen, die Hefe in die Milch bröckeln und unter Rühren auflösen. Zitrone heiß abspülen, trocknen und 1 TL Schale fein reiben. 3 Eier trennen. Die weiche Butter mit den Eigelben, dem Ahornsirup und einer Prise Salz in einer Schüssel schaumig schlagen. Die Eiweiße können anderweitig verwendet werden. Die Zitronenschalen zugeben und unterrühren. Abwechselnd die Hefemilch und das Mehl unterrühren und verkneten. Den Teig an einem kühlen Ort mindestens acht Stunden gehen lassen, dabei sollte der Teig sein Volumen verdoppelt haben. Die gehackten Nüsse unter den Teig geben, nochmals verkneten und nun etwa 30 Minuten gehen lassen. Den Teig dritteln und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu etwa 40 Zentimeter langen Rollen formen. Die Rollen zu einem Hefeteig flechten und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Das letzte Ei trennen, das Eigelb mit 20 ml Milch verrühren und den Hefezopf-Teig damit bestreichen und den Hagelzucker und die Mandelstifte über den Zopf streuen. Dann den Hefezopf in den kalten Backofen schieben. Den Zopf bei 200 Grad Celsius etwa 45 Minuten backen.



## Orangenkuchen

für 1 Kastenform (30 cm Länge)

4	unbehandelte Saftorangen
1	unbehandelte Zitrone
250 g	weiche Butter
250 g	Mehl
125 g	Speisestärke
1 Pck.	Backpulver
200 g	Zucker
1 Prise	Salz
4	Eier
100 ml	Milch
150 g	Puderzucker

Orangen waschen, trocknen und 3 TL Schale fein abreiben. 2 Orangen mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Fruchtfleits zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Saft auffangen. Von 2 Orangen und der Zitrone den Saft auspressen und durch ein Sieb gießen. Kastenkuchenform mit Butter gut einfetten. Ofen auf 175 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Restliche Butter, Zucker, 1 Prise Salz und Orangenschale in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Eier nacheinander unterrühren. Mehlmischung abwechselnd mit der Milch unterrühren.

Ein Drittel des Teigs in die Kastenform geben und mit der Hälfte der Orangenfilets belegen. Ein weiteres Drittel und restliche Filets darüber verteilen und mit dem verbliebenen Teig abdecken. Im heißen Ofen im unteren Ofendrittel ca. 60 Minuten backen. Nadelprobe machen.

Den heißen Kuchen auf ein Kuchengitter stellen, mehrmals tief mit einem Holzspieß einstechen. Kuchen mit dem Saft (ca. 150 ml) nach und nach tränken. Erst in der Form, dann auf ein Kuchengitter gestürzt abkühlen lassen, mit einer Scheibe Orange belegen und mit Puderzucker bestreuen.



## Meisterbetrieb für Zimmerei und Bedachung



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

**Präzision aus Meisterhand.**



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

[www.zimmerei-doerr.de](http://www.zimmerei-doerr.de)



# Häppchenweise

## Rätsel Tomatensaft im Flugzeug gelöst

Eine Testreihe des Fraunhofer-Instituts im Auftrag der Lufthansa hat offenbar das Rätsel gelöst, warum in Flugzeugen so gerne Tomatensaft bestellt wird. Demnach nehmen die Flugpassagiere den Geschmack von Tomatensaft am Boden und auf Flughöhe völlig verschieden wahr. „Tomatensaft wurde bei Normaldruck deutlich schlechter benotet als bei Niederdruck. Er wurde als muffig beschrieben. Oben traten angenehm fruchtige Gerüche und süße, kühlende Geschmackseindrücke in den Vordergrund“, sagte die Aromachemikerin Andrea Burdack-Freitag vom Fraunhofer-Institut.

Burdack-Freitag hatte im Originalrumpf eines Airbus A310 mit zahlreichen Versuchspersonen Geschmackstests durchgeführt. Das Flugzeug stand in einer großen Niederdruckkammer, so dass der beim Flug übliche niedrige Kabinendruck simuliert werden konnte. Viele Tester bewerteten die servierten Speisen als fade. Nach Angaben der Wissenschaftlerin liegt die so genannte Geruchs- und Geschmacksschwelle bei niedrigem Druck höher, man rieche die Speisen und Getränke „als hätte man einen Schnupfen“.

Dies führe dazu, dass beispielsweise der Geschmack von Salz, Zucker oder Kräutern in der Luft schwächer als am Boden wahrgenommen werde. Die Geschmacksschwelle von Säuren bleibe dagegen unverändert, weshalb etwa Saucen auf der Basis von Weißwein oder Zitrone schlecht angekommen seien.

## Langsam essen, schlanker bleiben

„Wer langsam isst, wird seltener dick“, behauptet ein Team japanischer und chinesischer Wissenschaftler. Sie verfolgten drei Jahre lang die Essgewohnheiten von knapp 9.000 Menschen. Jene, die ihre Mahlzeiten besonders hastig hinunterschlängen, setzten im Lauf der Studiendauer tendenziell mehr Hüftspeck an und zeigten häufiger bedenkliche Cholesterinwerte, berichtet die Apotheken Umschau. Sich beim Essen bewusst Zeit zu lassen, so das Fazit, könnte helfen, einer Gewichtszunahme vorzubeugen.



## FLIESE *nw* WELT

Schoberth Fliesen und Stein e.K.

Landauer Straße 300  
67434 Neustadt an der Weinstraße

Tel: 06321 / 9375323

Fax: 06321 / 9375334

Mail: [fliesenwelt@gmx.net](mailto:fliesenwelt@gmx.net)

[www.fliesenwelt-nw.de](http://www.fliesenwelt-nw.de)



## Durch Zucker depressiv?

USA: Zwischen dem jährlichen Zuckerverbrauch in einem Land und der Häufigkeit depressiver Erkrankungen (Major Depression) scheint ein hochsignifikanter Zusammenhang zu bestehen. Möglicherweise ebnet zu viel Süßes den Weg in die Depression. Diesen Verdacht formulieren amerikanische Wissenschaftler aufgrund von Daten, die ihnen aus sechs Staaten zur Verfügung standen. Deutschland steht nach Korea, den USA und Frankreich an vierter Stelle sowohl des Zuckerkonsums als auch der depressiven Erkrankungen. Die amerikanischen Wissenschaftler räumen ein, dass eine Korrelation noch lange nicht auf einen kausalen Zusammenhang rückschließen lässt und dass sie nur relativ wenige Staaten analysieren konnten. Zudem lässt sich über mögliche Ursache-Wirkungsbeziehungen nur spekulieren. So ist unter anderem denkbar, dass sich vermehrter Zuckerkonsum auf Endorphine auswirkt, die an Depressionen beteiligt sein können. Überzuckerungen können zu giftigen Stoffwechselprodukten führen in Form von reaktive Sauerstoffspezies. Sie glauben, dass süßer Geschmack Hirnzentren aktiviert, die bei Depressionen eine Rolle spielen.

Deutsche Quelle:  
[www.zns-spektrum.com](http://www.zns-spektrum.com)

## 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 Filiale im Rhein-Neckar-Zentrum Viernheim.

  
**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  
neben Vodafone/Müller  
[www.micasa.de](http://www.micasa.de)

# Vergnügliches Farbenspiel – Warum Farben unser Leben bestimmen

Bring Farbe in dein Leben/Color your life! Jeder sieht sich im Laufe seines Lebens mit einem Aufruf konfrontiert, der im engeren oder weiteren Sinne, einen Bezug zu Farbe im Speziellen oder Farbe im metaphorischen Sinne herstellt. Farbe, das wird schnell klar, bestimmt unseren Alltag – bewusst und unbewusst.

Laut Definition (DIN 5033) versteht man unter Farbe „diejenige Gesichtsempfindung eines dem Auge des Menschen strukturlos erscheinenden Teiles des Gesichtsfeldes, durch die sich dieser Teil bei einäugiger Beobachtung mit unbewegtem Auge von einem gleichzeitig gesehenen, ebenfalls strukturlosen angrenzenden Bezirk allein unterscheiden kann.“ Alles klar, oder?

Für eine samtweiche Haut voller Schönheit.  
Beschließen Sie das Ende der Trockenzeit Ihrer Haut.

  
**JEAN D'ARCEL**  
COSMETIQUE  
SCHÖNHEIT IST UNSERE PROFESSION

hydratante

Die neue Feuchtigkeitsoase für trockene Haut



Schütt Parfümerie & Kosmetik • Inh. Darja Mutschler  
Schütt 18 • 67433 Neustadt • Tel.: 06321 - 81210





Abseits deutscher Industrienormen und deren Definitionen verstehen wir Farbe zu allererst als visuellen Sinneseindruck. Eine allumfassende und allseits verständliche Definition für Farbe zu erhalten, ist nahezu unmöglich. Das Forschungsfeld der Farbwahrnehmung alleine beschäftigt sich beispielsweise mit wahrnehmungsphysiologischen (Farbreiz), wahrnehmungspsychologischen (Farbvalenz) und physikalischen (Spektrum) Aspekten. Hinzu gesellen sich sprachlich-konventionelle Aspekte. Je nach Einsatzzweck und Kulturkreis können Farbnamen auch eine emotionale Wirkung hervorrufen. In der Werbung werden Farben und Neuwortschöpfungen von Farben gezielt eingesetzt, um ein Attribut des zu bewerbenden Produktes besonders hervorzuheben (Beispiel: ferrari-rot – Geschwindigkeit). In der Humanbiologie lässt sich die Wahrnehmung von Farben auf die Wirksamkeit von Farbrezeptoren im Auge zurückführen, die (verkürzt dargestellt) auf verschiedene Intensitäten von Licht mit einer unterschiedlichen Farbwahrnehmung reagieren. Verantwortlich dafür sind Rezeptoren auf der Netzhaut, die es uns ermöglichen, zwischen hell/dunkel (Stäbchen) und farbig (Zapfen) zu unterscheiden.

Der Begriff der Farbigkeit beschreibt in unserem Sprachraum ganz grundsätzlich Unterschiede in der Farbwahrnehmung. Visuell unterscheiden Menschen Farben qualitativ, nach dem tatsächlich wahrgenommenen, und verbal-argumentativ, durch die Beschreibung des eigenen Eindrucks. Die qualitative Wahrnehmung von grünem Gras und blauem Himmel steht dem Eindruck von tiefblauen Meeren und schwarzbraunen Haselnüssen gegenüber. Jene Eindrücke sind nichts anderes als kollektive Übereinkünfte, die seit geraumer Zeit von Generation zu Generation weiter-

gegeben werden als eine Art globale Farbsprache. An der individuellen Wahrnehmung von Farben ändert das jedoch nichts, weshalb Menschen bei gleich benannten Farben durchaus unterschiedliche Wahrnehmungen erfahren können. Die denkbar einfachste Unterscheidung von Farben findet sich in der Verknüpfung von Farben/Farbgruppen mit dem eigenen Temperaturempfinden. Warme Farben wie rot und gelb assoziieren wir mit Sommer, Sonne und Feuer. Kalte Farben, Blau und Blautöne, wirken abweisend und erinnern uns an die kalte Jahreszeit. In Farbkreisen stehen die kalten Farben stets den warmen Farben gegenüber.

Abseits der verbalen Kommunikation treffen wir in unserer Umwelt auf unzählige Beispiele, die zeigen, wie Farbe als universelle Sprache genutzt wird (Beispiel: Verkehrsschilder). Je nach Sprachraum können sich Farbnamen unterscheiden und manchen Sprachen fehlen Wörter, die in anderen Sprachen fest verankerte Farbnuancen beschreiben, gar komplett. Hinzu kommt, dass sich Wortbedeutungen im Laufe der Geschichte verändern können. So hätte man im Deutschland des 16. Jahrhunderts eine dunkelblaue (-violette) Nacht noch als braune Nacht bezeichnet.

Ein kleines Gedankenspiel zum Thema sprachlich-konventionelle Aspekte: Wäre ein Schwarzmaler von heute auf morgen ein Grünmaler, dann würde ihm fortan sicher niemand eine Vorliebe für eine eher pessimistische Sicht der Dinge unterstellen, oder? Wäre der Monat November nicht vorwiegend von einem grauen, sondern vielmehr von einem hellblauen Himmel gezeichnet, würde sich dann nicht zwangsläufig die Stimmung der Menschen erhellten?

Jens Wacker



## KEIN KOMPROMISS BEIM HOLZEINKAUF!

### Nachhaltigkeit

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

### Lieferung

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

### Qualität durch Kammertrocknung

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

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

### Rundholz für Selbermacher

### Energieholz Fleischmann Gbr

Büro und Verwaltung:  
Weinstraße 2d · 67480 Edenkoben

Produktion und Lager:  
Industriegebiet Süd 14  
66999 Hinterweidenthal

tel.: +49 (0) 63 23 - 59 43  
email: [kontakt@feuerholz-fleischman.de](mailto:kontakt@feuerholz-fleischman.de)  
http: [www.feuerholz-fleischmann.de](http://www.feuerholz-fleischmann.de)



**ENERGIE AUS HOLZ**

# Gesunder Arbeitsplatz

Stundenlanges Sitzen, ein schnelles Mittagessen zwischendurch, keine Lust auf Sport am Feierabend: So etwas kann auf Dauer krank machen. Umso wichtiger wird die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz. Auch die Kreisverwaltung Bad Dürkheim möchte sich diesem Thema verstärkt widmen – für gesunde, motivierte und kreative Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie führt daher ein betriebliches Gesundheitsmanagement ein, dessen Konzept gemeinsam mit der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland erarbeitet wird. Startschuss war die Vertragsunterzeichnung am 11. Januar 2016.

## Schwerpunktpraxis für Magen-Darm-Leber- Krankheiten

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



## *Da geh' ich hin.*

**Darmkrebsvorsorge rettet Leben.**

**Dr. Heike von Deyn**  
Fachärztin für Innere Medizin

Walter-Engelmann-Platz 1 | 67434 Neustadt | 06321-7075  
[www.dr-vondeyn.de](http://www.dr-vondeyn.de)

Termine nach Vereinbarung



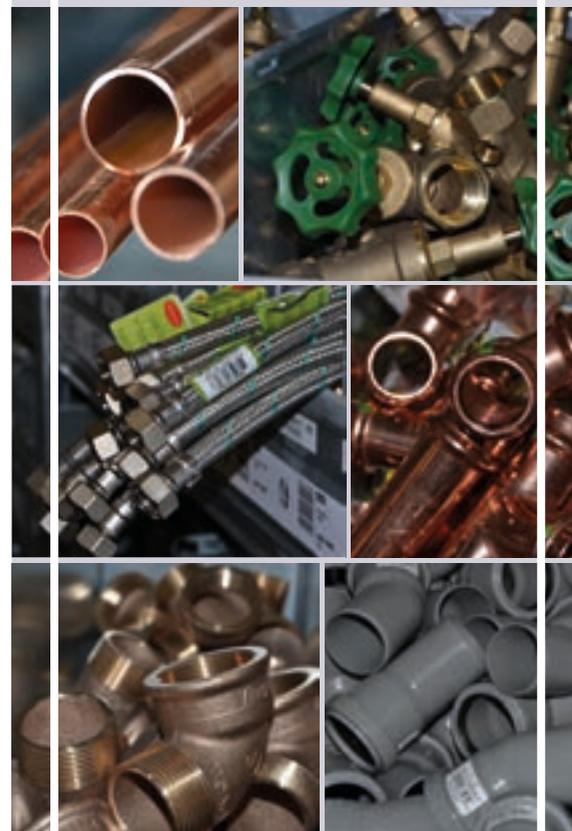
„Beim Gesundheitsmanagement geht es um Prävention. Wir wollen handeln, bevor Mitarbeiter langfristig krank werden und so chronischen Krankheiten vorbeugen“, sagte Landrat Hans-Ulrich Ihlenfeld. Vermeidbare Belastungen und Gesundheitsrisiken erkennen und an ihrer Quelle bekämpfen, das bedeute betriebliche Gesundheitsförderung. Wie das im einzelnen aussehen kann, wie die Ausgangslage in der Kreisverwaltung ist und welche Angebote helfen können, wird in den nächsten Monaten eine Steuerungsgruppe erarbeiten. Der Steuerkreis Gesundheit besteht aus Mitarbeitern von Kreis und AOK, unter anderem die Personalverantwortliche, der Personalsratsvorsitzender, die Betriebsärztin und die Schwerbehindertenvertreterin.

Vom betrieblichen Gesundheitsmanagement profitieren alle: Gesunde Mitarbeiter sind zufriedener und produktiver. Das wirkt sich positiv auf das Betriebsklima aus. Verwaltung und Krankenkasse können krankheitsbedingte Kosten reduzieren. Der Projektzeitraum erstreckt sich über eineinhalb Jahre, vom 1. Dezember 2015 bis 30. Juni 2017. In dieser Zeit werden Maßnahmen zur Gesundheitsförderung entwickelt. Es geht

darum, konkrete gesundheitliche Risikobereiche und typische Belastungsschwerpunkte in der Kreisverwaltung Bad Dürkheim zu ermitteln und gezielte Maßnahmen zum Abbau dieser Belastungen zu erarbeiten und umzusetzen. Dabei werden mehrere Ziele gleichzeitig verfolgt. Zum einen die Verhaltensprävention, also Maßnahmen, die jeder Mitarbeiter für sich umsetzen kann, und zum anderen die Verhältnisprävention, also gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen. Zum ersten Punkt kann gehören, dass Workshops und Vorträge etwa über gesunde Ernährung informieren, zum zweiten Punkt, dass Arbeitsplätze anders gestaltet werden.

Der Service der AOK Gesunde Unternehmen unterstützt die Kreisverwaltung in allen Punkten, die zur Konzeptentwicklung dazu gehören: Zum Beispiel bei einer Mitarbeiterbefragung, um die Ausgangslage festzustellen oder bei Seminaren und bedarfsorientierten Kursen. Der offizielle Startschuss für die Zusammenarbeit ist mit der Vertragsunterzeichnung am 11. Januar gefallen, die Steuerungsgruppe hat sich schon gefunden und ist mit ersten Überlegungen beschäftigt.

Lassen Sie sich ausführlich von uns beraten.



Großes Lager mit Sanitär- und Heizungsprodukten. Ständig aktuelle Sanitärausstellung.

**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)

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



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

### Spezialisiert auf:

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

**Vereinbaren Sie jetzt  
Ihren Beratungstermin**

 **06322 4007**

### Behandlungszeiten

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



67157 Wachenheim  
Römerweg 28

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

# Gesundheitstipps

## tipp

### Immer alle Medikamente angeben

Vom Hausarzt gut eingestellte Bluthochdruckpatienten, die von einem Facharzt weitere Medikamente verschrieben bekommen, sollten unbedingt auf ihre Hochdruck-Tabletten hinweisen, denn bestimmte Wirkstoffe können den Blutdruck in die Höhe treiben. Die Apotheken Umschau nennt als Beispiele Entzündungshemmer, Östrogene, Antidepressiva und Neuroleptika. In solchen Fällen kann dann nach einer geeigneten Kombination gesucht werden. Grundsätzlich muss jeder Arzt die gesamte Medikation eines Patienten kennen.



## tipp

### Erkältung: Wann Apotheker zum Arztbesuch raten

Erkältungskrankheiten werden anfangs fast immer in der Selbstmedikation behandelt. „Bei rezeptfreien Arzneimitteln ist die Beratung durch den Apotheker unverzichtbar – deshalb sind Arzneimittel apothekenpflichtig. Denn der Apotheker kann nicht nur zum richtigen Präparat raten, er kann auch beurteilen, ob ein Arztbesuch nötig ist“, sagt Thomas Benkert, Vizepräsident der Bundesapothekerkammer. Viele Symptome einer Erkältung, wie Kopfschmerzen, Husten, Fieber oder Schnupfen, lassen sich mit rezeptfreien Medikamenten zielgerichtet und gut verträglich behandeln. Im individuellen Beratungsgespräch raten Apotheker Patienten zum Arztbesuch, wenn die individuellen Symptome den Verdacht auf eine Influenza (echte Grippe) nahe legen. Dazu gehören plötzliches, hohes Fieber und starkes Krankheitsgefühl. Aber auch bei den meist als harmlos angesehenen grippalen Infekten kann in einigen Fällen ein Arztbesuch unumgänglich sein. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn Schmerzen in der Stirn oder im Augenbereich auf eine mögliche Beteiligung der Nebenhöhlen hinweisen. Weitere Verdachtszeichen sind eitriger oder blutiger Auswurf, wenn beim Atmen oder Husten Schmerzen entstehen, Fieber über 39 Grad oder wenn das Fieber länger als zwei bis drei Tage besteht. Auch wenn der Husten oder andere Beschwerden länger als drei Wochen andauern, sollte immer ein Arzt aufgesucht werden.



## tipp

### Yoga für ein gutes Bauchgefühl

Eine Entscheidung, die man aus dem Bauch heraus trifft, ist selten die schlechteste: Schließlich ist die Körpermitte das Zentrum für Wohlgefühl und Ausgeglichenheit. Wenn es hingegen im Bauch grummelt und zwickt, ist an Wohlfühlen nicht zu denken. Umgekehrt schlagen Ärger und Stress schnell auf den Bauch, Verdauungsprobleme sind eine mögliche Folge. Denn der Darm ist eng mit unserem Gehirn vernetzt und scheint genau zu spüren, was sich im Kopf an Gemütsregungen abspielt. Forscher haben entdeckt, dass es neben dem Zentralen Nervensystem (ZNS) im Darm noch eine zweite Steuerungszentrale, das enterische Nervensystem (ENS), gibt. Beide kommunizieren über Nervenfasern miteinander. Entspannung, kombiniert mit sanfter Bewegung, ist daher ein probates Mittel, für Ruhe im Darm und ein gutes Bauchgefühl zu sorgen. Hier bieten sich vor allem Yogaübungen an. Denn Yoga – das haben Studien weltweit gezeigt – hilft Stress abzubauen, die Mitte zu entkrampfen und den Darm sanft zu unterstützen. Unangenehme Bauchbeschwerden sind so schnell wieder vergessen.



### Wenn der Schuh drückt

Mehr als die Hälfte der Kindergartenkinder trägt zu kurze Schuhe. Das zeigt eine Untersuchung des Forschungsteams Kinderfüße-Kinderschuhe in Zusammenarbeit mit der Gebietskrankenkasse. Die fünfjährige Lea wundert sich über die Frage, ob denn die Schuhe passen. Natürlich passen die! Das sind ja ihre Lieblingsschuhe! Was allerdings weder Lea noch ihre Mutter wissen, zeigt sich nach der Überprüfung durch das Forschungsteam: Die Schuhe sind für Lea viel zu kurz. „Kein drastischer Einzelfall beim diesjährigen Projekt“, erläutert Forschungsleiter Dr. Wieland Kinz, denn von den insgesamt 283 untersuchten Kindern trugen mehr als 60 Prozent zu kurze Hausschuhe.

Die meisten Kinderschuhe sind Mogelpackungen und im Schuh ist nicht drin, was draufsteht. Mehr als 90 Prozent der Kinderschuhe sind kürzer als angegeben – und zwar bis zu sechs Größen. Eine verbindliche Norm für Schuhgrößen gibt es nicht und damit können Schuhhersteller beliebige Zahlen auf die Schuhe drucken. Darüber hinaus spüren Kinder nicht, wenn die Schuhe zu kurz sind. Untersuchungen belegen, dass Kinder bis zehn Jahre zu kurze Schuhe meistens als passend bezeichnen.

Das Tragen von zu kleinen Schuhen birgt ein langfristiges Gesundheitsrisiko: Kinderfüße werden durch zu kurze Schuhe geschädigt, dauerhafte Fehlstellungen der Zehen – beispielsweise Hallux Valgus – können die Folge sein.

Passende Schuhe sollten mindestens zwölf Millimeter länger als die Füße sein. Das lässt sich mit einer Papp-Schablone rasch überprüfen: Kind auf einen Karton stellen, Fußabdruck zeichnen und an der längsten Zehe zwölf Millimeter hinzufügen. Den Karton ausschneiden und in den Schuh stecken. Biegt sich die Papp-Schablone auf, ist der Schuh zu kurz. Verschwindet die Schablone im Schuh, ist er zu groß.



### Steigende Lebenserwartung

Im Jahr 2014 verstarben in Deutschland insgesamt 868.356 Menschen, davon 422.225 Männer und 446.131 Frauen. Laut Statistischem Bundesamt ist damit die Zahl der Todesfälle gegenüber dem Vorjahr um 2,8 Prozent gesunken. Die steigende Lebenserwartung spiegelt sich im durchschnittlichen Sterbealter wider. Es ist in den letzten zehn Jahren um fast zwei Jahre auf 78,1 Jahre gestiegen.

## Diabetologische Schwerpunktpraxis

Dr. med. Stefan Kewitz



Wir bieten sämtliche Schulungen für Patienten mit chronischen Erkrankungen an.

## Physiotherapie

Jessica Rothfuss



Wir bieten sämtliche physiotherapeutische Therapien an.

Fragen Sie unsere Physiotherapeuten:  
Telefon 06321.484 55 21  
(Anrufbeantworter, wir rufen umgehend zurück)

Wir nehmen Überweisungen und Verordnungen aller Kassen, aller Ärzte und Krankenhäuser entgegen!



Diabetologische  
Schwerpunktpraxis  
Dr. med. Stefan Kewitz

Weinstraße Süd 2  
67487 Maikammer  
06321.48 45 50  
www.drkewitz.de

## 50 plus —

## kein Problem für die Zähne

Jeder möchte alt werden, niemand will alt sein. Das ist eine gängige Erkenntnis, mit der sich unsere Gesellschaft heute konfrontiert sieht. Nicht alt fühlen oder gar alt auszusehen, erfordert ein wenig Mühe, Konsequenz und manchmal auch die Kunst der modernen Medizin.

*Chili* sprach mit Zahnärztin Franka Meuter, Wachenheim, über die Zahnmedizin für Menschen ab einem gewissen Alter.

*Chili:* Gibt es eine spezielle Alterszahnmedizin?

**Meuter:** Wir erleben in unserer Praxis immer wieder, dass gerade auch ältere Patienten sich genau wie junge Menschen schöne Zähne wünschen. Dieser Wunsch ist erfüllbar. Unsere Patienten erhalten für ihre Wünsche und Probleme eine individuelle, maßgeschneiderte Lösung. Dazu ist es unerheblich, ob sie jung oder alt sind. Die Zeiten, in denen die sichtbare Zahnprothese das Kennzeichen für den gealterten Menschen war, sind zum Glück schon lange passé. Die moderne Zahnmedizin bietet eine reichhaltige Auswahl an ausgezeichneten Behandlungslösungen.

*Chili:* Was kann der Patient gemeinsam mit dem Zahnmediziner tun, um länger gesunde und schöne Zähne zu haben?

**Meuter:** Bereits durch regelmäßige professionelle Zahnreinigungen können wir die natürlichen Zähne länger erhalten. Wenn die Zähne dunkel sind, bieten wir eine Zahnaufhellung (Bleaching) an, mit der die passende Zahnfarbe erreicht wird. Zur Gesundheit und dem natürlichen Aussehen gehört auch ein gesundes Zahnfleisch. 80 Prozent aller Deutschen leiden ab dem vierzigsten Lebensjahr an Parodontitis (Entzündung des Zahnhalteapparates). Die Entzündung hat den Rückgang von Knochen zur Folge und durch die Veränderungen im Zahnfleisch können unschön aussehende lange Zähne entstehen.

*Chili:* Also ist die Alterszahnmedizin häufig auch eine Frage der Ästhetik?

**Meuter:** Ja, das ist richtig. Beispielsweise sind häufig schwarze Dreiecke zwischen den Zähnen zu beobachten.

Das sieht unschön aus und die Zähne wirken älter. Viele unserer Patienten wollen diese Beeinträchtigung ihres Aussehens nicht hinnehmen. Das Bild vom rüstigen und lebensfrohen Senior ist auch ein Bild der natürlich erscheinenden Zähne. In unserer Praxis orientieren wir uns an diesem Leitbild, indem wir zunächst die Entzündungen behandeln und danach, beispielsweise durch minimalinvasiv angewandtes Komposit, die entstandenen schwarzen Löcher verschließen. Auf diese Weise geben wir den Zähnen ein natürliches Längen- und Breitenverhältnis zurück.

*Chili:* Wie werden Komposite eingesetzt?

**Meuter:** Die Komposite können auch bei ganz anderen Defekten als minimalinvasive Möglichkeit der Rekonstruktion verloren gegangener Zahnschubstanz eingesetzt werden. Wenn die Abnutzungerscheinungen oder Auflösungsprozesse des Zahnschmelzes fortgeschritten sind, können wir diese Substanzverluste (Erosionen) durch Komposit ersetzen. Auftreten können diese Erosionen bei Weintestern durch Säure, bei Asthmatikern durch Medikamente, bei Knirschern und bei Patienten mit Reflux. Die Säure ist schädlich für unsere Zähne. Ein kleiner Tipp: Geben Sie einen kleinen Schuss Milch oder Joghurt in die Vinaigrette zum Salat! Das neutralisiert die Säure. Keinesfalls sollte man nach dem Genuss von säurehaltigen Getränken oder Speisen die Zähne sofort putzen. Es gibt auf dem Markt einige Mundspüllösungen, die Calciumphosphat enthalten und zur Remineralisation beitragen können.



*Chili:* Manchmal sieht man ältere Menschen mit Zahnschiefstand. Kann die Zahnmedizin dann noch helfen?

**Meuter:** Wenn es sich um die Frontzähne handelt, so wenden wir in unserer Praxis den Inman Aligner® zu einer schonenden Korrektur der Zahnstellung an. Dies ist nicht nur eine Schönheitskorrektur. Sie verbessert auch die Möglichkeiten der Pflege. Auf diese Weise trägt jeder zur Gesunderhaltung seiner Zähne und des Zahnfleisches bei.

*Chili:* Ich erinnere mich an die Generation unserer Großeltern immer mit Gebiss.

**Meuter:** Sollten trotz aller Pflege doch Zähne verloren gehen, können wir heutzutage durch den Einsatz von Implantaten diese Zähne ersetzen. Das Alter ist kein Hindernis. Im Gegenteil, wir können so die Lebensqualität durch feste Zähne erhöhen. Wenn noch eigene Zähne vorhanden, jedoch Implantate nicht gewünscht sind, dann können wir mit Hilfe einer Geschiebeprothese mit Adhäsiv-Attachments unsichtbaren Zahnersatz herstellen, ohne die Zähne dafür beschleifen zu müssen.

Bei der Anfertigung von Zahnersatz achten wir darauf, dass dieser natürlich wirkt. Deshalb bekommen unsere Zahntechniker in der Planungsphase immer viele Fotos. Auf diese Weise

sieht der Zahntechniker den Patienten in unterschiedlichen Lebensphasen, analysiert und kann schon vor Beginn der Arbeit ein Modell der fertigen Lösung präsentieren. Der Patient kann dieses Modell sehen, anfassen und mitentscheiden, ob es tatsächlich seine Lösung ist.

Schauen Sie sich meine älteren Patienten an, so hat sich die Sicht auf das Alter in den zurückliegenden Jahren sehr verändert. Wenn ich meine Mutter ansehe, die heute mit 75 Jahren mehrfache Uroma ist, so sehe ich eine attraktive, mit der einen oder anderen Lach- und Sorgenfalte versehene ältere Dame. Als es vor ein paar Jahren um die Neuversorgung ihrer Zähne ging, da erzählte sie mir von einer Begebenheit, die sie selber nie erleben wollte. Im Urlaub saß sie mit jemandem am Tisch, der Probleme beim Essen hatte, weil sich seine Prothese im Mund selbständig machte und für die Tischnachbarn sichtlich zurecht gerückt werden musste. Für meine Mutter war dieses Erlebnis der Albtraum schlechthin. Auch wenn ihr Zähne verloren gingen, so würde sie immer einen festsitzenden und natürlich aussehenden Zahnersatz haben wollen. Diesen Komfort können wir jedem bieten.

## Info:



### Kontakt:

Praxis für ästhetische Zahnheilkunde  
Meuter + Wared  
Römerweg 28, 67157 Wachenheim  
06322-4007  
info@zahnaerzte-wachenheim.de

Einzigartig in der Region

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



**Kennenlern-Behandlung**  
139,- €



**Jetzt NEU**  
**bei uns:**

Strahlend  
*schöne Haut*  
durch **JetPeel**

JetPeel arbeitet die Wirk-Seren flächig federnd in die Tiefe der Haut.

An Universitäten wissenschaftlich geprüft und bestätigt.

**am 11. März 2016**  
**von 14 bis 18 Uhr**

**kostenlose Jet-Peel-Präsentation**  
**und Schnupperbehandlung.**

Anmeldung erforderlich

Feldstraße 3 · 67435 Neustadt-Geinsheim  
Telefon 06327-4871  
www.kosmetik-nebel.de

**Der Umzug in die  
Kellereistraße 7  
ist geschafft!**



**Blumenschmuck  
für jede Gelegenheit.**

**Beratung mit Kompetenz  
und Ästhetik.**



Montag bis Freitag  
von 9.00-18.00 Uhr  
Samstag von 9.00-15.00 Uhr

**67433 Neustadt/Wstr.  
Kellereistraße 7  
0 63 21 / 35 50 95  
helen.bolek@yahoo.de**

# Wunscharbeitgeber

Das Angebot von flexiblen Arbeitszeiten steht bei Studenten an erster Stelle bei der Wahl des Arbeitgebers. Das ergab eine aktuelle repräsentative Umfrage des Hochschulmagazins audimax in Kooperation mit dem Beratungsunternehmen CSR jobs & companies, Betreiber der Plattform [www.csr-jobs.de](http://www.csr-jobs.de). Befragt wurden 1.074 Studenten in Deutschland, was ihnen bei der Auswahl ihres Arbeitgebers am wichtigsten ist.

Studenten in Deutschland wählen ihren Wunscharbeitgeber nach sozialen Faktoren aus. Für 78 Prozent der Studenten sind flexible Arbeitszeiten sehr wichtig oder wichtig, gefolgt von dem Wunsch nach Unterstützung bei der Kinderbetreuung (70 Prozent) und einer betrieblichen Gesundheitsförderung (68 Prozent). Auch die Betreuung Angehöriger ist schon in Studentenzeiten ein Thema. Die Hälfte der befragten Studenten bewerteten die Unterstützung des Arbeitgebers in diesem Bereich mit sehr wichtig und wichtig.

Das Interesse der Studenten an interessanten Unternehmen ist sehr hoch. So möchten die Befragten bereits während der Schul- und Studienzeit auf interessante Arbeitgeber aufmerksam gemacht und über sie informiert werden. Und das am liebsten über den klassischen Weg: 90 Prozent der Befragten informieren sich durch klassische Medien wie Printmagazine und Websites über spannende Arbeitgeber. Lediglich zehn Prozent nutzen Web-Apps und native Apps des Arbeitgebers.

Wie wichtig eine positiv besetzte Arbeitgebermarke für Schüler und Studenten ist, zeigt auch das Umfrageergebnis zum Standort der Unternehmen: Für 53 Prozent der Befragten ist die Arbeitgebermarke wichtiger als die Attraktivität des Standorts.

## Klassische Bewerbungen bevorzugt

Gegen den allgemeinen Trend der Arbeitgeber zur Automatisierung von Online-Bewerbungen wünschen sich Studenten eine klassische Bewerbung per E-Mail: 90 Prozent der Befragten bevorzugen diesen Bewerbungsweg. 32 Prozent würden sich gerne über den Papier-Weg bewerben, lediglich sieben Prozent bevorzugen eine Arbeitgeber-App.

Gerade junge Arbeitnehmer und Hochqualifizierte wollen mehr vom Job als das monatliche Gehalt. Nur Arbeitgeber, die Verantwortung für Gesellschaft und Umwelt übernehmen und eine nachhaltige und innovative Personalpolitik betreiben, können sich im Wettbewerb um die klügsten Köpfe behaupten.

# Mach mal Pause!

Wer stundenlang durcharbeitet und die Mittagszeit nutzt, um schnell noch etwas zu erledigen, tut damit niemandem etwas Gutes. Entspannende Pausen sind nicht nur für die Gesundheit wichtig, sondern erhalten auch die Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus tragen sie zur Sicherheit am Arbeitsplatz und auf dem Rückweg nach Hause bei. Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) empfiehlt neben den gesetzlich vorgeschriebenen größeren Ruhepausen kurze Unterbrechungen zwischendurch sowie Abwechslung im Arbeitsalltag.

Anstrengung und Konzentration ermüden mit der Zeit Körper und Geist. Fehler schleichen sich ein, die Arbeitsergebnisse werden schlechter und die Unfallgefahr steigt. „Wer keine ausreichenden Pausen macht, nimmt das Problem sogar mit in den Feierabend“, erklärt Dr. Heike Schambortski, Präventionsexpertin der BGW. „Müde und abgespannt ist man auch auf dem Heimweg besonders gefährdet. Das betrifft sowohl die Stolper- und Sturzgefahr als auch die Risiken im Straßenverkehr.“

Nicht ohne Grund ist ein gewisses Mindestmaß an Ruhepausen für Beschäftigte gesetzlich geregelt. Wer länger als sechs Stunden arbeitet, muss nach dem Arbeitszeitgesetz mindestens eine halbe Stunde Pause machen. Bei mehr als neun Stunden steigt die vorgeschriebene Pausenzeit auf 45 Minuten. Die Auszeiten können in Abschnitte von je mindestens 15 Minuten aufgeteilt werden. Die erste Ruhepause ist spätestens nach sechs Stunden fällig.

„Ergänzend helfen regelmäßige Kurzpausen, die Leistungsfähigkeit

über den Arbeitstag hinweg zu erhalten“, fügt Dr. Schambortski hinzu. Die Arbeitspsychologin empfiehlt Betrieben über die Pflichtpausen hinaus, ihren Beschäftigten entsprechende kleine Auszeiten zwischendurch zu ermöglichen. Weiter rät sie, die Arbeit möglichst abwechslungsreich zu gestalten – zum Beispiel, indem schwerere und leichtere Tätigkeiten im Wechsel erledigt werden.

Für den Erholungswert einer Pause kommt es ganz entscheidend darauf an, wie man sie gestaltet. Am besten ist grundsätzlich ein bewusster Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit. „Arbeitet man schwer körperlich, steht in der Regel das Ausruhen im Vordergrund“, so Dr. Schambortski. „Wer dagegen mental stark eingespannt ist, braucht vielleicht eher einen Spaziergang an der frischen Luft.“ Wie man am besten abschalten kann, ist laut der Expertin aber durchaus individuell unterschiedlich. „Vielen Menschen hilft ein kleiner Ortswechsel“, fügt sie hinzu. „Und ganz wichtig: Die Pause soll eine echte Auszeit sein und nicht durch arbeitsbedingte Störungen unterbrochen werden.“

# BDS.

Landesverband  
Rheinland-Pfalz  
und Saarland e.V.



## Engagiert!

In Politik,  
in Wirtschafts-  
und Sozialfragen

## Zeitgemäß!

Im Netzwerk Können  
und Wissen  
zusammengefasst

## Kostenorientiert!

Gruppenverträge für  
viele Bereiche Ihres  
Unternehmens

[www.facebook.com/BDS.  
RheinlandPfalz.Saarland](http://www.facebook.com/BDS.RheinlandPfalz.Saarland)

[www.bds-rlp.de](http://www.bds-rlp.de)

### Landesgeschäftsstelle

Lindenstraße 9 - 11  
67433 Neustadt

Fon 06321/9375141  
Fax 06321/9375142

[info@bds-rlp.de](mailto:info@bds-rlp.de)

# Naturbursche mit urbanem Chic



Wie bekommt man einen Naturburschen in die Stadt? Fiat gelingt es mit dem Sondermodell Rock N Road Edition, denn der Fiat 500L Trekking ist eben genau das: ein Trekkingmodell mit urbanem Chic und Komfort. Mit einer Reihe von Extras, die für das Fahrvergnügen sorgen und zudem das Leben leichter machen, ist das Sondermodell mit einem Preisvorteil von 5.780 Euro auch ein durchaus attraktiver Wegbegleiter. Der Fiat 500L Trekking Rock N Road Edition verfügt ohne Aufpreis zusätzlich über eine Zweizonen-Klimaautomatik und hat das Multimediasystem Uconnect® NAV inklusive Navigationssystem sowie Licht- und Regensensor im Wert von zusammen über 1.000 Euro an Bord. Zur Wahl stehen drei Motoren. Mit 70 kW (95 PS) starkem 1,4-Liter-Benziner ist der vielseitige Fünftürer in markanter Offroad-Optik momentan schon ab 14.990 Euro erhältlich.

Auch optisch kommt der Fiat 500L Trekking seiner Bestimmung nach. 17-Zoll-Leichtmetallräder in der Farbe Diamantschwarz, der spezielle vordere Stoßfänger mit angedeutetem Unterfahrschutz und integrierten Nebelscheinwerfern, der besondere Abschluss des hinteren Stoßfängers sowie farblich abgesetzte Seitenschweller, seitliche Schutzleisten und

Radkastenverkleidungen verleihen ihm die Anmutung eines SUV (Sports Utility Vehicle). Die um 13 Millimeter erhöhte Bodenfreiheit, griffige M+S-Reifen und die serienmäßige elektronische Traktionskontrolle Traction+ sorgen dafür, dass der Fiat 500L Trekking Rock N Road Edition auch vor unbefestigten Pfaden nicht zurückschreckt.

Für den urbanen Look sorgt das moderne Design. Türgriffe und Einsätze in den Seitenschutzleisten in Chrom-Matt lassen Eleganz aufblitzen. Für den optisch letzten Schliff stehen optional Bicolore-Lackierungen zur Verfügung. Als Alternative zum Dach in Wagenfarbe ist es im Kontrast dazu entweder in weiß oder schwarz lackiert verfügbar.

Aber was wären die Sondermodell-spezifischen Komponenten ohne die Serienausstattung des Fiat 500L Trekking Rock N Road Edition? Während der Fahrt kann man sich unter anderem auf die Geschwindigkeitsregelanlage, elektrisch verstell- und beheizbare Außenspiegel, abgedunkelte Scheiben und elektrische Fensterheber vorne und hinten, Parksensoren hinten sowie die elektrische Servolenkung Dualdrive mit CITY-Funktion verlassen. Das



Infotainmentsystem Uconnect® NAV mit Fünf-Zoll-Touchscreen bietet neben Navigationssystem mit Europa-Karten auch USB- und AUX-Anschlüsse und die bluetoothfähige Freisprechanlage für Mobiltelefone (Kompatibilität vorausgesetzt).

Die Sicherheitsausstattung des Fiat 500L Trekking Rock N Road Edition ist serienmäßig umfassend. An Bord sind unter anderem sechs Airbags, Elektronische Bremskraftverteilung (EBD), Bremsassistent (Brake Assist) sowie Motorschleppmomentregelung (MSR), Berg-Anfahrhilfe (Hill Holder) und Lenkassistent (Dynamic Steering Torque), der mit gezielten Lenkimpulsen dabei unterstützt, ein ausbrechendes Fahrzeugheck wieder einzufangen.

Und wer jetzt noch Fragen hat, vereinbart am besten gleich einen Termin mit

### Autohaus Raber

Nachtweide 14-16  
67433 Neustadt  
06321-130150



**5.780 €**  
KUNDENVORTEIL



## DER FIAT 500L TREKKING Rock N Road Edition

**JETZT AB € 14.990,-<sup>1</sup>**

AUF WUNSCH AUCH MIT 1,99 % FINANZIEREN<sup>2</sup>

**BIS  
4 JAHRE  
GARANTIE**  
FÜR NUR  
199 €<sup>2</sup>

- Uconnect® Touchscreenradio mit 5"-Bildschirm und Navigationssystem
- Zwei-Zonen-Klimaautomatik
- 17"-Leichtmetallfelgen mit M+S-Bereifung
- Parksensoren hinten u. v. m



simply more

**Kraftstoffverbrauch (l/100 km) nach RL 80/1268/EWG für den Fiat 500L TREKKING Rock N Road Edition 1.4 16V 70 kW (95 PS): innerorts 8,4; außerorts 5,3; kombiniert 6,4. CO<sub>2</sub>-Emissionen (g/km): kombiniert 149.**

<sup>1</sup> Für den Fiat 500L Trekking Rock N Road Edition 1.4 16V 70 kW (95 PS), UPE des Herstellers i. H. v. 19.700 € abzgl. Fiat- und Händlerbonus i. H. v. 4.710 € und Kundenvorteil i. H. v. 1.070 € gegenüber einem vergleichbar ausgestatteten Serienmodell zzgl. Überführungskosten, bei Kauf eines nicht bereits zugelassenen Fiat 500L Trekking Rock N Road Edition 1.4 16V 70 kW (95 PS). Nachlass, keine Barauszahlung.

<sup>2</sup> 2 Jahre Fahrzeuggarantie und zusätzlich für 199 € 2 Jahre Neuwagen-Anschlussgarantie EXTENSION Premium Plus der Allianz Versicherungs-AG bis maximal 40.000 km Gesamtleistung ab Werk gemäß ihren Bedingungen.

<sup>3</sup> Ein Finanzierungsangebot, vermittelt für die FCA Bank Deutschland GmbH, Salzstraße 138, 74076 Heilbronn, für den Fiat 500L TREKKING Rock N Road Edition 1.4 16V 70 kW (95 PS): effektiver Jahreszins 1,99 %, Sollzinssatz gebunden, p. a. 1,97 %, Nettodarlehensbetrag 12.970,44 €, Gesamtbetrag 13.695,30 €, 1. Rate 159 €, 34 Monatsraten à 109 €, Anzahlung 2.019,56 €, Schlussrate 9.830,30 €.

Privatkundenangebote, nicht kombinierbar mit anderen Angeboten. Limitiertes Sondermodell, nur solange der Vorrat reicht. Abbildung zeigt Sonderausstattung. Nur bei teilnehmenden Fiat Partnern.

**EINE WERBUNG DER FCA GERMANY AG.**

Ihr individuelles Angebot erhalten Sie bei:

**AUTO** [www.autohaus-raber.de](http://www.autohaus-raber.de)

GmbH & Co. KG

Nachtweide 14-16, 67433 Neustadt,  
Tel.: 06321-130150, info@autohaus-raber.de



# Die Sache mit der ANGST

Der vergangene November hatte es in sich. Die Terrorakte in Paris und Mali, die Androhung von Gewalt in Hannover und Brüssel verunsicherten und verängstigten die Menschen. Nicht nur in den großen Städten wurde genau hingesehen, wenn ein Koffer alleine zurückblieb oder ein vermeintlicher Spaßvogel eine Drohung aussprach. Züge – auch in der Pfalz – wurden auf Sprengstoff kontrolliert, Hunde mit ausgebildeten Spürnasen durch S-Bahnen geschickt, Deidesheim teilweise abgeriegelt und so manches mehr, was nicht öffentlich werden sollte aus Angst vor weiteren Spaßvögeln mit Nachahmungstrieb. „Seien Sie aufmerksam, aber lassen Sie sich nicht in Ihrem Leben, in Ihrer Lebensfreude, in Ihren Gewohnheiten, Ihren Werten einschränken.“ So hieß es. Immer wieder. Gebetsmühlenartig. Aber: Wie genau soll das gehen? Die Berichte kamen ohne Unterbrechung. Mehr als erträglich liefen Nachrichten in Radio, Fernsehen und die Zeitungen waren voll von Neuigkeiten und Hintergründen, Spekulationen, Meinungen und Kommentaren.

Dann folgten jene unsäglichen Übergriffe in Köln und weiteren deutschen Städte am Silvesterabend. Der Münchner Bahnhof wurde wegen Terroralarm geräumt. Die Aufarbeitung der Vorkommnisse wird uns wohl noch einige Zeit beschäftigen. Ebenso erschüttert, verängstigt und erbost sind Deutsche wie jene Flüchtlinge, die sich aufgrund der maßlosen Respektlosigkeit gegenüber ihrem Gastland schämen und ihre eigene Reputation in Gefahr sehen. Sie befürchten, die Stimmung könne kippen.

Dicke Überschriften beeinflussen das Meinungsbild einer übersättigten Gesellschaft. Wer liest schon alles bis ins

Kleinste? Und selbst wenn, wie werden die Berichte aufgenommen? Tatsächlich ist es doch so, dass die Nachrichtenkonsumenten die jeweiligen Medien nach ihrer eigenen Gesinnung auswählen und sogar in der Lage sind, neutrale Berichterstattung nur durch ihre Meinungsbrille zu betrachten und zu interpretieren. Und was genau ist die Wahrheit? Es gibt vieles, was wahr ist, und so manches, was nicht zutrifft. Und nie ist diese Wahrheit eine Wahrheit für alle, für jeden, für jegliche Momente, Begegnungen. Niemals wird man das einzig Wahre finden können. Auch wenn Teilnehmer an Podiumsdiskussionen, Stammtischen oder Fernsehdebatten dies noch so vehement, teils lautstark beschreien möchten.

Wie kann es gelingen, keine Angst zu verspüren und sein Leben tatsächlich ohne Unterbrechung weiterzuleben? Wenn wir ehrlich sind, es gelingt nicht. Ein mulmiges Gefühl bleibt. Und das ist vielleicht auch gar nicht so verkehrt, denn zunächst schützt es. Gerade die Kölner Übergriffe bewiesen die Machtlosigkeit von Frauen gegenüber sexualisierter Gewalt. Leider – und das ist das Fatale – werden nun alle Männer einem gewissen Generalverdacht ausgesetzt.

Doch wir haben in der Krise die Chance, über das, wovon wir wirklich und im tiefsten Herzen überzeugt sind, nachzudenken. Unsere Werte. Was genau sind denn unsere Werte, die wir in dieser Zeit so gerne verteidigt sehen möchten? Unterhält man sich mit Freunden, Familie, Bekannten, Kollegen und Geschäftspartnern, so stellt man in vielerlei Hinsicht eine Übereinstimmung in der Wahrnehmung unserer Werte fest. Aber manches, was in den Köpfen schwirrt, ist durchaus ganz anders als das, was das eigene Gedankengut hergibt. Die offene, tolerante und christliche Weltanschauung, von der wir so überzeugt sind, wird immer dann sehr stark in Frage gestellt, wenn sie näher an die eigene Haustür rückt und aktive Mitarbeit erfordert. Wenn man selbst nichts weiter zu tun hat, als auf seinen eigenen Vorteil bedacht zu sein, ist es leicht, Werte hochzuhalten, von denen man profitiert. Aber wenn man andere daran teilhaben lassen soll, wird es für manche schwieriger, tolerant, offen und christlich zu bleiben. Oder überhaupt zu sein.

Terror und sexuelle Übergriffe sind auf jeden Fall und in jeder Form zu missbilligen, niemals tolerierbar und auch mit großer Mühe keinesfalls erklärbar. Brandanschläge sind kein Zeichen von Besorgnis, keine Meinung, sondern ein Verbrechen. Wir verteidigen unsere Gesellschaft gegen Verbrechen. Unsere Werte können von außen nicht angetastet werden. Das können nur wir selbst.

Es liegt an uns, uns auf unsere Werte zu besinnen. Und diese auch zu leben. Das ist die große Herausforderung dieser Zeit und langfristig unsere wirksamste Waffe.

**“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***

***Dina Schüle***  
 LCCI qualified trainer

Maximilianstraße 21  
 67433 Neustadt  
 mobile 0174 / 4 06 85 92  
 dina.schuele@arcor.de  
 www.dse-englishtraining.de



© Chill - Die Werbemacher

**yogaflow neustadt**

Kathrin Kothmann

- Yoga flow
- Yoga slow
- Yoga für den Rücken
- Yoga intensiv
- Yin Yoga
- Faszienrelease

**Yoga-Mini-Retreat**

Vom 15. bis 17. April 2016  
 im Kaisergarten Hotel & Spa  
 Deidesheim

Moltkestraße 17 | 67433 Neustadt/Weinstr. | Tel. 0171 247 64 87  
 info@yogaflow-neustadt.de

**Mehr Infos unter [www.yogaflow-neustadt.de](http://www.yogaflow-neustadt.de)**



# Metallwerk mit Clubatmosphäre

Das Metallwerk in Neustadt-Mußbach war Anfang Dezember Spielort für die Band um Michael Koshu Koschorreck. Veranstaltet wurde der Abend vom Neustadter Kulturamt, das neue Wege im Angebot der Kulturvielfalt gehen möchte. Für kleine Konzerte, in denen man die Künstler hautnah erleben kann und will, eignet sich die Halle des Metallwerks zwischen Neustadt und Mußbach ausgezeichnet. Der rohe Industriecharakter entwickelte sich mit Theke, Sitzgelegenheiten, Bühne und sehr guten sanitären Anlagen zu einem bemerkenswerten Club, der von Beleuchtung, Raum und übersichtlicher Location ohne Enge profitiert. Der richtige Ort also, um Musik zu erleben.

Der Sänger und Gitarrist Koshu ist als Mitglied der Söhne Mannheims normalerweise auf großen Bühnen unterwegs. Daneben hat er eigene Songs, die er mit kleiner Besetzung einspielt und auf intimeren Konzerten seinen Fans darbietet. Diese unterscheiden sich in Art und Stil von der Musik der Söhne Mannheim. Bereits seit vielen Jahren arbeitet Koshu für seine eigene Musik mit Bassist Robbie Mariano und Keyboarder Florian Sitzmann zusammen. Der Neustadter Florian Alexandru-Zorn ist neu hinzugekommen.. Alexandru-Zorn hatte die Idee zu der Veranstaltung im Metallwerk und stieß auf bereitwillige Zusammenarbeit beim Neustadter Kulturamt. Die Musiker kennen sich über die Internet Musikakademie [onlinelessons.tv](http://onlinelessons.tv), die Alexandru-Zorn gemeinsam mit Marco Besler in Neustadt betreibt. Kürzlich erhielten sie für ihre innovative Idee in Berlin die Auszeichnung als Kultur- und Kreativpiloten. In der Neustadter Musikakademie engagiert sich Koshu als Gastdozent. Das großartige Können der Profimusiker spürten die Zuhörer des Konzerts in Neustadt-Mußbach immer dann, wenn sie die

vielen Gelegenheiten zum Improvisieren nutzen durften und die Musikstücke Koshos mit ihren Einlagen erweiterten. Man spürte deutlich die Liebe zur Musik, die technische Perfektion, das Vermögen aufeinander zu hören und trotzdem individuell zu bleiben. Koshos Musik wirkt durch eine Mischung aus Blues, Jazz und Club Lounge. Ruhige, unaufgeregte Musik, die ihren Hang zur Melancholie nicht verbirgt.

Seine Texte sind nicht so raffiniert oder vordergründig wichtig, als dass man sie einer eingehenden Betrachtung unterziehen müsste. Seine Fans, die teilweise einen weiteren Anreiseweg in Kauf genommen hatten, waren begeistert, Koshu hautnah erleben zu können. Die Veranstaltung war mit rund 200 Gästen längst nicht ausverkauft.

Das Metallwerk hat sich als wunderbarer Gastgeber erwiesen und für weitere Veranstaltung jenseits von Ü30 Partys empfohlen.

# SCHICK UND BEQUEM

Schuhe für die ganze Familie: Damen-, Herren- und Wohlfühlschuhe

BÖ-Wellness Schuhabteilung



BÖ-Damen Schuhabteilung

## Der Frühling ist da!

... und mit Ihm auch unsere neuen Frühjahrsmodelle, trendig und in vielen bunten Farben! Besuchen Sie uns in Speyer und erleben Sie einen unvergesslichen Shopping Tag. Gemütliche Sitzlounges laden zum entspannen bei einer Tasse frischem Seeberger Kaffee ein.

**Speyer**  
Maximilianstraße 64-66

**BÖ**  
**BÖDEKER**

# Wild ausprobiert

„Neustadt, ich komme ganz bestimmt wieder!“, sagte der Bayrische Comedian Michael Mittermeier, als er nach seinem dreistündigen Auftritt inklusive Zugabe die Bühne des Neustadter Saalbaus verließ. Auf seiner Try-out Tour bereiste er im vergangenen Herbst und Winter die kleinen Bühnen der Republik, um sein neues Programm *Wild* vor Publikum auf mittelgroßen Bühnen zu testen. Eine gute Idee.

Das Programm war in Neustadt noch nicht ganz fertig, nicht ganz rund und Übergänge („Seht Ihr, hier ist wieder kein Übergang. Null.“) waren nicht wirklich vorhanden. Das störte aber nicht und war immer Anlass für einen Lacher. Er probierte Sketche aus, setzte neue hinzu und strich durchaus auch welche während des Auftritts. Es gab jedoch deutlich mehr Ergänzungen („Wenn ich selbst lachen muss, wisst Ihr: dieser Gag war gestern noch nicht dabei“) als Streichungen, da das Publikum dem gut gelaunten Mittermeier praktisch alles abnahm, was er darbot. Er interagierte geradezu lustvoll mit einem ausver-

kauften Saal. Mittermeier hörte auf die Reaktionen seiner Zuschauer, bot an, nahm an und war mit einer Präsenz auf der Bühne, die mitriss. Dabei zeigte er sehr viel seiner Persönlichkeit, erzählte von sich, von seiner Jugend, seiner Familie. Er sprach über das Älterwerden und lachte über seine Empfindlichkeiten. Mittermeier thematisierte den momentanen Hang der Deutschen, ständig über die eigene Gesinnung in geradezu missionarischer Attitude zu fabulieren, die ihm zunehmend auf die Nerven ging („Ich will einfach nicht ständig politisch korrekt Stellung beziehen müssen“) und erntete Zustimmung. Auch Pa-

WALDSHUT-TIENGEN

RHEINFELDEN

STEISSLINGEN

UMKIRCH

ACHERN

MANNHEIM

BIRSFELDEN

## STADTHÄUSER SEEFRONT



**SCHLEITH**  
IMMOBILIEN

### WOHNEN AM BLIES-SEE

#### 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

Der Energieausweis gem. EnEV2014: Bedarfsausweis -  
Kennwert: 58,5 kWh / (m²a) Effizienzklasse B

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

INNOVATION. KOMPETENZ. PASSION.

ris, die Asylpolitik und die Flüchtlingsgegner wurden von Mittermeier auf die Bühne geholt und man fragte sich als Zuschauer, wie ein Komiker wohl diese Themen angehe, ohne abzurutschen. Ganz simpel: Er machte einfach keine Witze über die Attentate und nicht über diejenigen, die Angst oder Bedenken wegen des Zustroms der vielen Flüchtlinge haben. Allerdings holte er gekonnt aus und witzelte über jene, die völlig gedanken-, ideen- und hirnlos Parolen rufen oder schreiben, die weder logisch, richtig, noch nachvollziehbar sind. Damit konnte jeder im Publikum sehr gut leben und Mittermeier befreit lachend folgen. Eine gute Idee, denjenigen mit Lachen zu begegnen, die auch Mittermeiers Facebook Seite mit unsäglichen Kommentaren besetzen.

Wie jedes Programm Mittermeiers bediente er sich auch bei dem Wild-Try-out thematischer Klammern. Der neue Star Wars Film fand durchgängig in vielen Programmteilen statt und passte tatsächlich immer. Die Wikinger

stellten den Gegenpol dar, waren aber weniger witzig. Mal sehen, ob sie es in die Endfassung schaffen.

Nach einem brillanten Auftritt und wohlverdienetem anhaltenden Applaus kam Mittermeier – wie üblich – auf die Bühne, um seine vom Publikum eingeforderte Zugabe zu geben. Er wollte diese ironisch mit den Worten einleiten: „Wer noch Fragen zum Programm hat, kann sie jetzt stellen!“ Komplett überrascht wurde Mittermeier von den Neustadtern, die dieser Aufforderung tatsächlich nachkamen und in der Tat spontan Fragen stellten. Er beantwortete sie schlagfertig, er hatte wirklich Lust darauf und ermutigte zu weiteren Publikumsfragen. Letztlich trennte er sich nur sichtlich ungern von seinen Zuschauern, mit denen er so wunderbar sein neues Programm ausprobiert hatte, und versprach wiederkommen.

Da sagen wir nur: Sehr gerne, Michael.



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

**HÖRNER** GmbH

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

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

Samstags geöffnet – 10.00 bis 13.00 Uhr

Besuchen Sie uns unter  
facebook.de/hoernergmbh





# *Kunst:* Ein zeitloses Vergnügen

Farbe auf einen Untergrund aufzutragen, um damit der eigenen Fantasie Ausdruck zu verleihen, ist zweifellos eine der größten Errungenschaften der menschlichen Evolutionsgeschichte. Das Gespür für den Einsatz bestimmter Mal- und Zeichentechniken, der individuell gewählte Mix aus Intensität, Farbton und Rhythmus, sowie die Vision, die jeder Künstler seinem Werk einhaucht, macht Kunst stets unvergleichbar und besonders.

Die Verschiedenheit der Künstler, deren jeweilige Lebensumstände und Herkunft, sowie der wechselnde Zeitgeist der Generationen sorgen dafür, dass sich Kunst im Allgemeinen immer wieder neu erfindet. Kein Wunder also, dass Ausstellungen, die jenem Erfindungsgeist eine Plattform bieten, beliebter denn je sind. Verhältnismäßig neu ist jedoch der Mut von Kunstschaffenden, die Malerei und Fotografie in erster Linie als Freizeitvergnügen verstehen, ihre Werke einer breiten Öffentlichkeit zu präsentieren.

Zu jenen Mutigen gehört der Verein Gimmeldinger Künstlernetz e.V., der Ende des vergangenen Jahres seine fünfte Ausstellung unter dem Motto *Kunst von Jedermann für Jedermann* organisierte. Der Zusammenschluss Kunstschaffender, der in sich Menschen im Alter zwischen 12 und 88 Jahren im wahrsten Sinne vereint, hat es sich zur Aufgabe gemacht, die lokale Orts- und Veranstaltungskultur zu bereichern. Der einfache und kostenfreie Zugang der kunstinteressierten Bevölkerung zu den individuellen künstlerischen Ausdrucksformen der Vereinsmitglieder, sowie die selbstverständliche Einbindung junger Künstler in die ei-

genen Ausstellungen, stehen im Mittelpunkt der Vereinsarbeit. Die fünfte Gemäldeausstellung des Künstlernetzes, die 2015 erstmals im GDA Wohnstift stattfand, zog über 800 Kunstinteressierte an, die sich von der großen Vielfalt an künstlerischen Ausdrucksformen überraschen ließen. Mehr als 160 Werke, die sich aus Aquarellen, Acrylbildern, Ölgemälden, Zeichnungen und Fotografien zusammensetzen, fanden ihren Weg in die Ausstellung. Elf Kunstwerke, darunter ein Bild der erst zwölf Jahre alten Erva Satun, wurden im Nachgang der Ausstellung verkauft.

Neben der jährlichen Organisation der vereinseigenen Ausstellung engagieren sich die Kunstschaffenden des Künstlernetzes seit geraumer Zeit auch im Bereich der Aufarbeitung der kulturellen Identität ihrer Pfälzer Heimat. Gleichsam Ausdruck und Ergebnis jenes Engagements ist die Veröffentlichung des ersten Bandes der Buchreihe *Kulturelles Erbe - Malerei - Gimmeldingen* im Oktober 2015. Der erste Band widmet sich auf 88 Seiten dem Gesamtwerk und Leben des Malers Peter Koch (1874 – 1956), dessen Schaffenszeit große Teile des 19.



und 20. Jahrhunderts umfasst. Der Protagonist und Namensträger des Buches ist bis heute Kunstkennern der regionalen und überregionalen Kunstszene ein Begriff. Was jedoch nur wenigen Menschen bekannt sein dürfte, ist die Tatsache, dass sich die Meilensteine des Lebens und Wirkens des Gimmeldinger Ehrenbürgers fast wie eine moderne Biografie lesen lassen. Koch lebte ein für seine Zeit äußerst kosmopolites Leben, fühlte er sich doch neben der Pfälzer Heimat in Weltmetropolen wie Paris, München, Berlin, aber auch über dem Teich in Amerika heimisch. Trotz dieser Reise- und Entdeckerlust, die sich auch in der Motivwahl von Kochs Bildern nachvollziehen lässt, verlor er doch nie gänzlich die Pfälzer Heimat aus dem Blick. Persönlich wie auch beruflich durchaus ein Musterbeispiel für eine moderne Form der gelebten Bodenständigkeit.

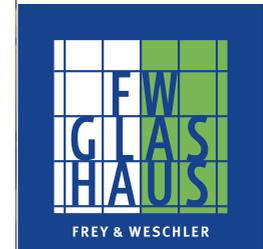
Die Verbundenheit zu seiner Heimat zeigte Koch nicht nur mittels seines künstlerischen Werkekataloges, weshalb die Ersteller des Buches unter Einsatz eines erheblichen Teils ihrer Freizeit der Recherche und Sammlung von Dokumenten, Nachweisen, Quellen und nicht zuletzt Bildern gewidmet haben. Ergebnis jener Arbeit ist ein Buch, dessen Inhalt einen Teil der kulturellen Identität der Region für zukünftige Generationen auf-

arbeitet und für alle Interessierten sicht- und nachschlagbar gestaltet. Jedes Werk, jede Momentaufnahme und jedes noch so kleine Detail aus dem Leben Peter Kochs lässt den Betrachter ein Fenster in die Vergangenheit öffnen und jenes Fenster steht seit vergangenem Oktober allen Interessierten offen. Wenn es nach Karl Hoffmann, dem Vorsitzenden des Künstlernetzes geht, dann stellt die jüngste Veröffentlichung erst den Startschuss zu einer Reihe neuer Aufarbeitungen und Veröffentlichungen dar. Sollte der erste Band auf Zustimmung stoßen, dann würden weitere bekannte Maler, wie beispielsweise Gustav Rossi, mit einer Veröffentlichung gewürdigt. Hierfür benötige der Verein jedoch „eine breite Unterstützung aus der Bevölkerung“, um die notwendigen „Informationen, Unterlagen und Bilder“ zusammenzustellen.

Jens Wacker

## Info:

Der Maler Peter Koch aus der Reihe  
*Kulturelles Erbe – Malerei – Gimmeldingen*  
 Autor: Prof. Dr. Remmert-Ludwig Koch  
 Fotos: Reinhard Kermann  
 Gestaltung: Michael Jung  
 Herausg.: Gimmeldinger Künstlernetz e.V.  
[www.gimmeldinger-kuenstler.net](http://www.gimmeldinger-kuenstler.net)



## Glashaus Architektur



- Glasdächer
- Wintergärten
- Glasfassaden
- Türen & Tore
- Konstruktion
- Planen & Bauen



Gebaut fürs Leben.



**FW Glashaus Metallbau GmbH & Co. KG**  
 In der Viehweide 19 | 76879 Bornheim  
 Tel. 06348 9843 0 | [www.fw-glashaus.de](http://www.fw-glashaus.de)



**FW Lackhaus GmbH & Co. KG**  
 Tel. 06348 9843 10 | [www.fw-lackhaus.de](http://www.fw-lackhaus.de)

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

Englische Seite

# Watch out for false friends

**False friends are words that sound or look similar in two languages but mostly mean entirely different things. As they can easily lead to misunderstandings or even put you in an embarrassing situation, it is recommendable to know the correct word.**

Imagine you would like to arrange for a meeting with the boss of your company's subsidiary in Boston and you ask him for a date. He might rather be amused about the expression you used because this is not a romantic encounter. You should better have said "let's make an appointment for next week."

He then agrees on meeting you at half ten. Unfortunately, he doesn't show up but you are there at 9.30 am. The reason is that in English half ten is half past ten so you arrived far too early. As you would like to find out where he is you call and ask the colleagues "where's the chief?" and again you step into a pitfall because the word chief is used when talking about the head of an Indian tribe, such as Sitting Bull, the chief of the Sioux Indians. Better, would be to ask "could you tell me, where the boss is?" or simply use his name.

One of the colleagues starts chatting with you in order to find out about the latest news in the company. You ask him "any news from the branch?" but again you are using a word incorrectly, because the English word branch is either the branch of a tree or an affiliate of a bank. In this case you should have said industry or field.

As you don't want to spend the whole morning waiting for your boss, you become a little impatient and you decide to write him a SMS on your handy. And again you shouldn't have used any of these words because you rather text him and you do so – as you might already know – on your cell phone (A.E.) or mobile (B.E.).

He finally arrives and you greet him as always by saying "nice to meet you" which is not quite correct because

you're supposed to say "nice to see you" as you've already met before and you only use this phrase for first encounters. You might then just make a little small talk with your boss about his journey by asking "did your plane start on time?" this is another trap because in English the verbs take off or leave are used, especially when it is about the departure of a plane.

After arriving in the office you do a short company tour with your boss. Don't be surprised if he starts laughing when you tell him about the new employees in production who are all engaged because that would mean that they are all soon getting married.

Later in the office you draw your boss's attention to some documents you've brought with you and tell him about some extra notes you've written down on the backside. You will find him smiling again because backside is a casual word for derrière, and is not the right word in this case, rather you should say on the back.

After the business is done you decide to go out for dinner with your boss and his wife in the evening. When complimenting his wife on her outfit "that's a lovely costume you're wearing" you realize that she reacts a little bit insulted, that's because this expression is used when you dress up for carnival and the correct version would have been "what a lovely suit/dress you're wearing".

You see, false friends can easily cause confusion. So next time you are going to meet your English speaking business partners make sure that you don't use the typical Denglish expressions.

## Info:



### Kontakt:

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

You mean ...	You say ...	You should NOT use the word ...	Because it means ...
Ein Date ausmachen	Make an appointment	date	Rendezvous
Mit dem Chef sprechen	Talk to the boss	chief	Häuptling
Er ist in der Chemiebranche tätig	He works in the chemical industry	branch	Zweig Filiale
Eine SMS schreiben	To text a message	SMS	Short Message Service
Bitte das Handy ausschalten	Please turn off your mobile/cell phone	handy	praktisch, handlich
Wann startet der Flieger?	When does the plane take off?	to start	anfangen, beginnen
Wir haben sehr engagierte Mitarbeiter	Our employees are all highly committed	engaged	besetzt (Tel.) verlobt
Bitte die Notizen auf der Rückseite beachten	Please see extra notes on the back	backside	Hintern
Das Kostüm steht ihnen gut!	That suit looks good on you!	costume	Verkleidung

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

## Qualität aus gutem Hause.

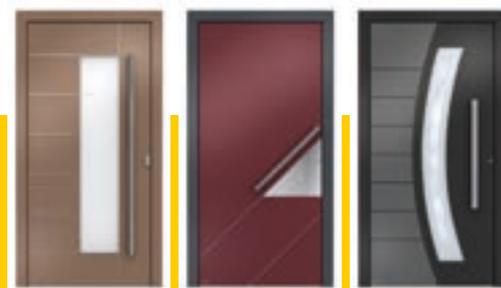
Wer einen perfekten Partner fürs Bauen oder Renovieren sucht, ist bei uns an der richtigen Adresse. Denn Weru-Fenster und -Türen machen überall eine gute Figur. Ob Einbruchhemmung, Schall- oder Wärmeschutz, es gibt alles nach Maß. Was immer Sie sich aussuchen, wir bauen es ein.

### Ludwig Meyer GmbH

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

# weru

Fenster und Türen fürs Leben



...das Haus der guten Fenster.

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

## Kurzgeschichte

# Eiskalt

Langsam zog die Kälte an ihren Beinen hoch. Es war Februar. Ein ungemütlicher Abend. Sie versuchte, den Mantel fester um ihren Körper zu hüllen. Doch der dünne Stoff schützte sie nicht vor ihren Gedanken, die sie frösteln ließen. Es war kein Abend wie jeder andere. Ganz gewiss nicht. Lange hatte sie darauf gewartet. Doch nun wünschte sie sich weit weg. Sehr weit weg. Davonlaufen, das wusste sie, war keine Lösung. Sie fror fürchterlich.

Die Tür öffnete sich und gab den Blick frei in das Innere des Saals. Warmes, gelbliches Licht lud sie ein, näher zu kommen, einen Blick zu wagen. Der Mann am Eingang war ganz in schwarz gekleidet, der kurz geschorene Kopf hob sich bedrohlich von dem hellen Hintergrund ab. Sie blieb stehen und lauschte den Geräuschen, die aus der geöffneten Türe drangen. Schreckliches Gelächter aus weit aufgerissenen Mündern. Nur mit Mühe konnte sie ihre Beine am Fortlaufen hindern. Der Mann im Türrahmen schaute an ihr vorbei und rief den Namen einer Frau, die hinter ihr auf der Bank saß. Fast noch ein Mädchen war sie. Sie schaute hoch, bleich, mit weit aufgerissenen Augen. Das Mädchen erhob sich zögernd und folgte dem Mann wortlos. Die Tür schloss sich hinter den Beiden. Wieder war es kalt und dunkel. Ihre Spannung war kaum zu ertragen. Sie rieb die feuchten Hände aneinander. Die Minuten vergingen quälend langsam. Wieder öffnete sich die Türe. Das Mädchen

sprang aus dem Saal und rannte an ihr vorbei. Sie hörte sie weinen. Kälte. Eiseskälte. Unerträgliche Spannung. Ihr war übel. Körperliche Schmerzen bereitete ihr dieses Warten. Sie hörte, wie ihr Name gerufen wurde. Mechanisch legte sie den Mantel ab und strich sich mit den Fingern durchs Haar. Wie bei einer Marionette bewegten sich ihre Beine wie von selbst. Der Mann schloss die Türe hinter ihr und fasste sie sanft am Arm. Das gelbliche Licht umhüllte ihre Gestalt und wärmte sie ein wenig. Doch die Luft blieb ihr weg. Ihre Kehle war wie zugeschnürt. Sie konnte nicht sprechen. Sie sollte auch nicht sprechen. Sie sollte singen. Ihr Auftritt. Ihr Tag. Ihr Casting. Ihre Chance. Sie stieg die wenigen Stufen zur Bühne hinauf und stand nun vor der hellen Wand aus Scheinwerfern. Das war gut. Sie wollte niemanden sehen. Sie sah niemanden. Hörte nicht, was gesagt wurde. Sie wusste nur, dass sie jetzt beginnen würde. Jetzt! Und sie sang. Die Worte perlten aus ihr



heraus zu der Musik, die aus den Lautsprechern zu ihr drang. Nun war sie frei. Nun war ihr alles egal. Sie tanzte und sang und fühlte sich weit entfernt von der Angst, die sie bis vor wenigen Augenblicken scheinbar gelähmt hatte.

Der letzte Ton verstrich. Augenblicklich wurde ihr die Situation bewusst. Nun wollte sie die Wand der Scheinwerfer mit ihren Blicken durchdringen und suchte den Sprecher, der das Wort an sie richtete. Gnädig nahm der Lichttechniker den Schweinwerfer von ihrem Gesicht. Sie hatte vor einer Gruppe von etwa 15 Männern und Frauen gesungen. Freundliche Gesichter, die ihr zugewandt waren, konnte sie sehen. Ein Mann sprach. Sie verstand nicht, was seine Worte bedeuteten. Der dunkle Türsteher fasste sie wieder am Arm und geleitete sie zur Tür. Dort blieb sie stehen und sah ihn fragend an. Er lächelte. „Sie haben den Job! Gratuliere!“

# Fliegengitter

für Fenster & Türen nach Maß!



## Hausmesse!

Fr 19.2. & Sa 20.2.  
von 10<sup>00</sup> bis 17<sup>00</sup>Uhr!

*Einfach besser leben!*

Informieren Sie sich bei Kaffee und Kuchen  
in unserer neuen großen Ausstellung  
über Insektenschutz und dessen Produktion!



**Licht & Luft dürfen rein - Pollen & Insekten bleiben draußen!**

Fliegengitter  
**HAUCK**

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

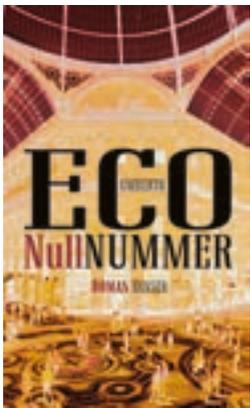
Tag der offenen Tür  
**9. April 2016**  
im Industriegebiet Süd in Hassloch  
Wir sind dabei!

Buchtipps:

# Nullnummer

Umberto Eco's nach eigenen Angaben letzter Roman Nullnummer dringt tief in die italienische Gesellschaft der frühen 1990er Jahre ein. Unschöne Einflussnahmen, Korruption und politisches Kalkül werden mit mysteriösen Verschwörungstheorien und einem Schuss Mediensatire zu einem Krimi verwoben.

## Info:



### Nullnummer

Umberto Eco  
Carl Hanser Verlag  
ISBN 978-3-446-24939-4

Colonna ist ein Übersetzer und Schriftsteller, der in seinem Beruf nie wirklich Fuß fassen konnte. So kommt ihm das Angebot des Mailänder Redakteurs Simej nicht ganz unrecht. Simej soll für den Verleger Vimercate (Parallelen zu Berlusconi drängen sich auf) ein Jahr lang Probeausgaben einer neuen Zeitung konzipieren. Während der Planung dieser Nullnummern wird deutlich, dass darin nicht einfach wertfrei berichtet werden soll, sondern eine sehr genaue Auswahl an Themen und deren Zusammenstellung zu einer Manipulation der Leser und einer Einflussnahme auf Persönlichkeiten führen soll. Colonnas Kollege Braggadocio recherchiert in einer „großen Sache“, wie er sie selbst nennt. Eine verworrene Geschichte über die Umstände der Hinrichtung Mussolinis ziehen Vatikan, Politik und Geheimdienste in den unangenehmen Kreis. Colonna ist fasziniert, will aber Braggadocios Story nicht recht Glauben schenken. Doch dann ist Braggadocio tot. Ermordet. Und die Redaktion der neuen Zeitung wird schnellstens aufgelöst...

Vermittlung von Immobilien zum Kauf und zur Miete.



## F. Neitzer Immobilien

Ritterbüschel 16 a • 67435 Neustadt • Telefon 0 63 27 - 96 90 75 • [info@neitzer-immobilien.de](mailto:info@neitzer-immobilien.de) • [www.neitzer-immobilien.de](http://www.neitzer-immobilien.de)

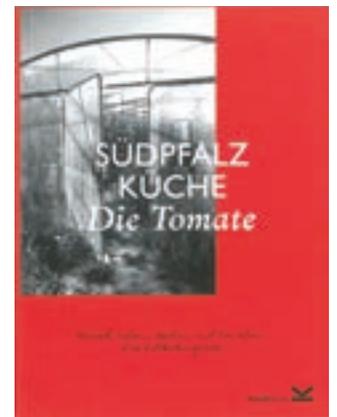
# Südpfalzküche

## Die Tomate

Eine Hommage an die Pfalz, den Sommer in der Pfalz und die Tomaten. Das Buch *Südpfalz Küche Die Tomate* – erschienen im Knecht Verlag – zeigt auf 80 Seiten, warum die Pfalz mittlerweile zum Urlaubs- und Naherholungsgebiet vieler Menschen geworden ist: Landschaft, Lebensgefühl, Naturverbundenheit sowie der Wille und das Können, die Produkte der Natur zu genießen. Wirkungsvoll in Szene gesetzt wird die Tomate von den Köchen ausgewählter Restaurants, die ihre Rezepte offen legen.

Das Buch ist sehenswert aufgrund seiner Aufmachung, seinem Layout und den schönen Fotografien, die in der Tat einen Eindruck der Pfalz hinterlassen können. Das Layout verspricht durch seine vielen handschriftlichen Kommentare und den Wechsel an Schrifttypen und Stil, der gelungenen Trennung von bild- und textlastigen Seiten ein kurzweiliges Durchblättern. Zum Nachkochen der Rezepte benötigt man manchmal mehr und anderes Gerät als die normale Küche so hergibt. Doch insgesamt ist es eine schöne Auswahl an tomatigen Menüs und Köstlichkeiten, die vorgestellt werden. Von den Texten sollte man nicht allzu viele Neuigkeiten erwarten und einfach das Pfalzgefühl genießen. Ein schönes Geschenk an Menschen, die die Pfalz gerne besuchen.

## Info:



### Südpfalz Küche Die Tomate

Knecht Verlag  
ISBN 978-3-939427-27-8

Wir schaffen Lieblingsplätze.

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

**WINTERGARTEN  
ZENTRUM SÜD-WEST**

**LADWIG**

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

WWW.LADWIG.DE

# Verhandeln, wenn es brenzlich wird

**Geiselnahme, Entführung, Erpressung, Suizidandrohung, Bedrohungslagen, Amokverdacht oder Gewaltandrohung in engen sozialen Beziehungen: Die Spezialisten der Verhandlungsgruppe übernehmen die Verhandlungsführung. Die Experten gehören zum Landeskriminalamt Rheinland-Pfalz (LKA-RLP) und zu den in diesem Raum angesiedelten Polizeipräsidien. Sie kommen immer dann ins Spiel, wenn es wirklich brenzlich wird.**

Trauriger Anlass zur Einrichtung der Verhandlungsgruppe des LKA-RLP gab ein Banküberfall eines ehemaligen Polizeibeamten im Jahr 1982. Die Skrupellosigkeit des Täters führte zu einer Geiselnahme und letztlich zum Tod einer der Geiseln. Die Notwendigkeit einer gezielten Verhandlungsführung mit dem Täter wurde hier offenkundig.

Heute werden solche schwierigen Einsatzlagen anders gelöst, wie ein Beispiel aus dem Jahre 2006 zeigt: Ein Brandstifter versuchte die Polizei zu erpressen und drohte mit immer neuen Brandanschlägen. Der Täter hinterließ nahezu keine Spuren und den Ermittlern fehlte zunächst der entscheidende Ansatzpunkt. Letztlich verhalf eine Analyse der Verhandlungsgruppe des Landeskriminalamtes, das vorher völlig unbekanntes Täterprofil einzugrenzen und damit die Ermittlungen in die richtige Richtung zu lenken.

Das Bedürfnis nach Beratung und Koordination in polizeilichen Krisensituationen wächst ständig. Allein im Jahr 2014 wurde die Verhandlungsgruppe LKA-RLP 125 mal angefordert. Primäres Ziel der Verhandlungen ist immer, den Gesprächspartner zur freiwilligen Aufgabe zu bewegen.

Wie gehen die speziell geschulten Verhandlungsexperten in einer solchen Gefährdungslage vor? Der erste Schritt besteht aus einer Bewertung der Gesamtsituation, bei der sich die Experten mit folgenden Fragen beschäftigen müssen: Welche Motive leiten den oder die Täter? Welche Ernsthaftigkeit steckt hinter einer Drohung? Ist ein Erpresserbrief authentisch? Wie könnte der Täter auf eine Botschaft der Polizei reagieren? Welche Gefahren ergeben sich für Betroffene? Aufbauend auf der Analyse und Beantwortung dieser Fragen werden rhetorische sowie psychologische Gesprächstaktiken eingesetzt. Vermittelt wird die spezielle Kunst der Gesprächsführung und der Verhandlungstaktik in einem mehrwöchigen Lehrgang, in dessen Verlauf auch eine anspruchsvolle Abschlussübung absolviert werden muss. Da die Verhandlungsgruppe häufig zusammen mit Spezialeinheiten wie dem Spezialeinsatzkommando (SEK) oder dem Mobilien Einsatzkommando (MEK) eingesetzt wird, werden regelmäßig gemeinsame Übungen und Seminare durchgeführt. Seit der Gründung der Verhandlungsgruppe sind 30 Jahre vergangen und die Möglichkeiten der Polizei auch mit diesem Instrument umzugehen, wurden immer professioneller und routinierter.

# Augen-Blick-Mal



## Gute Vorsätze

Im neuen Jahr soll alles besser werden! Wie eine repräsentative Umfrage im Auftrag des Gesundheitsmagazins Apotheken Umschau herausfand, haben zwei Drittel der Männer und Frauen in Deutschland (67 Prozent) für 2016 wieder gute Vorsätze gefasst. Ganz oben auf der Liste steht dabei eine gesündere und ausgewogenere Ernährung (22,7 Prozent) sowie mehr Sport und Fitness (22,6 Prozent). Jeder Fünfte (21,2 Prozent) hat sich vorgenommen, sich im neuen Jahr weniger aufzuregen und immer ganz gelassen zu bleiben. Jeder Sechste (17,6 Prozent) will seine Freundschaften besser pflegen. Natürlich versuchen auch wieder etliche (16,4 Prozent), im neuen Jahr mehr auf ihr Gewicht zu achten und einige Kilos abzunehmen. Jeder Siebte (14,7 Prozent) will sich mehr Erholungspausen gönnen. Auch mehr Gymnastik, um etwas für die Beweglichkeit zu tun, steht auf der Top-Ten-Liste der guten Neujahrsvorsätze (12,5 Prozent). Jeder Achte (11,7 Prozent) plant, notwendige Arztbesuche nicht mehr vor sich herzuschieben und immer sofort zum Arzt gehen. Zehn Prozent der befragten Männer und Frauen (10,2 Prozent) wollen sich mehr um ihre Familie kümmern. Zu den beliebtesten Vorsätzen gehört außerdem, endlich die Wohnung oder das Haus zu entrümpeln und mal gründlich aufzuräumen (9,6 Prozent).

Kostenlose & marktgerechte Bewertung Ihrer Immobilie

*„Wir wissen Ihre Werte zu schätzen“*



# Augen-Blick-Mal



## Rückstau in der Rushhour

Alle Tage wieder: Ampelkreuzungen in der City werden in den Stoßzeiten zum Nadelöhr. Viele Autofahrer quetschen sich in den Kreuzungsbereich und blockieren dann während der Grünphase den Quer- oder Gegenverkehr - nichts geht mehr. Die Straßenverkehrsordnung regelt die Situation an Kreuzungen eindeutig. Hans-Ulrich Sander, Kraftfahrtextperte von TÜV Rheinland: „Autofahrer dürfen nur dann in eine Kreuzung fahren, wenn sie sicher sind, dass sie diese auch komplett überqueren können.“

## Auch Einmündungen nicht blockieren

Hat sich bereits ein Rückstau gebildet, heißt es auch bei grünem Ampellicht an der breiten, weißen Haltelinie zu warten, bis die Kreuzung wieder frei ist. Kreuzungen müssen immer frei bleiben. Wer sie verstopft, begeht eine Ordnungswidrigkeit. Das kann mit einem Bußgeld geahndet werden. Auch Einmündungen sind bei einem Stau stets frei zu halten, damit andere Verkehrsteilnehmer abbiegen können.

## Hinweisschild „Bei Rot hier halten“ beachten

Darüber hinaus ist das Hinweisschild vor Ampeln „Bei Rot hier halten“ in jedem Fall zu beachten, damit beispielsweise Fahrzeuge aus einer Seitenstraße heraus- oder von einem Parkplatz wegfahren und sich einordnen können. „Selbst wenn die Entfernung zur Ampel mehrere Wagenlängen beträgt, ist der Stopp an der vorgezogenen Haltelinie verbindlich“, betont TÜV Rheinland-Fachmann Sander.

## Wieder mehr Kinder

Im Jahr 2014 betrug die Geburtenziffer in Deutschland 1,47 Kinder je Frau. Das ist nach Angaben des Statistischen Bundesamtes (Destatis) der höchste bisher gemessene Wert im vereinigten Deutschland. Die Geburtenziffer ist zum dritten Mal in Folge gestiegen. Noch 2013 hatte sie knapp 1,42 betragen. Damit wurden 2014 im Vergleich zum Vorjahr 56 Babys pro 1.000 Frauen mehr geboren.

Frauen mit deutscher Staatsangehörigkeit haben 2014 durchschnittlich 1,42 Kinder je Frau zur Welt gebracht, im Jahr 2013 waren es 1,37 Kinder je Frau gewesen. Auch bei Frauen mit ausländischer Staatsangehörigkeit war die Geburtenziffer mit 1,86 Kindern je Frau höher als im Vorjahr (1,80).

Die Geburtenziffer nahm 2014 in allen Bundesländern zu. In den ostdeutschen Bundesländern war sie mit 1,54 Kindern je Frau höher als im Westen Deutschlands (1,47). Das Land mit der höchsten zusammengefassten Geburtenziffer war Sachsen mit 1,57 Kindern je Frau. Die niedrigste Geburtenziffer hatte das Saarland (1,35).

Besonders stark nahm die Geburtenhäufigkeit bei den Frauen der Jahrgänge 1976 bis 1985 zu, die 2014 zwischen 29 und 36 Jahre alt waren. Diese Frauen hatten im jüngeren gebärfähigen Alter deutlich weniger Kinder zur Welt gebracht als Frauen der älteren Jahrgänge. Ihre bisher aufgeschobenen Kinderwünsche realisieren sie nun verstärkt im höheren gebärfähigen Alter. Die Geburtenhäufigkeit jüngerer Frauen bis 25 Jahre hat sich zugleich stabilisiert.

Das durchschnittliche Alter der Mütter bei der Geburt nahm weiter zu. Die Mütter der Erstgeborenen waren 2014 mit durchschnittlich 29,5 Jahren um gut zwei Monate älter als die Mütter bei der Geburt ihres ersten Kindes im Jahr 2013. Beim zweiten Kind waren Mütter rund 32 Jahre alt und damit um einen Monat älter als Mütter bei der zweiten Geburt im Vorjahr. Das durchschnittliche Alter der Mütter beim dritten Kind hat dagegen nur geringfügig auf gut 33 Jahre zugenommen.

Die zusammengefasste Geburtenziffer wird zur Beschreibung des aktuellen Geburtenverhaltens herangezogen. Sie gibt an, wie viele Kinder eine Frau im Laufe ihres Lebens bekommen würde, wenn ihr Geburtenverhalten so wäre wie das aller Frauen zwischen 15 und 49 Jahren im jeweils betrachteten Jahr. Dagegen kann die Frage, wie viele Kinder ein Frauenjahrgang im Durchschnitt tatsächlich geboren hat, erst beantwortet werden, wenn die Frauen am Ende des gebärfähigen Alters sind, das statistisch mit 49 Jahren angesetzt wird. Im Jahr 2014 erreichten die Frauen des Jahrgangs 1965 das Alter von 49 Jahren. Sie brachten im Laufe ihres Lebens durchschnittlich 1,55 Kinder zur Welt. Seit der deutschen Vereinigung sank diese so genannte endgültige Kinderzahl je Frau um 19 Prozent: Die Frauen des Jahrgangs 1941, die im Jahr 1990 das Alter von 49 Jahren erreicht hatten, brachten noch 1,92 Kinder zur Welt.

## In der nächsten Ausgabe:

Der Redaktionsschluss für die Ausgabe April/Mai 2016 ist der 15. März. Ab dem 7. April 2016 liegt Ihr *Chili* wieder an allen bekannten Verteilerstellen. Eine Liste unserer Verteilerstellen finden Sie unter [www.chili-dasmagazin.de/verteilerstellen](http://www.chili-dasmagazin.de/verteilerstellen)



*Chili*

DAS MAGAZIN!

### Anzeigenleitung

Wolfgang Ulrich

Tel.: 06321-8900900

mobil: 0172 - 6583056

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

Herausgeber

**Chili**

die WerbeMacher

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

**Chefredaktion**  
Ira Schreck

**Verlags- und Redaktionsanschrift**

**Chili**  
DAS MAGAZIN

Maximilianstraße 21  
67433 Neustadt/Weinstraße  
Telefon 0 63 21 – 89 00 90-0  
Telefax 0 63 21 – 89 00 90-50  
redaktion@chili-dasmagazin.de  
www.chili-dasmagazin.de

**Grafik/Layout**

**inNullnichts**  
Mediengestaltung

Thamar Wendler  
grafik@chili-dasmagazin.de

**Titelbild**

Fotolia.de © Ivan Kruk

**Fotos**

S. 16 Fotolia © Sherhiy Kobaykov  
S. 5 und 30 Fotolia © 189484248  
S. 34 Fotolia © elenabsl  
S. 38 Fotolia © 48747212  
S. 39 Fotolia © 46177636  
S. 41 Fotolia © 5second  
S. 42 Fotolia © foodinaire  
S. 47 Fotolia © Gorulko Andrii  
S. 49 Fotolia © Olaf Wandruschka  
S. 50 Fotolia © BillionPhotos.com  
S. 5 und 52 Fotolia © 29179764  
S. 56 fotolia © Scott Anderson  
S. 56 Fotolia © 47211116

**Autoren**

Ira Schreck, Jens Wacker

**Anzeigengestaltung**

Anja Klein, Thamar Wendler

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

Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Druckunterlagen übernehmen wir keine Haftung.

Für Druckfehler keine Gewähr

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



**Druckerei**  
PVA Druck- und Medien-  
Dienstleistungen GmbH  
Industriestraße 15  
76829 Landau/Pfalz  
www.pva.de

82 | **Chili** erLesen

**Kolumne:**

# Hund, Katze, Maus

Gesundheit, mehr Bewegung, die richtige Ernährung, weniger Konsum, verantwortungsvoller Umgang mit Ressourcen, Zeit für sich und die Familie, natürlich den richtigen Partner, jugendliches Aussehen. Dann noch Interesse an Kultur, ein Haus im Grünen und gleichzeitig zentrumsnah, gute Gespräche mit den richtigen Freunden, politisch aktiv und ehrenamtlich unterwegs. Auf Reisen, um die Welt im Innersten zu erfassen, zurückgezogen und doch voller Leben, ganz bei sich und doch im Trend. Ach ja und: Hund, Katze, Maus.

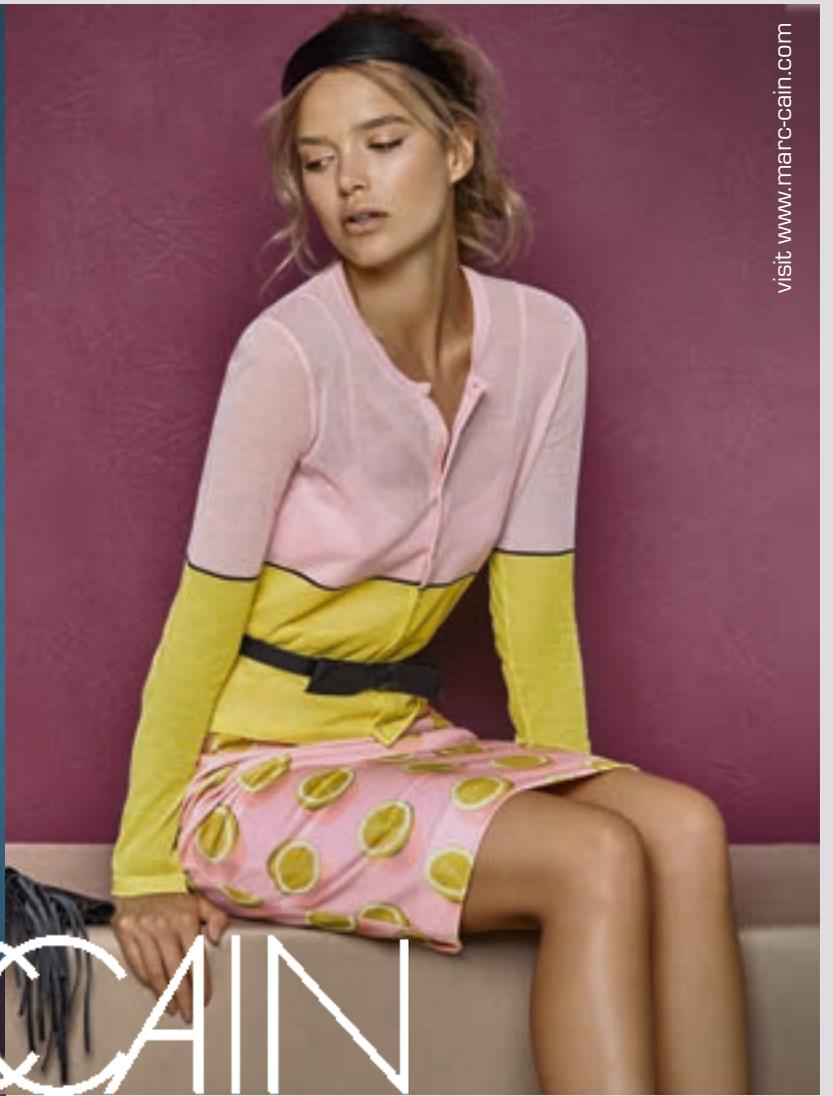
Bis das Bewusstsein, sein Leben zu entschleunigen und nicht jeder Billigkartoffel, die einmal um die halbe Welt gereist ist, nachzuhechten, tatsächlich in der Breite angekommen ist, hat es einiger Überzeugungsarbeit bedurft. Diese ist auch heute noch nötig. Zum Beispiel bei Billigkleidung oder bei tatsächlicher Work-Life-Balance. So wird mit Achtsamkeit gehandelt, als ob es eine zu erwerbende Ware wäre. Man beeilt sich, um zum Entspannungskurs bloß nicht zu spät zu kommen. Und außerdem überlegt man doch tatsächlich, mit welchem Outfit man ganz gelassen hervorsteht.

Denn das Besondere wird gesucht. Im Hobby, in der Arbeit, in der Familie, in der Lebensart. Ist es so außergewöhnlich, wie alle auf der Entspannungsmatte zu liegen? Ist es so erstrebenswert, die Durchschnittsfamilie zu sein? Oder ist ein Singledasein gar

die exklusive Alternative? Im Grunde ändert sich nichts am Status eines Sachbearbeiters, wenn der Job einen englischen Namen erhält.

Wenn dies alles nicht mehr extraordinär ist, dann vielleicht die Ernährung? Aber auch dort stoßen Individualisten auf Schwierigkeiten. Nachdem nun das Biogemüse nicht mehr nur für wohlhabende Konsumenten zu haben ist, wird das Tüpfelchen auf dem i gesucht. Denn trotzdem ist gerade die Ernährung, respektive die besondere Ernährung, die sich durch Auswahl und Verzicht auszeichnet, ein Zeichen für Reichtum geworden. Vegetarier kann mittlerweile auch jeder sein. Vegan ist die hippe Steigerung, die jedoch im Bekanntenkreis auch gerne mal zum Nervfaktor erhoben wird. Wer es sich leisten kann, hat eine Idee zu der Art von Diät, die ihm ganz speziell gut tut. Eine kleine Unverträglichkeit ist schnell gefunden. Dieser begegnet man mit Verzicht und Ausgleich. Oder mit Disziplin. Als Symbol der Zugehörigkeit und des eigenen Status. Zum Beispiel für Zeit. Oder für Geld. Vielleicht auch für Achtsamkeit, aber auf jeden Fall für Individualität. Und das muss man zeigen, denn um wirklich etwas Besonderes zu sein, bedarf es scheinbar eines anderen, der Oh! und Ah! sagt.

Vielleicht setzt sich irgendwann ein Trend durch, der einen Verzicht auf die hippen Extravaganzen zum Inhalt hat. Das wäre doch mal etwas wirklich Neues.



visit [www.marc-cain.com](http://www.marc-cain.com)

MARCCAIN



hetzelgalerie 2 · 67433 neustadt  
0 63 21 - 48 93 48 · [www.wohs.de](http://www.wohs.de)

# **GROSSER RAUSVERKAUF** *in Neustadt / Weinstraße!*



***Restposten, Einzelstücke  
und Ausstellungstücke  
drastisch reduziert!***

***Wir bauen für Sie um und  
werden noch moderner,  
schöner und größer.***

**Media  Markt®**