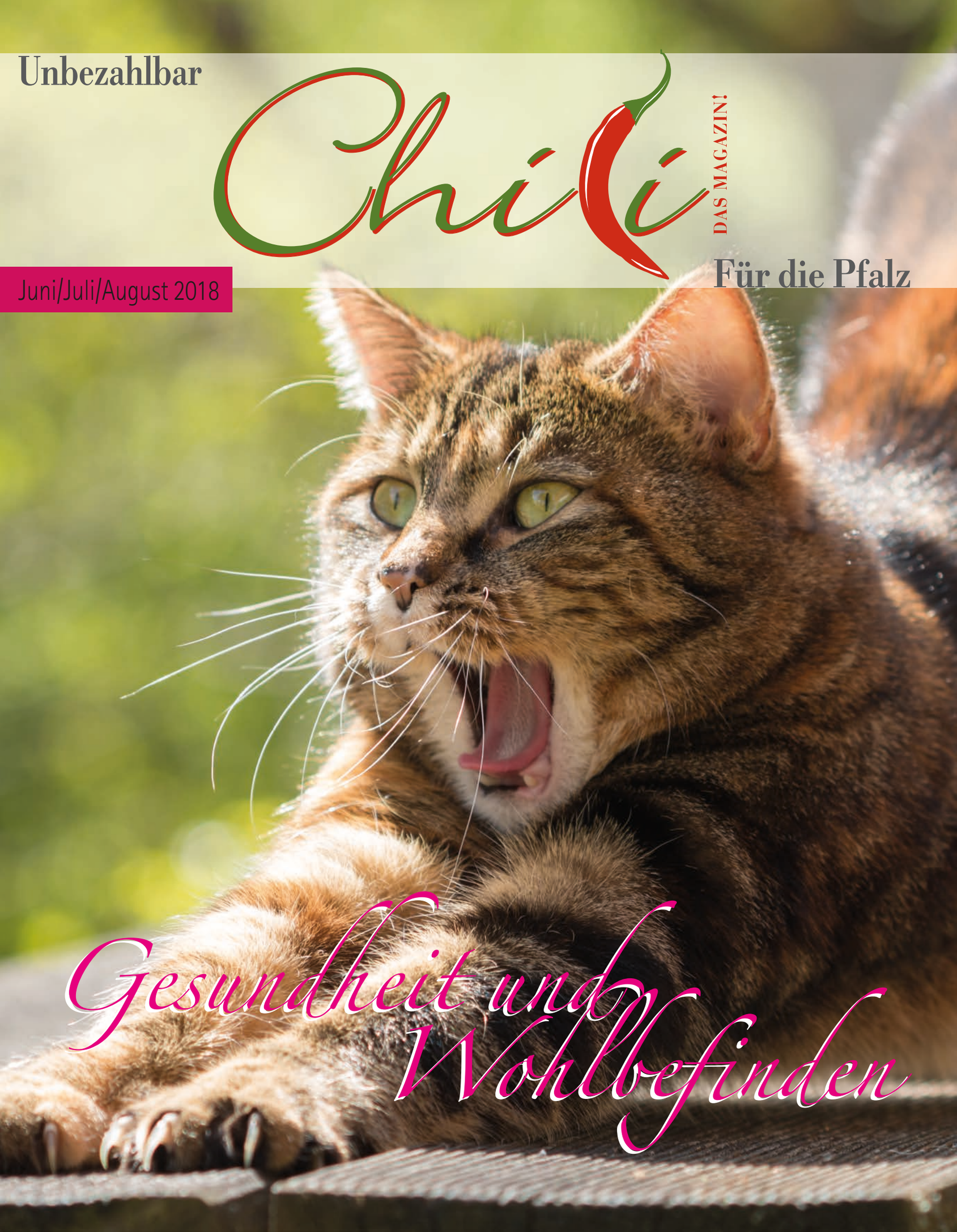
Unbezahlbar

# Chili

DAS MAGAZIN!

Für die Pfalz

Juni/Juli/August 2018



## Gesundheit und Wohlbefinden

weru
Fenster und Türen *fürs Leben*

200 € FÜR
IHRE ALTE HAUSTÜR*

*Gilt nur für den einmaligen Ankauf einer gebrauchten und in Verbindung mit dem Kauf einer neuen Haustür.

# DIE GROSSEN HAUSTÜR-AKTIONSWOCHEN

**Gültig bis 30.06.2018**

Beim Neukauf einer Weru-Haustür erhalten Sie bis **30.06.2018** **200.- €** für Ihre alte Tür geschenkt.*

Aktion im Rahmen unseres 60-jährigen Firmenjubiläums.

**Wir freuen uns auf Sie und beraten Sie gerne.**

weru
Fenster und Türen *fürs Leben*

*...das Haus der guten Fenster.*

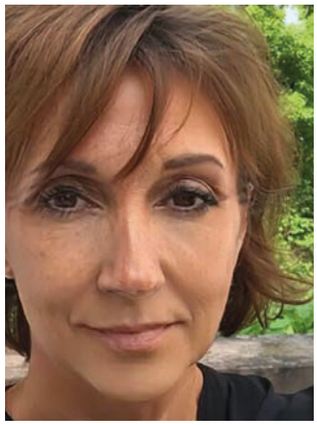
## Ludwig Meyer GmbH

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

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

Chili DAS MAGAZIN

# Gesundheit und Wohlbefinden



**Liebe Leser.**

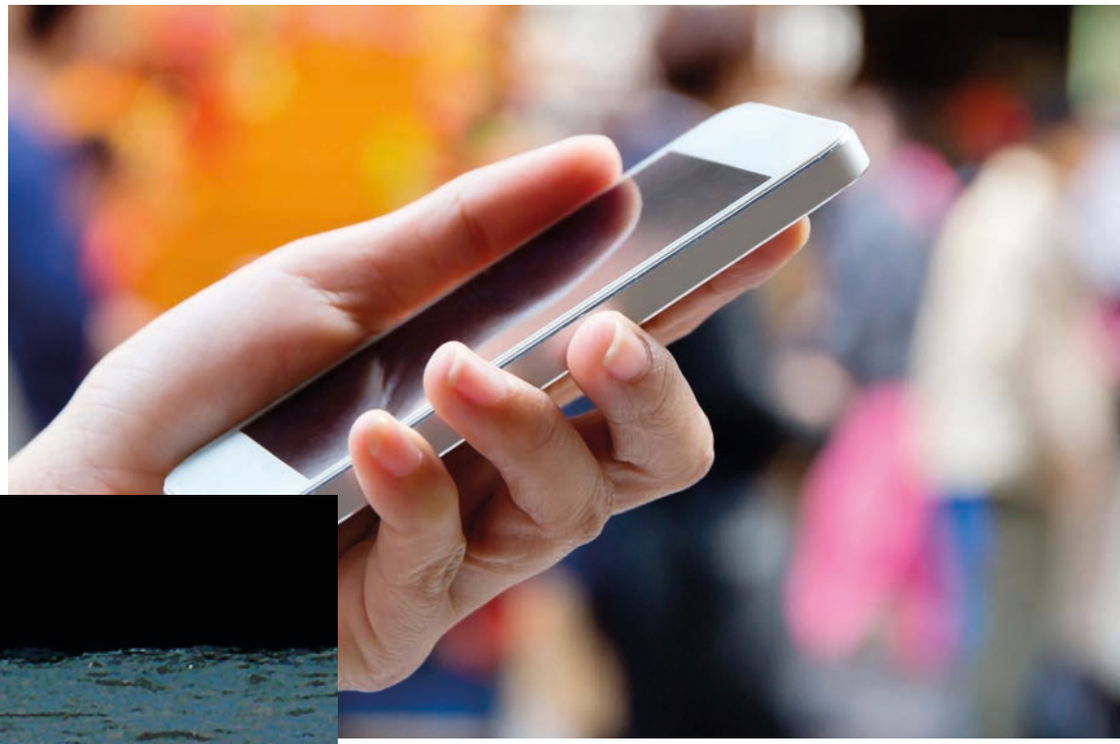
Gesundheit und Wohlbefinden. Wer gesund ist, fühlt sich wohl. Wer sich wohl fühlt, stärkt seine Gesundheit. Grundsätzlich ja. Denn Zufriedenheit, Glück und Harmonie sind der Gesundheit natürlich zuträglicher als Stress und sämtliche negativen Gefühle, gleich welchen Ursprungs. Jedoch kann auch der glücklichste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

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

Herzlichst
Ira Schreck
Chefredakteurin

Apropos

# INHALTSVERZEICHNIS



## EinBlick

14 Gesundheit und Wohlbefinden
16 Wohnen im Grünen
42 Was genau ist eigentlich Yoga?

## Gesundheit

20 Gründliche Wurzelbehandlung
22 Kardiologische Praxis Ludwigshafen
24 Täglich im Einsatz
26 Süchtig nach WhatsApp und Co.
28 Darmkrebs: Früh erkannt – besser heilbar

30 Gesundheitstipps
32 Dr. Google
34 Wenn Schlafen die Gesundheit belastet
46 Rätsel Rücken
48 Rückenschonendes Gärtnern

## Typisch

36 Aus Speedshoes wird Schuhzimmer

38 Das Food, Love & Wine Festival im Soho Landau

40 Schon ein Jahr: Schöner. Hübscher. Toller.

## Kulinaria

50 Grillen: das feurige Vergnügen

52 Medaillen für die Besten

54 Rezepte Sommerzeit – Tapaszeit

## Wohnlich

56 Gesundes Wohn- und Wohlgefühl

58 Modernität trifft Tradition

60 Entspannt den Sommer genießen

62 100 % Lust auf Deko

## Bildung

64 Soft skills

## Kommunales

66 Gute Beratung lässt im Supermarkt die Kasse klingeln

## KulTour

68 Cyrano de Bergerac

## erLesen

70 Kommentar: Was ist schon perfekt?

76 Buchtipp

78 Kurze Geschichte: Johanna hat Mitleid

82 Kolumne: Jung geblieben

## on Tour

72 Wandern ist perfekt fürs mentale Gleichgewicht

74 Wandertipp: Mehlinger Heide

## Standards

3 Apropos

4 Inhalt

6 Impressionen

12 Kurz & gut: Aus Handel und Wirtschaft

80 Augen-Blick-Mal

81 AusSchau

81 Anzeigenberatung

82 Impressum

# Aus Handel & Wirtschaft

## Wohlfühlen bei Medical Cosmetics in Haßloch

Wohlfühlen in der eigenen, strahlenden und glatten Haut, der Traumfigur näher zu kommen und einen perfekten Augenaufschlag zu haben: Bei der Erfüllung dieser Wünsche mitzuhelfen, verspricht Medical Cosmetics in Haßloch, als kompetente Anlaufstelle rund um das Thema Schönheit.

Das Kosmetikstudio von Inhaberin Ulrike Deege bietet weit mehr als den Standard, denn als Deutschlands beste Kosmetikerin 2017 (Kategorie: Spezialisierung) ist es fokussiert auf besondere Behandlungen wie Hydrafacial, Tixel, Permanent Make up beziehungsweise Nanoblading und Kryolipolyse.

„Testen Sie es aus und kommen Sie Ihren Lebensträumen einen großen Schritt näher", sagt Ulrike Deege.

Neu bei Medical Cosmetics: Cold PLASMA.
Kaltes Plasma ist seit über sechs Jahren medizinisch erforscht und wird insbesondere erfolgreich eingesetzt, um die Wundheilung zu beschleunigen, die Keimbildung und Entzündung bei Akne zu reduzieren und um Nagel- und Fußpilz sowie Herpesinfektionen zu bekämpfen. Diese Erfolge sind durch Wirksamkeits-Studien belegt und werden nun ebenfalls in der Kosmetik eingesetzt.

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

## BÜRKLIN.WEIN.ZEIT.
## Food & Wine im Englischen Garten des Weinguts Dr. Bürklin-Wolf

Ein Ausflugsziel, das auch für viele Pfälzer sicherlich ein Geheimtipp ist: der Englische Garten des Weinguts Dr. Bürklin-Wolf mit seiner neuen Vinothek in der Ringstraße 4 in Wachenheim. Gerade an den sehr lebhaften Sommerwochenenden an der Weinstraße wirkt er wie ein Ort des Innehaltens und Genießens.

Wenn der Wind sanft durch die alten Pappeln am Rande der historischen Gewächshäuser weht, Krocketspieler in Weiß über den Rasen ziehen und der Blick über das Rebenmeer von Wachenheim und Forst schweift, kann man sich kaum einen schöneren Ort vorstellen. Gekrönt wird diese Idylle von den Spitzenrieslingen des Weingutes, die in der angeschlossenen Vinothek täglich von 11 bis 18 Uhr erworben werden können und übrigens auch glasweise ausgeschenkt werden. Die Weine können auf der Terrasse oder auch an einem frei wählbaren Ort im Englischen Garten genossen werden.

Während der BÜRKLIN.WEIN.ZEIT. wartet noch bis Oktober an jedem ersten Wochenende im Monat ein zusätzliches Highlight auf die Gäste in Vinothek und Englischem Garten: Mit Leidenschaft sorgt der Foodtruck von *Gaumenfreunde* aus Edenkoben unter dem Motto ***Pfälzer Performance*** für pures Food-Entertainment aus biologischem Anbau.

Bestes Essen und Spitzenrieslinge des Weinguts laden an diesen Wochenenden zu entspanntem Genuss inmitten der Natur ein. Für Eltern trägt dazu auch der angrenzende Spielplatz bei. Und bei unbeständigerem Wetter bieten die Gewächshäuser gemütlichen Schutz mit Blick in die Natur.

BÜRKLIN.WEIN.ZEIT.
1. bis 3. Juni
6. bis 8. Juli
3. bis 5. August
sowie an jedem ersten Wochenende bis Oktober
Freitag 17 bis 22 Uhr
Samstag 12 bis 22 Uhr
Sonntag 12 bis 18 Uhr

Vinothek im Englischen Garten
Ringstraße 4
Wachenheim
www.buerklin-wolf.de
Weinverkauf täglich 11 bis18 Uhr

# Soho

## Ihr Hotel in Landau

Restaurant | Weinlounge | Cafe
Events | Tagungen

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

Soho

# FOOD, LOVE & WINE FESTIVAL

**12 AUG**

AB **16:00**

**69** EUR
GEGEN VORKASSE

**SOHO LANDAU**

SUPPORTED BY:

Sparkasse Südliche Weinstraße · Radio Landau 94,8 · Gerolsteiner · Hoepfner · theis

DESIGN: BARBARA SCHWITZKE

**FOOD:** HOTEL SOHO/PÂTISSERIE THEODOR LANDAU
RESTAURANT SEIN KARLSRUHE

**LOVE:** BÄCKEREI LIEBENSTEIN/HAUS DES SEHENS
DREYER SLOWMEAT/DIE MECKEREI/BELLA VITALIS
THE BIG GREEN EGG/KFE-DIE KAFFEERÖSTEREI
SÜDPFALZ SAFT/BARRIQUEMÖBEL-MAGNUS MEWES
GOLDJUNGE-STORE/DELIRIUM PFXLZ.II DRY GIN
IMKERGLÜCK/HUUBERT WEINSCHORLE/BIMBESBOX
ESPRIT STORE LANDAU/SALON MARIA SCHERER
INKARNAT TATTOO/AUTOHAUS IVANCAN/MERWUT
BIERPROJEKT LANDAU/ZINKGRAF KERAMIK

**WINE:** SCHOLLER/LA MAISON JÜLG/WIND
JÜLG/GIES-DÜPPEL/KRANZ/WEEGMÜLLER
REBHOLZ/BERGDOLT/WOLF/SAUER/KLUNDT

TICKETS UNTER: **WWW.SOHO-LANDAU.DE**

Goldberg kocht:

Die Kochschule im Soho

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

Marie-Curie-Straße 9
76829 Landau
Tel. 06341.141960
Fax 06341.1419655
www.soho-landau.de
info@soho-landau.de

# Gesundheit und Wohlbefinden

Was nützen alle Reichtümer dieser Welt ohne Gesundheit und ohne das Wohlbefinden, das man zur Zufriedenheit und der inneren Ausgeglichenheit so dringend benötigt? Die Gesundheit kann man nicht erzwingen und das Wohlbefinden nicht verordnen. Und doch ist es möglich, das eigene Leben aktiv mitzugestalten – auch wenn ein gänzliches Gelingen und Erreichen aller Ziele nicht garantiert werden kann. Ernährung, Bewegung, Vorsorge, mentales Training, Auszeiten und die Gestaltung eines positiven Umfelds gehören zu den beeinflussbaren Faktoren. Manchmal macht es Mühe, sich aufzuraffen, auf ach so leckere Sünden zu verzichten oder sich selbst zurückzunehmen, wenn ein Vorpreschen die bisherige Verhaltensweise war.

Oft bedeutet sich um sich selbst kümmern nicht ein mehr an Aufwand, sondern ein Verzicht, ein Loslassen oder eine Reduzierung auf das Wesentliche. Kinder betrachten die kleine Dinge und staunen über Käfer, Blumen und ein Lächeln. Bei der Ernährung führen häufig nicht die komplizierten, ausgetüftelten Diäten zu dem gewünschten Ergebnis, sondern die Anpassung der Menge der konsumierten Lebensmittel zum Ziel. Die Dosis macht das Gift - auch bei der Ernährung.

Und wer auf jeder Hochzeit tanzt, verpasst vielleicht die eine Gelegenheit, auf die es ankommt. Oder kann ihn nicht erkennen, den Moment, der alles verändern kann. Wer ständig rennt, dem geht die Puste aus. Gesund ist, eine Wahl zu haben. Man fühlt sich wohl, mit dem einen, das wertvoll ist. Nichts ist von Wert, wenn es im Überfluss vorhanden ist.

Gesundheit und Wohlbefinden kann bedeuten, einen Schritt zurückzugehen, das Tempo zu drosseln und das eine Stück Schokolade auf der Zunge zergehen zu lassen.

Einen Versuch ist es wert!

# Wohnen im *Grünen*

## – in der Tradition der Pfälzer Hofbauweise entsteht ein neues Wohngefühl

**In der traditionellen Pfälzer Hofbauweise liegt an der Straßenseite das Wohnhaus, daneben und dahinter der Hof, quer dazu die Scheune, hinter der der Garten ist. Das bezeichnet eine sehr weit verbreitet Bauweise, die in nahezu jedem Pfälzer Ort zu finden ist, aber meist zu schmal dimensioniert für ein Wohnen in der heutigen Zeit und für die modernen Ansprüche ist. Deshalb schafft man neues Bauland durch Neubaugebiete.**

Dabei handelt es sich um gängige Praxis, wenn um Orte und Städte herum neue Wohngebiete erschlossen werden, und somit Orte eine Erweiterung nach außen erfahren, die schon gar nichts mehr mit dem Ortskern und dem Ortsbild zu tun haben. Sie wirken oft wie ein Fremdkörper. Leider nehmen dadurch der Landverbrauch und die Versiegelung von Bodenflächen mit all den ökologischen Folgen ständig zu. „Dabei steht doch überall genügend bebaubares Land zur Verfügung, ohne weitere flächenverbrauchenden und kostspieligen Erschließungsmaßnahmen zu benötigen", sagt Peter Schmid, Inhaber von Conservatum.

Neue Wohnideen zu entwickeln, das hat sich Conservatum zur Philosophie gemacht: Indem das Vorhandene erhalten und bewahrt wird, kann daraus Neues entstehen und erschaffen werden.

„Mit dem umzugehen und zu leben, was vorhanden ist – eine schwierige Aufgabe, aber ein wundervolles Ergebnis, wenn für Menschen dann genau das Richtige und Notwendige zum Leben und Wohnen erreicht wird. Vor allem dann, wenn das auch für junge Menschen und für junge Familien finanzierbar ist und neben dem Bilden und Finanzieren von Wohneigentum auch noch ein modernes, zeitgemäßes Leben stattfinden kann", so Schmid.

**Die Jungen Hofhäuser –**
Die Gärten der traditionellen Pfälzer Hofgrundstücke sind sehr tief, haben aber heute meist einen Straßenanschluss. So können in den Gärten von beispielsweise zwei Grundstücken die *Jungen Hofhäuser* entstehen. Die beiden langen Seiten des Hauses öffnen sich. Große, teilweise bodentiefe Fenster-Tür-Elemente lassen Licht und Sonne ins Haus, mit Zugang zum Garten und zur Terrasse.

Zwischen den beiden Räumen im Obergeschoss liegt ein großzügiges Bad, ebenfalls mit einem Fensterelement, mit bodengleicher Dusche, Badewanne, Waschbecken, WC.

Im Dachgeschoss sind wieder große und lichtdurchflutete Räume, ebenso mit dem großen, bodentiefen Fenster-Tür-Element und mit dem großen Bad und einer Dachterrasse, zum Sonnen, zum Relaxen, mit herrlichem Blick in die grüne, gewachsene Umgebung.

**Die Neuen Hofhäuser –**
Legt man zwei alte Grundstücke mit Scheunen zusammen, ergeben sie genau die richtige Größe für drei Häuser beispielsweise für junge Familien. Damit entstehen die Neuen Hofhäuser, erschlossen über die rückwärtigen Gärten. Somit können die Erschließungskosten auf mehrere Einheiten




Naturkosmetik & Fußpflege

Schönheit bedeutet für mich,
sich ganzheitlich Wohlfühlen-
in-der-eigenen Haut.

Gepflegte, gesunde Haut wirkt strahlender als jeder Glamour. Deshalb lege ich bei meinen entspannenden Behandlungen großen Wert auf ausschließlich ausgewählte Naturprodukte mit 100% natürlichen Inhaltsstoffe, frei von irritierenden Füll- und Reizstoffen. Eben nur das Beste für Sie.

petravlek

Erlenweg 3b
67459 Böhl-Iggelheim
Telefon 063 24 / 64 66 0
Telefax 063 24 / 70 80 80 2
Mobil 0170 / 21 40 505
info@fastenweg.de
www.fastenweg.de

kostengünstig verteilt werden. Der Zugang für die Wohneinheiten liegt im neuen Innenhof, klassisch die Diele, Gäste-WC, Hauswirtschaftsraum, Treppe nach oben und Zugang zum Wohn-, Ess- und Küchenbereich, davor die Terrasse und der Gartenanteil – soweit wie üblich. Durch die Hausbreite von bis zu acht Metern kann das Schlafzimmer sich mit anschließendem Ensuite-Bad ebenfalls auf der Erdgeschossebene angesiedelt werden. Dadurch kann im Obergeschoss mit einer Wohngalerie, zwei großen Räumen und einem Bad eine eigene Wohneinheit entstehen– ideal für die heranwachsende Jugend. Durch die Größe und Breite entstehen auch noch Dachterrassen vor den Zimmern. Viele Optionen ergeben sich für viele verschiedenen Lebens- und Wohnräume, die normalerweise nur weitaus teurere Einfamilienhäuser bieten – die kostengünstige Alternative.

Die Jungen und Neuen Hofhäuser beinhalten sehr viel Platz und Lebensraum für die heutigen, jungen Familien, in denen die Familien auch wachsen können und die sich an die Entwicklungsphasen ideal anpassen, dabei heute schon erschwinglich und bezahlbar sind.

Ein Leben und Wohnen in Hofhäuser, in denen das Miteinander der Familien, der Kinder gewünscht und lebbar ist, in denen Generationen-Freundschaften entstehen und wachsen können.

## Die Neuen und Jungen Hofhäuser in Geinsheim

ist ein sehr hochwertiges Bauvorhaben mit moderner, attraktiver Architektur nach bauökologischen und baubiologischen Vorgaben und Grundlagen, mit höchster Wohnqualität und Wohngesundheit geplant und errichtet. „Ökologisches Bauen fängt schon bei der Planung an, ein geringstmöglicher Eingriff in die Umwelt ist von Anfang an das Ziel unserer Bauvorhaben, da gesundes, nachhaltiges Bauen und Wohnen vor allem die Wechselwirkung zwischen Umwelt, Bauwerk und Bewohner unter dem Einfluss und Zusammenhang von Physiologie (Naturkunde), Psychologie, Architektur, Physik und Chemie sowie der Bautechnik beinhaltet und somit eine interdisziplinäre Verknüpfung der Medizin, Hygiene, Toxikologie, Chemie, Verfahrens- und Haustechnik, Bau- und Werkstoffkunde und der Energieberatung erfordert“, sagt Schmid. Nur ein ökologisch einwandfreier Baustoff garantie-

re echte Wohngesundheit, so Schmid weiter. Grundsätzlich werden also keine Stoffe verwendet, die eine Belastung für Umwelt und Gesundheit darstellen. Dadurch erreicht Conservatum eine Ressourcenschonung, womit eine geringe oder keine Schadstoffbelastung angestrebt wird, möglichst geringer Energieverbrauch bei der Herstellung und Verarbeitung, des Transports und der Nutzung der verwendeten Materialien und Ressourcenverbrauch des Baumaterials.

Das Land Rheinland-Pfalz fördert über ihre Investitions- und Strukturbank (ISB) das Bauvorhaben als selbst genutzter Wohnraum einkommens- und wohnflächenabhängig, für Familien mit und ohne Kinder. Die Beratung und die Beantragung erfolgt über die zuständige Stelle der Wohnraumförderung der Stadt Neustadt an der Weinstraße.

Der Bund fördert über die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW-Bank) das Bauvorhaben als energieeffizientes Bauen einkommensunabhängig mit einem Förderdarlehen zu sehr günstigen Konditionen. Beantragung erfolgt über die die gesamtfinanzierende Bank oder Bausparkasse.

Die Conservatum GmbH fördert das Bauvorhaben mit einem Baukostenzuschuss von 2.500 Euro pro Person – Erwachsene und Kinder, die die Einkommensgrenzen von § 13 LWoFG bis 60 Prozent unterschreiten. Der Kaufpreis verringert sich dann um den einmaligen, nicht rückzahlbaren Baukostenzuschuss und somit auch die Nebenkosten wie Grunderwerbsteuer und Notarkosten. Weiter fördert die Conservatum GmbH das Bauvorhaben, indem das erforderliche Eigenkapital von zehn Prozent auch teilweise über Eigenleistungen im Endausbau gezielt und fachüberwacht durch Conservatum erbracht werden kann.

Eine ausführliche Beratung und Berechnung der Kosten leisten die Wohnraumförderung, die Bank oder Conservatum.

## Info:

**Kontakt**

Conservatum GmbH
Gesellschaft zur Bewahrung
und Erhaltung historischer
denkmalgeschützter Gebäude
Marktstraße 68
67487 Maikammer
06321 – 95 96 551
0172 – 82 58 099
p-a.schmid@t-online.de




Dazu hätten wir einen Vorschlag!

diefliese

Meisterbetrieb
Verkauf und Verlegung

Meisterhaft

Moltkestraße 19 · 67433 Neustadt · Telefon (0 63 21) 48 26 91 oder 48 26 92 · www.diefliese.com
Besuchen Sie uns in unserer Ausstellung · Donnerstag, Freitag 10 Uhr-12.30 und 14-18 Uhr · Samstag 10-13 Uhr und nach Vereinbarung

# Gründliche Wurzelbehandlung

**Die Rettung des Zahnes ist das Ziel, denn nichts ist so sinnvoll, wie den eigenen Zahn zu erhalten. Deshalb sollte jeder Zahn, der erkrankt ist, sorgfältig versorgt und somit bewahrt werden", sagt Dr. Patrick Stumpf. Er ist Zahnarzt in der Gemeinschaftspraxis Zahnärzte in der Filzfabrik in Speyer und hat sich auf den Behandlungsschwerpunkt Endodontie spezialisiert. Das Team besteht aus insgesamt sechs Zahnärzten, darunter auch ein Implantologe und Oralchirurg.**

Die Endodontie (Endo = Innen; Dont = Zahn) beschäftigt sich mit den Strukturen im Inneren eines Zahnes, wozu die Wurzelkanalbehandlung als diffiziles Spezialgebiet zählt. Die Speyerer Zahnarztpraxis hat sich auf Wurzelkanalbehandlungen - ergänzend zu ihrem umfangreichen Behandlungsangebot - spezialisiert. Häufig können massiv geschädigte Zähne mit dieser zahnmedizinischen Methode als einzige Möglichkeit erhalten werden. Um entzündete Zahnnerven zu behandeln, ist ein erfahrener Zahnmediziner mit Spezialequipment erforderlich.

Da das Kanalsystem eines Zahnes oftmals sehr grazil und verzweigt ist, ist es notwendig, mittels starker Vergrößerung die Wurzelkanaleingänge zu finden. Ein OP-Mikroskop erlaubt ein sicheres Arbeiten mit der notwendigen Präzision. Das gesamte Pulpengewebe muss möglichst bis in die feinsten Verästelungen des Wurzel-

kanalsystems entfernt werden, um eine weitere Ausbreitung der Entzündung zu verhindern. Nach sorgfältiger ultraschallgestützter Desinfektion und Reinigung mit verschiedenen Spülflüssigkeiten bis in die tiefsten Verästelungen wird ein Füllmaterial in den Wurzelkanal eingebracht, welches dauerhaft verbleiben kann und das Kanalsystem bakteriendicht versiegelt. Sollte eine chronische Entzündung an der Wurzelspitze vorliegen, dann werden gegebenenfalls bereits bestehende Füllungen sicher mithilfe des Operationsmikroskops entfernt, wiederum sorgsam desinfiziert und eine neue hochwertige Füllung eingebracht.

Um geschädigte Zähne durch moderne Wurzelbehandlungsmethoden zu retten, muss ein Patient nicht den eigenen Zahnarzt wechseln. Genau wie im allgemeinärztlichen Bereich schon lange üblich, kann er von seinem Hauszahnarzt überwiesen werden und geht dann nach abgeschlossener Wurzelbehandlung zur weiteren Versorgung wieder zu diesem zurück.

Auch die professionelle Zahnreinigung dient, wenn sie regelmäßig durchgeführt wird, dem Ziel des langfristigen Zahnerhalts. Zahnprobleme können meist im Anfangsstadium erkannt und durch schnelles Eingreifen behoben werden. Zähne und Zahnfleisch erhalten durch die gezielte Reinigung Pflege und Schutz, was präventiv gegen Entzündungen und Karies helfen kann. Außerdem unterstützt die professionelle Zahnreinigung das natürliche Weiß des Zahnes, auch dann, wenn bereits ein Bleaching durchgeführt wurde. Die Zahnaufhellung liegt im Trend. Die Gemeinschaftspraxis Zahnärzte in der Filzfabrik bietet ein besonders schonendes und effektives Bleachingverfahren aus Deutschland an, in dem Bleachgel in Kombination mit Licht den Zahn zu einem natürlichen, schönen Weiß verhilft.

Denn Patienten wünschen sich gesunde Zähne, die auch gesund aussehen.

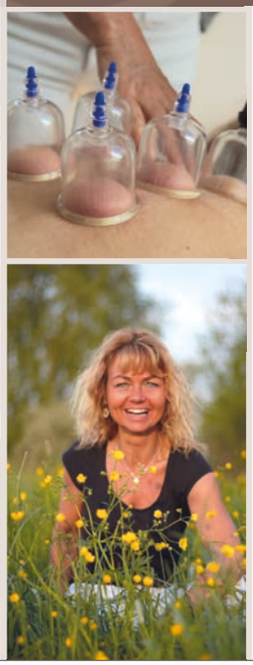
## Info:

**Kontakt:**

Zahnärzte in der Filzfabrik
Dr. Kathrin Wend
Dr. Alexander Himbert
Dr. Elisabeth Held
Dr. Ralph Kastenholz
Dr. Andreas Stumpf
Dr. Patrick Stumpf

St.-German-Straße 9a
67346 Speyer
06232-76400
eigene Parkplätze vorhanden

Sprechzeiten
Montag, Dienstag, Donnerstag:
8 bis 20 Uhr
Mittwoch:
8 bis 19 Uhr
Freitag:
8 bis 16 Uhr
Telefonische Erreichbarkeit:
bis 18 Uhr



Bilder: Petra Becker

...finde auch Du zu Deiner natürlichen Gesundheit und Fitness!

DIANA KREBS

HEILPRAKTIKERIN

Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin &
Therapeutin für Naturheilverfahren

Hans-Böckler-Str. 57 | 67454 Haßloch | 0173 955 710 8

Privatbehandlung | Termine nach Vereinbarung

- Homöopathie
- Akupunktur
- Schröpfkopftherapie
- Eigenblutbehandlung
- MARS III BioResonanz zur Analyse und Therapie
- Labor
- Ernährungsberatung
- Faszientherapie
- Fußreflexzonentherapie
- Schmerztherapie
- Phytotherapie

# Kardiologische Praxisklinik Ludwigshafen

**Das menschliche Herz schlägt an einem einzigen Tag ca. 100.000-mal. Früh vor der Geburt – bereits in der Embryonalzeit - beginnt unser Herz zu schlagen, um dann mit einer enormen Präzision unser ganzes Leben lang den Motor unseres Kreislaufs anzutreiben.**

Meist spüren wir den Herzschlag nicht; gelegentlich fällt er uns auf, wenn wir uns aufregen oder Sport machen. Manchmal nehmen wir den Herzschlag beim Einschlafen, im Bett auf der linken Seite liegend oder wenn wir nach einem unruhigen Traum aufwachen deutlich war. Verantwortlich für den regelmäßigen Herzschlag ist der Sinusknoten, der so genannte Schrittmacher des Herzens. Eine Gruppe von spezialisierten Zellen im Sinusknoten des Herzens geben regelmäßig einen Impuls ab, der sich als elektrische Welle über das Herz ausbreitet und am Ende zu einer koordinierten Kontraktion der Herzmuskelzellen führt. Unser vegetatives Nervensystem beeinflusst die Herzfrequenz: Im Schlaf wird sie herunterreguliert, am Tag hochreguliert und an erhöhte Leistungsanforderungen wie beispielsweise körperliche Belastung oder Stresssituationen angepasst.

### Wie schnell schlägt Ihr Herz während Sie diese Zeilen lesen?

Man kann seinen Herzschlag selbst messen. Es geht ganz einfach: Mit Zeige- und Mittelfinger daumenseitig am rechten oder linken Handgelenk auf der Unterarmrückseite den Puls ertasten, mit 0 beginnend 15 Sekunden die ertasteten Pulsausschläge zählen, mit 4 multiplizieren, dann kann man seine eigene Herzfrequenz angeben. Der Ruhepuls des Menschen liegt gewöhnlich bei 60 bis 80 Schlägen in einer Minute. Die Herzfrequenz hängt von der Körperoberfläche ab und beträgt bei kleinen Säugetieren in Ruhe ungefähr 600 Schläge pro Minute (Maus) oder bei großen Spezies nur 20 Schläge pro Minute (Elefant).

Die einfache und schon seit Jahrhunderten praktizierte Puls-Messung gibt auch Auskunft, ob der Pulsschlag kräftig, schwach und ob er rhythmisch ist: Ist der Herzschlag regelmäßig, durchgehend unregelmäßig (z.B. Vorhofflimmern) oder fehlt sozusagen nur ab und zu ein Schlag (Folge eines Extraschlages = Extrasystole)?

Ist die Abfolge der Herzschläge gestört, spricht man in der Medizin von Herzrhythmusstörungen. Diese kommen häufig vor und fast jeder Mensch

erlebt sie in seinem Leben. Herzrhythmusstörungen sind keinesfalls immer als gefährlich einzustufen. Andererseits können sie auch ein erstes Zeichen einer Erkrankung des Herzens sein. Eine kardiale Abklärung sollte deshalb immer erfolgen. Manche Patienten haben trotz häufiger Herzrhythmusstörungen keinerlei Beschwerden und werden als Zufallsbefund entdeckt. So kann die Rhythmusstörung Vorhofflimmern in bis zu 50 Prozent der Fälle ohne Beschwerden einhergehen. Oft gelingt die Dokumentation der typischen Beschwerden nicht, da die Störungen beispielsweise nur selten und kurz auftreten. Die Rhythmusstörung Vorhofflimmern kann - wenn noch weitere Erkrankungen des Herzkreislaufsystems vorhanden sind - das Risiko für die Entwicklung eines Blutgerinnsels im Herzen erhöhen und sogar zu einem Schlaganfall führen.

Selten kommen auch bei scheinbar herzgesunden Patienten plötzliche lebensgefährliche Herzrhythmusstörungen vor. Eine Auffälligkeit im Ruhe-EKG oder eine Vorgeschichte ungeklärter Bewusstlosigkeiten sowie Fälle eines plötzlichen familiären Herztodes können Auslöser einer detektivischen Aufarbeitung einer angeborenen elektrischen Erkrankung des Herzens sein.

Allgemein kommt es im Alter eher zu Herzrhythmusstörungen (Vorhofflimmern), wobei das allgemeine kardiovaskuläre Risikoprofil (Rauchen, Übergewicht, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, körperliche Inaktivität) das Risiko erheblich erhöhen kann.

Umgekehrt kann ein gesunder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung, normalem Körpergewicht, und das Anstreben eines normalen Blutdrucks und regelmäßiger körperliche Belastung von Ausdauercharakter sowie ausreichendem Schlaf auch zu einem stabilen und regelmäßigen Herzschlag beitragen.

Wer seine Herzfunktion überprüfen lassen möchte, der findet in der Pfalz ein kompetentes Team von Kardiologen. In der Kardiologischen Praxisklinik Ludwigshafen mit Sitzen in Ludwigshafen, Bellheim und Neustadt an der Weinstraße führen die erfahrenen Mediziner Prof. Dr. med. Dariusch Haghi, Dr. med. Ulrich Köhler, Prof. Dr. med. Rainer Schimpf, Prof. Dr. med. Tim Süselbeck und Dr. med. Fritz Frohnapfel alle kardiologischen Untersuchungen und Therapien durch. Die Therapien werden mit großem Einfühlungsvermögen und Akribie individuell auf den Patienten abgestimmt.

## Info:

**Kontakt:**
Kardiologische Praxisklinik Ludwigshafen

**Standort: Ludwigshafen/Oggersheim**
Ludwig-Guttmann-Str. 11
67071 Ludwigshafen
0621 - 53 82 50
kontakt@kardiologie-ludwigshafen.de

**Standort: Neustadt a. d. Weinstraße**
Schütt 2
67433 Neustadt an der Weinstraße
06321 - 488 116 - 0
kontakt-nw@kardiologie-ludwigshafen.de

**Standort: Bellheim/Germersheim**
Postgrabenstraße 12
76756 Bellheim
07272 - 930 59 34
kontakt@kardiologie-ludwigshafen.de



BRILLEN-GALERIE UND
KONTAKTLINSEN-STUDIO
HARTMANN
optik
25 Jahre

25% RABATT
auf Brillenfassungen

...auch auf Sonnenbrillen!

Feiern Sie mit uns
und profitieren Sie von
unseren Angeboten!

LUITPOLDSTR. 3-9
67480 EDENKOBEN
0 63 23 - 980 980

www.hartmann-optik-edenkoben.de

# Täglich im Einsatz

**Insgesamt 36.283-mal wurden die Besatzungen der DRF im vergangenen Jahr alarmiert, um schwer verletzten oder kranken Menschen schnelle notärztliche Hilfe zu bringen oder sie zur Behandlung in spezialisierte Zentren zu fliegen (2016: 35.846). Der Anteil der bei Dunkelheit geleisteten Einsätze lag dabei an den 24-Stunden-Stationen wieder bei rund einem Fünftel. Die DRF Luftrettung ist seit vielen Jahren Vorreiterin in der 24-Stunden-Luftrettung. Die gemeinnützig tätige Organisation verfügt über hochmoderne, für den Nachtflug besonders geeignete Hubschrauber und setzt hochqualifiziertes Personal ein.**

„Notfälle halten sich nicht an Uhrzeiten. Wenn ein Mensch nach einem Herzinfarkt oder einem schweren Verkehrsunfall in Lebensgefahr schwebt, dann zählt jede Minute, egal, ob es hell oder dunkel ist", unterstreicht Dr. Peter Huber, Vorstand der DRF Luftrettung (DRF: ehemals Deutsche Rettungsflugwacht). „Schwer verletzte oder kranke Patienten müssen auch in der Nacht sehr schnell notärztlich versorgt und in die für sie optimal geeignete Klinik transportiert werden. Dabei leistet die Luftrettung einen zentralen Beitrag, der in der Zukunft noch wichtiger werden wird. Die DRF Luftrettung ist für diese Herausforderungen bestens gerüstet. Unsere Piloten verfügen über große Erfahrung im Instrumentenflug und im Einsatz von Nachtsichtgeräten", so der Vorstand weiter.

## Golden Hour rettet Leben

Die medizinischen Fachgesellschaften sagen es klar: Zeit ist Leben. Patienten, die innerhalb der so genannten Golden Hour in Spezialkliniken, beispielsweise einem Herzkatheterlabor oder einer Schlaganfallabteilung, versorgt werden, haben häufig bessere Chancen zu überleben und sich wieder vollständig zu erholen. Hier ist ein Umdenken in der Notfallrettung nötig, denn bisher stand vor allem die Frage im Zentrum, wie schnell ein Patient am Notfallort medizinische Hilfe erhielt. Nun rückt zunehmend die Gesamtversorgungszeit in den Vordergrund, die die gesamte Spanne von der Alarmierung über die Versorgung vor Ort bis hin zum Beginn zur Diagnostik und Behandlung in einer Spezialklinik umfasst. Der Transport im Hubschrauber bringt hierbei einen

enormen Zeitvorteil. Im vergangenen Jahr musste bereits mehr als jeder Dritte von der DRF Luftrettung versorgte Notfallpatient anschließend im Hubschrauber in eine Klinik geflogen werden.

### Luftrettung in Dunkelheit wird wichtiger

Doch bisher hatten die Besatzungen an den meisten Hubschrauberstationen in Deutschland Dienstschluss, wenn der Abend dämmerte. Dr. Huber macht deutlich, dass hier in der Zukunft Veränderungen zu erwarten sind: „Wir müssen, um künftig eine optimale notfallmedizinische Versorgung der Menschen sicherstellen zu können, auch in der Nacht verstärkt auf den Einsatz von Hubschraubern setzen." Dabei seien zwei Optionen denkbar, so der Vorstand weiter: Die volle 24-Stunden-Einsatzbereitschaft oder in einem ersten Schritt die Erweiterung der Dienstzeiten in die frühen Morgen- und Abendstunden hinein.

### Hintergründe zur DRF Luftrettung

Insgesamt setzt die DRF Luftrettung an 29 Luftrettungsstationen in Deutschland und an zwei Stationen in Österreich Hubschrauber für die schnelle Notfallrettung und dringende Transporte von Intensivpatienten zwischen Kliniken ein. Neun der Stationen sind rund um die Uhr einsatzbereit. Einsatzorte in einem Umkreis von 60 Kilometern erreichen die Hubschrauber in maximal 15 Flugminuten.

### Finanzierung der Luftrettung

Die Abrechnung von Luftrettungseinsätzen erfolgt über die Krankenkassen anhand der geleisteten Flugminuten. Die Krankenkassen erstatten die Kosten, die dem gesetzlich vorgeschriebenen Leistungsumfang entsprechen. Kontinuierliche Investitionen in Fortbildungen für Mitarbeiter und in die Modernisierung der Medizintechnik und Hubschrauber, die über den vorgeschriebenen Mindeststandard hinausgehen, trägt die DRF Luftrettung teils selbst, teils tritt sie in finanzielle Vorleistung.

Zur Sicherstellung ihrer hohen Qualität ist die gemeinnützig tätige Luftrettungsorganisation auf die Unterstützung von Förderern und Spendern angewiesen. Infotelefon montags bis freitags von 8.00 bis 19.00 Uhr: 0711-70072211. Weitere Informationen online unter: www.drf-luftrettung.de

# Süchtig nach WhatsApp und Co.

**Chatten, posten und liken fast rund um die Uhr: Etwa 100.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland sind abhängig von sozialen Medien. Wie aus einer Studie der Krankenkasse DAK-Gesundheit und des Universitätsklinikums Hamburg hervorgeht, sind insgesamt 2,6 Prozent der zwölf- bis 17-Jährigen süchtig nach WhatsApp, Instagram und Co. – das hat Folgen für die Gesundheit und das Sozialleben.**

Flodec-Style GmbH
Dekoration & Flowers
Time for Style

Showroom
Luitpoldstraße 21 · Edenkoben
Öffnungszeiten
Fr. 10 - 18 Uhr · Sa. 10 - 13 Uhr

Sabine Uhl
info@flodec-style.de
www.flodec-style.de

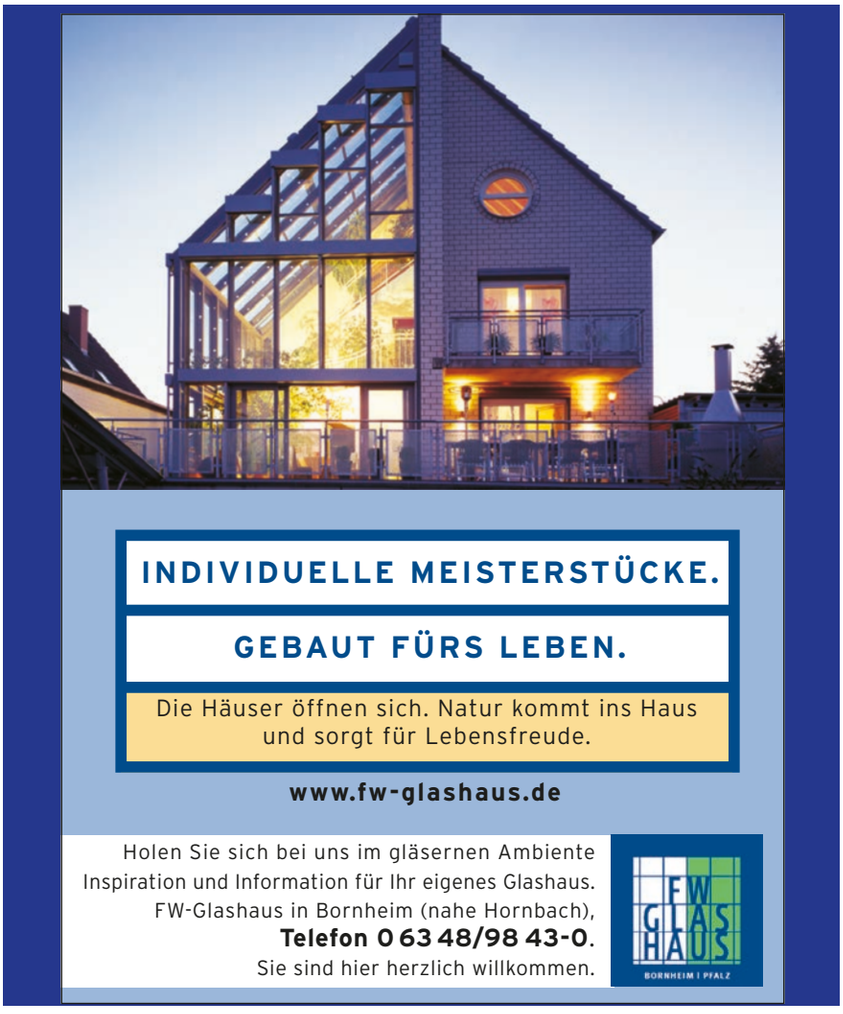
0172-4003441

Mädchen sind generell länger in sozialen Medien unterwegs - im Schnitt knapp mehr als drei Stunden pro Tag. Jungen kommen auf durchschnittlich zweieinhalb Stunden täglich. Mit steigendem Alter verbringen die Jugendlichen auch immer mehr Zeit bei WhatsApp, Instagram und anderen Diensten. Mädchen zwischen 16 und 17 Jahren sind fast dreieinhalb Stunden pro Tag in sozialen Medien, gleichaltrige Jungen nur zweidreiviertel Stunden.

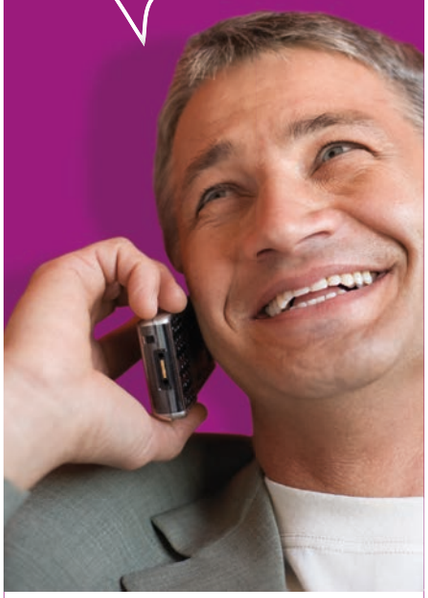
„Je länger und häufiger die Kinder und Jugendlichen online sind, desto höher ist das Suchtrisiko", warnte Rainer Thomasius, ärztlicher Leiter am Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am Universitätsklinikum Hamburg. Häufig stellten Eltern keine klaren Regeln zum Umgang mit sozialen Medien auf. „Die sind aber dringend nötig, damit ihre Kinder nicht unbemerkt in die Abhängigkeit rutschen." Durch die massive Nutzung sozialer Medien können gesundheitliche und soziale Probleme entstehen. So geben acht Prozent der zwölf- bis 17-jährigen Nutzer an, dass sie den Kontakt zu ihren Freunden ausschließlich über soziale Medien pflegen. Streit mit den Eltern wegen der Nutzung sozialer Medien haben sechs Prozent der Befragten sehr häufig oder häufig. Fast ein Viertel gibt zudem an, zu wenig Schlaf wegen des Chattens zu bekommen.

Besonders alarmierend ist den Autoren der Studie zufolge ein Zusammenhang mit Depressionen. Wer von sozialen Medien abhängig ist, hat demnach ein um den Faktor 4,6 Prozent höheres Risiko, an einer Depression zu erkranken als Nichtsüchtige. Jeder dritte als abhängig eingestufte Jugendliche berichtet laut Studie über entsprechende Symptome. Thomasius zufolge ziehen sich aber möglicherweise depressive Kinder und Jugendliche häufiger in die virtuelle Welt zurück und entwickeln deshalb ein Suchtverhalten.

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler, forderte „eine vernünftige Online-Offline-Balance" sowie eine bessere Aufklärung von Kindern und Eltern über die Risiken. „Wer nur im Netz Kontakte hat, der dürfte im realen Leben ziemlich einsam sein", warnte Mortler.



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

# Darmkrebs:

## Früh erkannt – besser heilbar

**In Deutschland erhalten jedes Jahr rund 58.900 Patienten die Diagnose Darmkrebs. Das Kolorektalkarzinom, so der medizinische Fachausdruck, ist damit die zweithäufigste Krebserkrankung bei Frauen und die dritthäufigste bei Männern. Je früher Darmkrebs erkannt wird, desto größer sind die Chancen auf eine Heilung. Die Deutsche Krebshilfe informiert in zahlreichen Materialien über Früherkennungsmöglichkeiten und Präventionsmaßnahmen.**

Das Darmkrebsrisiko steigt mit den Lebensjahren, denn Krebs ist vor allem eine Erkrankung des Alters. Auch eine familiäre Veranlagung und schwere chronisch-entzündliche Darmkrankheiten erhöhen die Gefahr, an Darmkrebs zu erkranken. Eine gesunde Lebensweise ist die beste Möglichkeit, Krebs vorzubeugen. Besonders wichtig sind dabei Nichtrauchen, regelmäßige körperliche Bewegung und eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung mit wenig rotem Fleisch beziehungsweise Wurst. Fast alle Darmkrebserkrankungen entstehen in einem schleichenden Prozess über Jahre hinweg. Gutartige Vorstufen, so genannten Polypen oder Adenome, können - wenn rechtzeitig erkannt - leicht operiert werden, damit ein Tumor erst gar nicht entsteht. Früh entdeckte Tumore sind zudem kleiner und können besser behandelt werden.

Zur Früherkennung von Darmkrebs bieten die gesetzlichen Krankenkassen Frauen und Männern ab 50 Jahren jährlich einen Test auf verstecktes Blut im Stuhl an. Seit dem 1. April 2017 hat der immunologische Test (iFOBT) den bisherigen Guajaktest abgelöst. Der iFOBT weist Blut im Stuhl mit Hilfe von Antikörpern nach und ist dadurch weniger störanfällig. Zudem ist der immunologische Stuhltest empfindlicher und erkennt Darmkrebs und dessen Vorstufen zuverlässiger als das alte Testverfahren. Ab 55 Jahren haben gesetzlich Versicherte in Deutschland Anspruch auf eine Darmspiegelung, die so genannte Koloskopie. Eine Wiederholungskoloskopie kann bei unauffälligem Befund nach zehn Jahren erneut durchgeführt werden. Wer nicht zur Darmspiegelung gehen möchte, kann ab 55 Jahren alle zwei Jahre einen Stuhltest machen.

Die Präventionsbroschüren und –faltblätter der Deutschen Krebshilfe informieren über Chancen und Möglichkeiten einer gesunden Lebensweise und zeigen, wie leicht diese im Alltag umzusetzen ist. Darüber hinaus steht der Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe, das INFONETZ KREBS, Betroffenen, Angehörigen und Interessierten unter der kostenfreien Telefonnummer
0800 - 80708877 für Fragen zur Verfügung.



Das freundliche Krankenhaus

MARIENHAUS KLINIKUM HETZELSTIFT
NEUSTADT/WEINSTRASSE
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universitätsmedizin Mainz

MARIEN HAUS

modern und sicher

Die Endoskopie-Abteilung im Marienhaus Klinikum Hetzelstift zählt zu den modernsten Praxen deutschlandweit und entspricht höchsten Sicherheitsstandards.

Behandlungs-Spektum:

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

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

Stiftstraße 10 · 67434 Neustadt/Wstr. · Telefon 06321 859-4006

www.hetzelstift.de

# Gesundheitstipps

## Junge Männer anfällig für Unfälle

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

## Herausforderung demografische Entwicklung

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

## Männer gesünder, Frauen riskanter

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

## Ursache Kopfsache

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

## Ich sehe was, was du nicht siehst

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

## Ich habe Rücken

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

## Diagnose Herz

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

## Lunge

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

## Knie

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

## Aus der Hüfte

Der Hüftgelenkersatz gehört in Deutschland zu den häufigsten Operationen. Rund 200.000 Prothesen setzen Ärzte jährlich ein. Nicht selten müssen die künstlichen Hüften bereits nach zehn Jahren ausgetauscht werden. Wie die Fraunhofer Gesellschaft informiert, soll künftig ein neuartiges Implantat aus Kunststoff und Keramik vorzeitige Folgeeingriffe vermeiden helfen.

Seit 50 Jahren ermöglichen künstliche Hüftgelenke Menschen mit irreparablem Gelenkschaden ein beschwerdefreies und aktives Leben. Doch nicht alle Prothesen funktionieren einwandfrei, vor allem Metall-auf-Metall-Implantate müssen während des chirurgischen Eingriffs hochpräzise eingesetzt werden. Nicht optimal positionierte Implantate neigen zu versagen, besonders bei zierlichen Patientinnen.

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

Wir arbeiten mit dem aktuell modernsten

Bleachingsystem

100 % Bleaching –
100 % Made in Germany.

Zahnärzte in der Filzfabrik

St.-German-Straße 9a · 67346 Speyer
Telefon (06232) 7 64 00

www.zahngesundheit-filzfabrik.de

# Dr. Google

**Mehr als die Hälfte der Patienten sind mit den im Internet gefundenen Gesundheitsinformationen zufrieden. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie der Bertelsmann Stiftung. Diese bringt ans Licht, wie vielfältig die Gründe für die Besuche bei Dr. Google sind. Ob es darum geht, einen Arzttermin vorzubereiten, Therapien zu vergleichen oder sich mit anderen auszutauschen: Patienten finden, wonach sie suchen – neben harten Fakten auch Trost und Zerstreuung. Doch nutzen Ärzte und Patienten das Potenzial des Internets aus?**

Die Motive der Online-Suchenden sind sehr vielfältig, das decken die Tiefeninterviews auf. Patienten nehmen Dr. Google in Anspruch, um ärztliche Empfehlungen zu überprüfen, sich über Behandlungsalternativen zu informieren, sich mit anderen auszutauschen und emotionale Unterstützung zu erhalten. Die Recherche gibt ihnen ein Gefühl von Sicherheit, Beruhigung oder auch Zerstreuung. So verschieden die Suchmotive, so groß ist die Zufriedenheit mit den Treffern.

„Anders als vielfach behauptet, ist das Internet ein geschätzter Ratgeber. Patienten finden, wonach sie suchen", so Brigitte Mohn, Vorstand der Bertelsmann Stiftung. Die Suchenden finden in vielen reichweitenstarken Portalen Informationen von solider bis sehr guter Qualität, wie die Universität Frankfurt am Main 2017 für das Magazin Ökotest ermittelte. Dass Patienten bei ihrer Suche auch auf Fehlinformationen treffen und unseriösen Websites vertrauen, ist dabei unbestritten. „Um Patienten vor gezielten Falschinformationen zu schützen, muss im Sinne einer Marktwächterfunktion konsequent dagegen vorgegangen werden. Bislang gibt es dafür wenige Konzepte und Verantwortlichkeiten. Die Entwicklung erfolgversprechender Strategien ist daher eine Aufgabe, die dringend angegangen werden muss", so Mohn.

# Sonnenallergie

**Man freut sich auf den Sommer, den Urlaub und den Aufenthalt im Freien und dann das: eine Sonnenallergie. Sie äußert sich mit Juckreiz, Hautrötungen und auch Schmerzen. Eigentlich handelt es sich bei einer Sonnenallergie (polymorphe Lichtdermatose) nicht um eine richtige Allergie. Im Volksmund bezeichnet man die Erkrankung jedoch so, da die Symptome einer allergischen Reaktion ähneln.**

Einige Stunden bis Tage, nachdem die Haut der Sonne ausgesetzt war, fangen die betroffenen Hautbereiche (meist Hals, Dekolleté, Arme, Handrücken, Beine und Gesicht) an zu jucken, werden rot und brennen. Später entwickeln sich Hautveränderungen, die von Person zu Person unterschiedlich ausfallen können. Der Grund für eine Sonnenallergie ist bis heute nicht abschließend geklärt. Schätzungen zufolge betrifft die Sonnenallergie ein bis zwei von zehn Personen – Frauen deutlich häufiger als Männer.

Der beste Schutz vor einer Sonnenallergie ist natürlich die Sonne zu meiden. Aber mal ehrlich: Wer will das schon oder kann es auf Dauer? In schweren Fällen hilft angemessene Kleidung, die die betroffene Haut bedeckt oder durch einen großen Sonnenhut vor direkter Einstrahlung schützt. Mit Sonnenschutzmitteln kann man den Folgen einer Sonnenallergie vorbeugen. Jedoch sollte das richtige Produkt mehrmals angewendet werden. Das Sonnenschutzmittel muss sowohl einen UV-A- als auch einen UV-B-Filter enthalten und einen möglichst hohen Lichtschutzfaktor (30 bis 50) haben. Das Antioxidans AGR (Alpha-Glucosylrutin) kann die schützende Wirkung von Sonnenschutzmitteln noch erhöhen. Man kann AGR entweder zusätzlich zum Sonnenschutzmittel auf die Haut auftragen oder ein Sonnenschutzprodukt kaufen, das AGR schon enthält. Wer der Sonnenallergie vorbeugen möchte, sollte sich langsam an das Sonnenbad herantasten. Wer sich direkt in die pralle Sonne begibt, erhöht das Risiko, dass sich Stunden später eine Sonnenallergie bemerkbar macht. Kosmetika, Parfums und Deos begünstigen die Entstehung einer Sonnenallergie und sollten vor dem Sonnenbad nicht aufgetragen werden. In schweren Fällen kann der Arzt durch eine Phototherapie einer Sonnenallergie vorbeugen, indem er die Haut langsam an das UV-Licht mit steigender Dosis gewöhnt. Übrigens: Calcium und Vitamin B3 (Nicotinamid) werden oft zum Vorbeugen empfohlen – die Wirksamkeit konnte bisher jedoch nicht eindeutig belegt werden. Nahrungsergänzungsmittel mit Betacarotin oder Vitamin E blieben in Studien als prophylaktische Sonnenallergie-Therapie unwirksam.

# Wenn *Schlafen* die Gesundheit belastet

Zahnarztpraxis Lotze
Zentrum für Funktionsdiagnostik & -therapie

**Schnarchen Sie noch oder schlafen Sie schon?**

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

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

Zahnarztpraxis Lotze | Zentrum für Funktionsdiagnostik & Funktionstherapie | Hauptstr. 99 | 67433 Neustadt | Tel.: 06321 - 30 35 0

Stress, Lärm, Sorgen: Ursachen für Schlafstörungen gibt es viele. Besonders gefährlich kann es allerdings werden, wenn der Atem während der Nachtruhe aussetzt. Immer mehr Menschen leiden unter unterschiedlichen Formen der so genannten Schlafapnoe. Das hat jetzt eine bundesweite Auswertung der Kaufmännische Krankenkasse (KKH) ergeben. Vor allem bei den 55- bis 89-Jährigen hat sich die Zahl der Patienten mit nächtlichen Atemaussetzern zwischen 2006 und 2016 mehr als verdoppelt. Zuletzt waren rund 28.000 KKH-Versicherte dieser Altersgruppen betroffen. Schlafapnoe – abgeleitet vom griechischen Wort apnoia für Atemlosigkeit – ist häufiger ein Männerproblem: Durchschnittlich leiden etwa doppelt so viele Männer wie Frauen darunter.

Oft kämpfen Betroffene mit der so genannten obstruktiven, also einer mechanisch bedingten Schlafapnoe. Sie entsteht, wenn die Muskulatur der oberen Atemwege erschlafft. Das führt nicht nur zu besonders lautem Schnarchen. Viel schlimmer: Die oberen Atemwege blockieren dann für einige Sekunden fast vollständig. Solche Atemstillstände können fünf- bis zehnmal und öfter in einer Stunde auftreten und zehn Sekunden und länger dauern. Die Folgen: Der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt, der Kohlendioxidgehalt steigt, es werden mehr Stresshormone ausgeschüttet. „Und das wirkt sich wiederum negativ auf Herz, Kreislauf, Lunge und Psyche aus", sagt Markus Kuhn vom KKH-Serviceteam in Heilbronn Die Betroffenen selbst bemerken die nächtlichen Atemaussetzer meist nicht. „Sie fühlen sich aber tagsüber oft müde und abgeschlagen, da sie nie richtig in einen erholsamen Tiefschlaf fallen", erläutert der KKH-Experte. Neben Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und Kopfschmerzen können auch Depressionen und Ängste die Folge sein.

Bei einer leichten obstruktiven Schlafapnoe hilft es meist schon, Lebensstil und Schlafgewohnheiten zu ändern. „Betroffene sollten möglichst auf Alkohol, Zigaretten und Schlafmittel verzichten", sagt Markus Kuhn. Denn dadurch werde die Atmung zusätzlich gedämpft. Außerdem können starkes Übergewicht sowie Anomalien im Mund- und Rachenraum wie vergrößerte Mandeln oder ein kleines Gaumensegel nächtliche Atemaussetzer hervorrufen. Auch das Schlafen auf dem Rücken kann eine Schlafapnoe begünstigen, weil die oberen Atemwege dann häufig stärker zusammenfallen als in der Seitenlage. Das ist aber selten die alleinige Ursache.

„Betroffene sollten in jedem Fall einen Arzt aufsuchen", rät Markus Kuhn. So könne etwa ein Hals-Nasen-Ohren-Mediziner kontrollieren, ob die Atemwege verengt seien. Ein Internist kann darüber hinaus klären, ob innere Organe wie Herz und Lunge erkrankt sind. Gibt es Anzeichen für eine Depression, wird der behandelnde Arzt gegebenenfalls noch einen Psychotherapeuten hinzuziehen. Auch ein Besuch im Schlaflabor kann Klarheit über Form und Ausmaß einer Schlafapnoe bringen.
Mit einer sorgfältigen Analyse und einer Schienentherapie durch einen Zahnarzt kann Schnarchen gestoppt werden und eine Verbesserung des Wohlbefindens erreicht werden.

von links
Prof. Dr. med. Dariusch Haghi
Dr. med. Ulrich Köhler
Prof. Dr. med. Rainer Schimpf
Prof. Dr. med. Tim Süselbeck
Dr. med. Fritz Frohnapfel

Kardiologische Praxisklinik Ludwigshafen

Kompetente Medizin von Diagnostik bis zur interventionellen Therapie.
Ein erfahrenes Spezialistenteam mit umfassenden Schwerpunkten.

Standort: Ludwigshafen / Oggersheim
Ludwig-Guttmann-Straße 11
67071 Ludwigshafen
Tel.: 0621 - 53 82 50
Mail: kontakt@kardiologie-ludwigshafen.de

Standort: Neustadt a. d. Weinstraße
Schütt 2
67433 Neustadt a.d. Weinstraße
Tel.: 06321 - 488 116 - 0
Mail: kontakt-nw@kardiologie-ludwigshafen.de

Standort: Bellheim / Germersheim
Postgrabenstraße 12
76756 Bellheim
Tel.: 07272 - 930 59 34
Mail: kontakt@kardiologie-ludwigshafen.de

www.kardiologie-ludwigshafen.de

# Aus SpeedShoes wird SCHUHZIMMER

**Das Schuhfachgeschäft SCHUHZIMMER war bislang unter dem Namen SpeedShoes in Neustadt ein Begriff. Mit dem Generationswechsel hat sich nun auch der Name geändert. Marco Zimmerer übernahm das Geschäft in der unteren Hauptstraße von seinem Vater, der es vor rund zehn Jahren in Neustadt eröffnete.**

Wertige und modische Damen- und Herrenschuhe, ausgefallen, bequem und für jeden Fuß die geeignete Passform – so könnte man es kurz zusammenfassen. Marco Zimmerer bestätigt, er habe es sich zur Aufgabe gemacht, qualitativ hochwertige Schuhe in einem breiten Sortiment anzubieten. Bei der Auswahl der Lieferanten habe er darauf geachtet, eine Verbindung zwischen hohem Tragekomfort, Alltagstauglichkeit und modischer Innovation herzustellen. Hersteller wie Think!, Ecco, Softclox, Timberland, Floris van Bommel, El Naturalista, Panama Jack, sowie UGG und Skechers – um nur einige Labels aus dem Sortiment von SCHUHZIMMER zu nennen - sind Garanten für Qualität, ausgefallenen Style und dabei für jeden Anlass zu haben. Ein Blick in die Auslagen

zeigt genau das. Sie sind schon einzigartig, diese Schuhe. Geradezu unvergleichlich. Schnell hat man beim Stöbern auch eine Idee zu einem Outfit, um es zu komplettieren oder mit Farbe, Form des Absatzes, dem Muster auch durchaus aufzupeppen. Bei manchen Schuhen gehört vielleicht ein wenig Mut dazu, für Modebewusste mit Individualität ist es eventuell der einzig mögliche Style, den man bislang nur nirgendwo finden konnte, und für einige eine völlig neue Idee und Variante, sich modisch auszudrücken. Weit weg vom Mainstream findet man bei SCHUHZIMMER Modelle, die nicht zuletzt durch ihren Tragekomfort zu überzeugen wissen. Die Gedanken der Nachhaltigkeit und Umweltverträglichkeit sind wichtige Auswahlkriterien beim Einkauf. Schwermetall- und chromfreie, sogar vegane Schuhe, die keinerlei tierische Produkte aufweisen und doch nicht aus Kunststoff gefertigt wurden, finden bewusste Käufer im SCHUHZIMMER. Vegane Schuhe von EL Naturalista beispielsweise enthalten keinerlei tierischen Stoffe. Weder im Material selbst, noch im Herstellungsprozess der veganen Schuhe, werden tierische Stoffe verarbeitet. Die verwendeten Materialien sind hochqualitative Stoffe, hauptsächlich Mikrofaser und Baumwolle, die echtes Leder zur Perfektion imitieren.

Nicht geändert hat sich die Spezialisierung auf Wanderschuhe. Mit der großen Auswahl an Wanderschuhen hat sich SCHUHZIMMER als Spezialist an der Weinstraße entwickelt. Die Wanderschuhe sind von federleicht bis steigeisenfest erhältlich. Auch Problemfüße finden hier Halt. Schuhe in unterschiedlichen Weiten und beispielsweise auch mit Hallux-Leisten ermöglichen ein komfortables und druckfreies Wandern.

Sowohl im modischen wie auch im Wanderschuhbereich werden Kunden intensiv, kompetent und mit großer Erfahrung beraten. Und sollte ein Schuh nicht in der richtigen Größe oder der gewünschten Farbvariante verfügbar sein, gibt es meist die Möglichkeit, diesen Schuh schnell und unkompliziert zu bestellen.

## Info:

**Kontakt**
SCHUHZIMMER
Hauptstraße 111
67433 Neustadt
06321-3902388

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
von 9.30 Uhr bis 18.30 Uhr
Samstag von 9.30 Uhr bis 16 Uhr

# Das Food, Love & Wine Festival im Soho Landau

**Nach dem großen Erfolg des Vorjahres feiert das Hotel Soho in Landau am 12. August wieder das Food, Love & Wine Festival. Es ist ein Festival der Kulinarik und zeigt die Liebe des Handwerks. Es ist aber auch eine Präsentation der Weine regionaler Produzenten, Erzeuger und Menschen, deren Motivation durch Leidenschaft und den Drang zur Vollkommenheit geprägt ist.**

## Die Maxime des Events lautet: Genuss am Leben mit allen Sinnen!

Aus diesem Grund sind für das Rahmenprogramm Liveacts mit Modenschauen und Musik eingeplant, sowie viele verschieden Stationen in und um die beiden Gebäuden des Soho Landau vorgesehen: unter anderem die zwölf Winzer wie Kranz, Gieß-Düppel, Sauer, Weegmüller und weitere namhafte Winzerbetriebe. Ziegenkäse von der Meckerei, Brot von der Bäckerei Liebenstein, Gerstensaft vom Bierprojekt Landau, Die Kaffeerösterei, Modeperformance von Goldjunge und vieles mehr.

Aber auch für die Kulinarik ist gesorgt mit dem Küchenteam Soho Landau mit Holger Schmidt und natürlich Matthias Goldberg sowie mit dem Restaurant SEIN aus Karlsruhe und dessen dem Küchenchef Thorsten Bender und der Patisserie Theodor aus Landau mit dem Patissier Alex Scheid. Diese werden an insgesamt sechs Essbereichen Köstlichkeiten in einer Menüfolge kredenzen.

Bei den Specialacts besteht an diesem Tag wieder wie im vorigen Jahr die Möglichkeit, sich durch das Tattoostudio Inkarnat Tattoo in Herxheim beraten oder gleich verewigen zu lassen. Wer es bodenständiger mag, der wird an den Ständen von HUUBERT Weinschorle, Südpfalzsaft oder dem Autohaus Ivancan seine Freude haben.

Resümierend wir das Food, Love &. Wine Festival ein Symposium aus insgesamt 50 regionalen Unternehmen, die gemeinsam mit dem Soho Landau und allen Festivalgästen den Sommer und das Leben feiern wollen.

## Info:

Infos & Tickets unter:
www.soho-landau.de

Food, Love & Wine Festival
**Kosten:** 69 Euro.
Karten nur im Vorverkauf oder zzgl. Porto per Post
**Wann:** 12. August 2018
von 16 bis 21 Uhr
**Wo:** Soho Hotel,
Marie-Curie Straße 7-9,
76829 Landau

# Schon ein Jahr: Schöner. Hübscher. Toller

**Genau vor einem Jahr übernahm Maike Mutschler die Schütt Parfümerie in Neustadt von ihrer Mutter Darja. Mit der Übernahme veränderte sich die Parfümerie sowohl in Ausstattung als auch im Sortiment.**

Der Laden und die Behandlungskabinen wurden liebevoll renoviert, neu eingerichtet und mit vielen Ideen und neuer Technik ausgestattet. Der Charakter und die Atmosphäre der feinen, kleinen, individuellen Schütt Parfümerie blieben erhalten. Die zeitgemäße Verjüngung lässt die Parfümerie nun deutlich heller und moderner erscheinen. Die Reduzierung mit Fokus auf das Wesentliche – nämlich die Pflege der Haut und der Schönheit – sind nicht nur in der Einrichtung sichtbar. Auch das Sortiment durfte sich ein wenig verändern. Die Produkte von Jean d'Arcel, Monteil und QMS gelten als unverzichtbare Klassiker mit zeitloser Güte in Sachen Produktqualität, Wirkung und Verträglichkeit und sind weiterhin Teil des Angebots. Einen neuen Weg beschreitet Maike Mutschler mit der Philosophie der Naturkosmetik. Schwerpunkt ist auch hier die Verträglichkeit und Wirksamkeit, wird jedoch mit dem Aspekt der Nachhaltigkeit und der fairen Herstellung deutlich angereichert. Die Kunden sind begeistert von den neuen Produkten und nehmen die Ausrichtung der nachhaltigen Naturkosmetik gerne an. Neue Kunden konnten gewonnen werden, die die Besetzung jener Nische sehr begrüßen.

Die neuen Produktlinien der Schütt Parfümerie haben gemeinsam, dass sie überwiegend frei von Parabenen und Paraffinen sind. Zum Beispiel die Serie der italienischen Firma Comfort Zone bietet nur nachhaltig produzierte Produkte an, zum Teil mit Wirkstoffen aus eigenem Anbau. Der Ursprung der Firma

liegt im medizinischen Bereich und verfügt daher über große Erfahrung rund um die Hautgesundheit und Verträglichkeit. Mit unterschiedlichen Linien für sich unterscheidende Hauttypen ist die Palette der Einsatzmöglichkeiten groß. Darüber hinaus zeigt Comfort Zone auch immer wieder Wege auf, den eigenen Lebensstil im Sinne der Haut zu optimieren. Alltagstipps bis hin zu Kochrezepten für gesundes Essen je nach Hauttyp gehören ebenso zum Programm wie eine Motivation zu mehr Bewegung und einem gesünderen Lebensstil.

„Stop the water while using me" ist der Name einer deutschen Firma, die ihren Schwerpunkt auf Körperpflegeprodukte wie Duschgel, Shampoo, Zahnpasta und Bodylotion gelegt hat. Die veganen Naturprodukte sind wunderbar verträglich, für jeden Tag geeignet und mit verschiedenen Duftnoten für den individuellen Ton erhältlich. Tatsächlich animiert der großformatige Aufdruck an den Produktflaschen, das Wasser während des Gebrauchs der Produkte einfach abzudrehen. Damit haben sie eines ihrer erklärten Ziele der Firmenphilosophie erreicht: Sie unterstützen mehrere Wasserprojekte zum Schutz des globalen Trinkwasservorkommens. Ein Grund mehr, es mal mit diesen Produkten zu versuchen!
Die Duftserie der Firma Clean beinhaltet ebenfalls nachhaltig und umweltfreundlich hergestellte Produkte. Frische Parfüms für warme Tage, für Business oder einfach für feine Nasen inspirieren und lassen sogar eine Kombination der reinen Duftnoten zu. Experimente erwünscht!

In der dekorativen Kosmetik hat sich UNG aus den Niederlanden als ein neuer Partner hinzugesellt. UNG ist neu und erstmalig auf dem deutschen Markt nun in Neustadt an der Weinstraße in der Schütt Parfümerie erhältlich. Die Farbpalette ist groß, wandelbar im Einsatz von dezent bis zum großen Auftritt!

Die Philosophie des Hand-Made lässt sich auch in der Behandlungskabine wiederfinden. Das Angebot für Haut- und Schönheitsbehandlungen kommt gänzlich ohne apparative Technik aus. Maike und Darja Mutschler haben die Schönheit der Kundin in ihren Händen, indem sie die Haut erfühlen, ihren Bedarf erfahren und mit großer Erfahrung und sicherem Gespür mit der Haut arbeiten. Die neuen Produkte finden selbstverständlich Eingang in die Kabinen und können so ganz entspannt mit vielen Hintergrundinformationen einmal probiert werden.
Das Sortiment an Produkten und Accessoires wird saisonal ergänzt, so dass es immer Neues zu entdecken gilt.

Also: Neugierig bleiben!

## Info:

**Kontakt:**
Schütt Parfümerie
Schütt 18
67433 Neustadt
06321-81210
www.schuett-parfuemerie.de



SketchUp Pro

Planen Sie jetzt Ihren Wohntraum

**Einfach:** Einfach zu bedienen und erlernen. Jeder kann in 3D seine Ideen visualisieren.

**Schnell:** Schnell zu erlernen. Keine dicken Handbücher. Keine Lernphase. Einmal gelernt, man vergisst es nicht.

**Intuitiv:** Intuitiv in der Bedienung.

**Weltweit** 33 Millionen Anwender. Wenn die das können, können Sie das auch.

**Erlernen Sie SketchUp Pro wann und wo Sie wollen...**

**...mit unseren kostenlosen Tutorials und Webinare:**

**oder unter: sketchup.einsteinconcept.de/service/tutorials**

**Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!**

einsteinConcept GmbH

Moltkestraße 14 | 67433 Neustadt an der Weinstraße
Fon: +49 6321 939-209 | Fax: +49 6321 939-199
info@einsteinconcept.de | sketchup.einsteinconcept.de

COTTO
MADE WITH LOVE IN GERMANY
Yoga Kissen
Die Textilien von Farbenfreunde haben das Oeko-Tex Siegel.
Wohnaccessoires
Birgit Hüsken
Hauptstraße 76 · 67433 Neustadt
Telefon 0 63 21-39 83 11

# Was genau ist Yoga eigentlich?

**Yoga ist eine sehr alte Lehre, die körperliche Übungen und Meditation miteinander verbindet, und wird schon seit Ewigkeiten praktiziert. Ob der Ursprung überhaupt festzustellen ist, ist zweifelhaft. In den letzten Jahrzehnten ist die Yoga-Faszination von Indien immer weiter Richtung Westen gelangt. Eine jener Pioniere, die uns die Yoga-Technik in den 1970er Jahren auf den westlichen Bildschirmen näher brachte, war Kareen Zebroff. Mittlerweile ist die ehemals fernöstliche Lehre ein fester Bestandteil unserer Fitnesslandschaft.**

Doch Yoga umfasst viel mehr als die sportliche Komponente. Ursprünglich ging es um die Verbindung zwischen Geist und Körper. Genauer lässt sich Yoga aber kaum definieren, denn es gibt viele Stile und Mischformen, die zwar auf einer gemeinsamen Philosophie und Ausrichtung basieren und doch auf unterschiedlichen Wegen durchaus verschiedene Ziele verfolgen. Die Yoga-Praxis lässt auch einen Wechsel, sowohl in den Stilen als auch in den Zielen, immer wieder zu.

## Asanas, Pranayamas und Meditation

Im Kern umfasst Yoga immer die drei Hauptkomponenten: Asanas, Pranayamas und Meditation. Es geht also um die Übung bestimmter Yoga-Stellungen in Verbindung mit der bewussten Atmung und Achtsamkeit. Je nach Stil werden die Schwerpunkte unterschiedlich stark in den Vordergrund gerückt. So geht es beim Kundalini Yoga besonders um die Atmung bei gehaltenen oder sich häufig wiederholenden Positionen. Während Hatha Yoga körperlich sehr anspruchsvoll und abwechslungsreich ist oder sein kann.

Unikatschmuck
Anfertigungen · Trauringe
Anhänger Gold
mit einem
Boulderopal
DIE GOLDSCHMIEDE
KARIN ENGELBRECHT
Stiftsplatz 1 · 76829 Landau
Telefon 06341/87708
www.Die-Goldschmiede.LD7.de
karin.engelbrecht@email-dienste.de

In den letzten Jahren entwickelten sich eine Vielzahl von Yoga Linien, die sich manchmal wenig, hin und wieder deutlich voneinander abgrenzen. Der Yogi wählt aus einer großen Bandbreite die für sich richtigen Übungen und deren Zusammensetzung aus. Tatsächlich ist Yoga somit genauso geeignet für Fitness-Junkies wie für Freunde sanfter Bewegungen, ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

Bei einem so genannten Yoga Workout werden die verschiedenen Asanas für eine gewisse Zeit gehalten. Fließende Bewegungen verknüpfen die einzelnen Stellungen, so dass ein Flow entsteht. Das bringt Balance und innere Ausgeglichenheit. Gleichzeitig spielt die Atmung eine wesentliche Rolle. Durch das bewusste und tiefe Ein- und Ausatmen gelangt mehr Sauerstoff in den Körper. Die notwendige Konzentration hilft, den Blick nach innen zu richten. Mit ein wenig Übung lassen sich die Aufmerksamkeit und der Fokus lenken, was durchaus im täglichen Leben hilfreich sein kann. Konzentrationsprobleme bis hin zu Überwindung von Ängsten können mithilfe von Yoga angegangen werden.



Think!
Jeder Schuh ist eine Reise ...
SCHUHZIMMER
67433 NEUSTADT, HAUPTSTRASSE 111, ÖFFNUNGSZEITEN: MONTAG BIS FREITAG 9.30 UHR – 18.30 UHR, SAMSTAG 9.30 UHR – 16.00 UHR

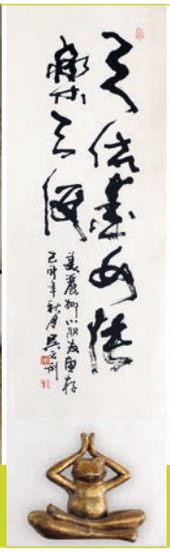
### Zwischen Yogamatten und Spiritualität

Viele verbinden Yoga mit einer gewissen Spiritualität und tatsächlich war Yoga ursprünglich eine rein spirituelle Angelegenheit. Auch heute stellen manche Yogi diesen Aspekt in den Vordergrund. Inwieweit man diese Seite lebt oder gar nach außen trägt, ist eine persönliche Entscheidung. Jeder kann und sollte sich den Stil und die Praxis wählen und erarbeiten, die für ihn am besten passen. Das wird für jeden etwas anderes sein.

### Yoga kann zu jeder Zeit praktiziert werden

Yoga geht immer und überall. Morgens als Teil der Routine. Mittags im Park. Abends vor dem Schlafen gehen. Je nach Tageszeit hat es unterschiedliche Auswirkungen auf den Körper und den Geist. Morgens hilft es, die Muskeln zu aktivieren und den Stoffwechsel anzuregen. Abends werden Verspannungen im Körper gelöst und der Stress des Tages hinter sich gelassen. Zwischendurch können kreative Pausen den Kopf wieder frei für die Arbeit machen oder stressigen Situationen ihre Schärfe nehmen.

Jeder kann Yoga praktizieren. Dabei spielt es keine Rolle, wie alt man ist oder was man ist: ob Frau oder Mann oder Kind. Wichtig ist nur, auf seinen eigenen Körper zu achten, die Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren. Ein Vergleich mit anderen findet nicht statt – oder besser: sollte nicht stattfinden, denn Yoga ist nicht olympisch. Attribute wie schneller, weiter, höher oder tiefer sind im Ursprung des Yoga-Gedankens nicht zu finden.



**ALTE PFLANZSCHULE** Astrid Fujike · Lilienthalstr. 5
67435 Neustadt a.d. Weinstraße (Lachen-Speyerdorf)
**www.alte-pflanzschule.de**

- Pilates in systematisch angeleiteten Kleingruppen
- Kurse für alle Altersgruppen, ohne Vorkenntnisse
- Personal Training
- Pilates Training für Schwangere und Rückbildungsgymnastik
- Rundum Fit mit Kathrin Baßler
- Movedo und Rücken Qi Gong mit Jens Dewald
- Tanz DICH! mit Annette Franz
- Massagen, Bowtech®, Naturheilkunde, Beckenbodentraining mit Linda Bielfeld
- NEU: Malworkshops mit Elke Michels

verschiedene Workshop-Angebote • Vermietung der Räumlichkeit
Mobil: 0178-5366684 · E-Mail: alte-pflanzschule@gmx.de

## Was bewirkt Yoga für den Körper?

Yoga aktiviert die Muskeln, Sehnen und Bänder im gesamten Körper. Dadurch werden viele Muskeln trainiert und aufgebaut. Dabei ist eine Fokussierung auf bestimmte Muskelgruppen oder Körperbereiche möglich, manchmal notwendig oder hilfreich. Einige Yoga-Stellungen unterstützen die Stärkung der Rückenmuskulatur. Andere verhelfen zu mehr Flexibilität in der Hüfte oder stabilisieren den Oberkörper. Wer sich in seiner Yoga-Praxis regelmäßig durch den gesamten Körper arbeitet, erzielt langfristig die besten, weil ausgewogenen Ergebnisse.

## Muskeln effektiv trainieren mit Yoga

Das klassische Hanteltraining hat definitiv seine Vorteile und seine Daseinsberechtigung. Beim regelmäßigen Yoga-Training bauen sich die Muskeln zwar langsamer, dafür aber wesentlich effektiver auf. Grund dafür sind die Asanas, die für einige Sekunden, später Minuten gehalten werden. Das stärkt besonders die Tiefenmuskulatur und die Muskelausdauer. In den einzelnen Asanas geht es darum, die Muskulatur anzuspannen und wieder zu lockern. Dadurch wird der Oberkörper automatisch aufrecht und die Körperhaltung gesünder. Der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung gehört zum Grundprinzip des Faszientrainings.

Beim Yoga geht es nicht nur darum, sich besonders beeindruckend zu verknoten. Die bewusste Atmung hilft, die Konzentration zu schulen. Je häufiger und ernster man Yoga praktiziert, desto leichter wird dies dem Übenden fallen. Besonders die Pranayamas unterstützen dabei, den Fokus auf die Gegenwart zu legen und den Moment voll auszukosten.

Yoga bietet ein ganzheitliches Programm. Der Übende kann seinen Körper trainieren und Muskeln aufbauen. Dabei helfen die Asanas bestimmte Energiezentren zu aktivieren. Das hat einen positiven Effekt auf die körperliche Fitness. Doch erst die Pranayamas und die Meditation machen Yoga so effektiv. Ein fitter Körper, ein zentrierter Geist und innere Balance sind das Paket, das zu Gesundheit und Wohlbefinden führen kann. Es ist Auszeit und Fitnessprogramm in einem. Und es gibt für jeden den passenden Weg.

# Rätsel Rücken

**Trotz Prävention und zahlreicher Gesundheitskurse leiden in Deutschland Millionen Menschen unter teils heftigen Rückenschmerzen. Immer mehr Patienten gehen mit ihren Beschwerden direkt ins Krankenhaus. Seit dem Jahr 2007 stieg die Zahl der stationären Behandlungen um 80 Prozent und erreichte 2016 einen Höchststand. Fast die Hälfte der Betroffenen ließ sich als Notfall aufnehmen. Das zeigt der aktuelle Gesundheitsreport Rätsel Rücken der DAK-Gesundheit. Die Krankenkasse wertete dafür unter anderem Daten von 2,5 Millionen erwerbstätigen Versicherten aus, befragte 5.200 Frauen und Männer zum Thema und verglich die Ergebnisse mit den Vorjahren. Nach der Umfrage hatten 75 Prozent aller Berufstätigen im vergangenen Jahr mindestens einmal Rückenschmerzen. Jeder Vierte hat aktuell Beschwerden.**

Laut DAK-Gesundheitsreport 2018 sind Rückenschmerzen die zweithäufigste Einzeldiagnose für Krankschreibungen. Hochgerechnet auf die erwerbstätige Bevölkerung gab es dadurch rund 35 Millionen Ausfalltage im Job. Jeder siebte Arbeitnehmer (14,4 Prozent) leidet bereits drei Monate oder länger unter Rückenschmerzen. Während in der Umfrage 2003 noch 55 Prozent der Berufstätigen angaben, mindestens einmal im Jahr Beschwerden zu haben, sind es jetzt mit 75 Prozent deutlich mehr. „Das gesundheitspolitische Ziel, das Problem Rücken in den Griff zu bekommen, wurde nach den Ergebnissen unserer Studie nicht erreicht", sagt der Vorstandschef der DAK-Gesundheit Andreas Storm.

Der DAK-Report untersucht erstmals detailliert, wie und wann Rückenschmerzpatienten in die Klinik kommen. Fazit: 46 Prozent der Betroffenen werden als Notfälle aufgenommen. Seit 2010 stieg die Zahl der Notfallaufnahmen von Rückenschmerzpatienten etwa doppelt so stark an wie bei geplant stationär aufgenommenen Patienten. Im Vergleich zum Jahr 2010 wurden 2016 insgesamt 30.000 Notfallaufnahmen mehr registriert.

Laut DAK-Gesundheitsreport bleiben die Krankschreibungen aufgrund von Rückenproblemen seit Jahren auf hohem Niveau. Rückenschmerzen sind die zweitwichtigste Einzeldiagnose im Arbeitsunfähigkeitsgeschehen – hinter Infektionen der Atemwege. Etwa jeder zwanzigste Berufstätige ist mindestens einmal im Jahr wegen Rückenschmerzen krankgeschrieben.

Erstmals macht die DAK-Analyse deutlich: An Rückenschmerzen zu leiden oder sich damit krank zu melden hängt von verschiedenen Faktoren ab. Häufiges Arbeiten in unbequemer Körperhaltung, Termin- und Leistungsdruck sowie eine schlechte Work-Life-Balance gehören dazu. Krankmeldungen sind außerdem abhängig vom Alter, vom Chronifizierungsgrad und davon, ob der Job fast nie mit Freude erledigt wird. Der Blick auf die Geschlechter zeigt: Männer berichten zwar insgesamt seltener von Rückenschmerzen als Frauen, sie bleiben im Vergleich jedoch zu einem höheren Anteil der Arbeit fern, wenn sie Rückenschmerzen haben (ein Unterschied von 20 Prozent).

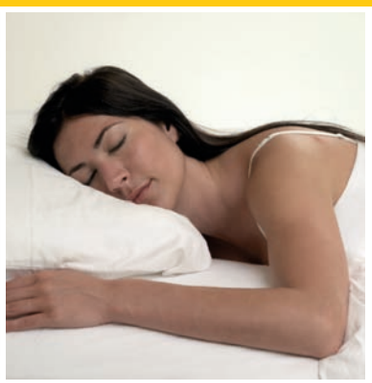
Die große Mehrheit der Betroffenen versucht zunächst allein mit den Schmerzen zurechtzukommen. 30 Prozent waren laut eigenen Angaben im vergangenen Jahr wegen ihrer Beschwerden beim Arzt. Von ihnen suchten rund 77 Prozent bei einem einzigen Mediziner Hilfe. 18 Prozent konsultierten zwei, vier Prozent drei Ärzte wegen ihrer Beschwerden. Gefragt nach der konkreten Rückenschmerz-Behandlung gaben 60 Prozent der Betroffenen an, eine Physiotherapie bekommen zu haben. 42 Prozent erhielten Schmerzmittel, fast jeder Dritte bekam eine Spritze (31 Prozent). Bei etwa jedem Vierten (28 Prozent) wurde ein CT oder ein MRT des Rückens gemacht. Mit jedem Fünften wurde über den Umgang mit Schmerzen gesprochen. Der Zusammenhang von Stress und Rückenschmerzen wurde in den Praxen allerdings kaum thematisiert (5,4 Prozent). Insgesamt gehen Rückenschmerz-Geplagte relativ gelassen mit ihren Beschwerden um: 61 Prozent setzen auf Wärme in Form von Heizkissen, Bädern oder Sauna. 42 Prozent bewegen sich, beispielsweise bei einem Spaziergang. Jeder Dritte (33,8 Prozent) lebt erst mal normal weiter und rechnet damit, dass die Rückenschmerzen wieder verschwinden. „Das sind gute Ansätze", sagt Ingo Froböse, Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule in Köln. „Denn die meisten Rückenschmerzen sind wie Schnupfen. Betroffene sollten sich kümmern, aber nicht in Panik verfallen." Schonen sollten sie sich seiner Ansicht nach aber auch nicht. Das verstärke die Schmerzen eher noch. Trotzdem gab dies aktuell noch jeder Zehnte an. Immerhin: 2003 sagte noch fast ein Drittel (31 Prozent), wegen der Rückenschmerzen körperliche Aktivität zu meiden. „Hier gibt es bei vielen Menschen anscheinend ein Umdenken", so Froböse.

Der DAK-Report zeigt außerdem, unter welchen Beschwerden Betroffene konkret leiden. So schmerzt bei 77 Prozent die Lendenwirbelsäule. 42 Prozent haben Probleme mit dem Nacken, 17 Prozent mit der Brustwirbelsäule. Fast jeder Dritte (30 Prozent) gibt Schmerzen an mehreren Bereichen der Wirbelsäule an. Jeder zehnte Rückenschmerz-Geplagte hat dabei starke bis sehr starke Schmerzen. Etwa jeder Zweite (46,6 Prozent) bewertet die Schmerzen als mittelprächtig.



M+E

Munter + Entspannt
Altdorfer Matratzengeschäft



Wir beraten Sie auch in Ihrer Wohnung

Für die Beratung nehmen wir uns viel Zeit

Wir haben natürlich auch die richtige Matratze für Sie!

Bei Neukauf entsorgen wir Ihr altes Bett

Lieferung und Montage ohne Aufpreis

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

**Optimaler Schlafkomfort**

Auf einer Fläche von 400 m² 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**
Raiffeisenstraße 1 · 67482 Altdorf · Telefon 06327 / 961920 · Fax 06327 / 1699
www.matratzenlager.com

# Rückenschonendes Gärtnern

**Gartenfreunde genießen bei schönem Wetter jede freie Minute im Freien: Es wird gepflanzt, gejätet, geschnitten und gemäht. Für Gartenliebhaber bedeutet die Pflege des eigenen Grüns Entspannung vom stressigen Alltag. Doch häufig währt die Freude über den frisch gehegten Garten nicht lange: Es sticht im Rücken, zwickt in der Schulter und spannt im Nacken. Wer sich beim Gärtnern übernimmt und zudem nicht auf das richtige Equipment achtet, riskiert Fehlhaltungen und einseitige Belastungen, die zu Schmerzen führen können.**

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. weiß, worauf es bei rückenschonender Gartenarbeit ankommt. Gartenwerkzeuge, die sich als besonders rückenfreundlich qualifizieren, sind mit dem AGR-Gütesiegel *Geprüft & empfohlen* ausgezeichnet worden, einem Qualitätsmerkmal für Rückenfreundlichkeit.

Fast acht Millionen Deutsche verbringen mehrmals in der Woche ihre Freizeit mit Gartenarbeit. Ob Blumenbeete, Gemüseanbau oder Rasenfläche – ein Garten bedeutet Arbeit. Auch wenn Gärtnern an der frischen Luft vor allem nach Feierabend beim Abschalten hilft und für Entspannung sorgt, werden Muskeln und Gelenke dabei oftmals stark beansprucht. Zusätzlich führen ungünstige Körperhaltungen und Fehlstellungen zu Verspannungen und Schmerzen. Das Problem: Herkömmliche Gartengeräte sind oft zu schwer und bieten keine individuellen Einstellungsmöglichkeiten. Wer seinen Rücken während der Gartenarbeit nicht unnötig belasten möchte, sollte auf AGR-zertifizierte Gartengeräte achten, die sich an die persönlichen Bedürfnisse der Nutzer anpassen lassen und ergonomisch gestaltet sind.

## Rasenpflege ohne Rückenschmerzen

Ein gut gepflegter Rasen lässt Gärtnerherzen höher schlagen. Doch gerade Rasenmähen zählt – zumindest bei größeren Rasenflächen – zu den besonders anstrengenden Arbeiten. Die gekrümmte Körperhaltung und schwere, schlecht gängige Mäher beanspruchen Wirbelsäule und Gelenke. Rückenschonende Rasenmäher dagegen besitzen höhenverstellbare Holme, die eine aufrechte Körperhaltung beim Mähen ermöglichen. Ergonomisch geformte Griffe, die unterschiedliche Positionierungen der Hände erlauben, sorgen zusätzlich für eine gelenkschonende Handhabung. Alle Bedienelemente sind außerdem gut zu erreichen, die Mäher lassen sich unkompliziert manövrieren und verfügen über ein geringes Gewicht.

Oft nutzen Hobbygärtner für den akkuraten Schnitt der Rasenkanten und für schwer zugängliche Bereiche einen Rasentrimmer. Auch hier zeichnen sich rückenfreundliche Modelle durch eine höhenverstellbare Teleskopstange, ergonomische Handgriffe und unkompliziert zu erreichende Bedienelemente aus. Optional erhältliche Stützräder, ein geringes Gewicht sowie ein drehbarer Rotorkopf erleichtern die Arbeit mit dem Trimmer.

## Beim Heckenschneiden auf den Rücken achten

Als Grenze zum Nachbarn oder Sichtschutz sind viele Gärten von einer Hecke umgeben. Diese bietet allerdings nicht nur viel Privatsphäre, sondern muss auch mehrmals im Jahr gestutzt werden. Gerade Über-Kopf-Arbeiten wie das Schneiden mit schweren Heckenscheren allerdings belasten Rücken und Nacken sehr und führen nicht selten zu schmerzhaften Verspannungen. Eine Lösung bieten beispielsweise AGR-zertifizierte Heckenscheren. Diese wiegen trotz hoher Leistungsfähigkeit nur vier Kilo und schonen dadurch Muskeln und Gelenke. Verschiedene Handhaltungen verhindern zudem einseitige Belastungen. Griffe aus rutschfestem Material sorgen für sicheres Arbeiten. Auch bei den Heckenscheren sind alle Bedienelemente in jeder Position gut zu erreichen. Eine optimale Schwerpunktlage ermöglicht eine waagerechte Position der Scheren beim Halten am vorderen Griff.

## Tipps für rückenfreundliches Gärtnern

Zusätzlich zum Einsatz von rückenfreundlichen Gartengeräten helfen folgende Tipps der Aktion Gesunder Rücken dabei, Verspannungen und Schmerzen nach der Gartenarbeit zu verhindern:

1. Nicht übertreiben: Gerade in der Hochsaison überschätzen einige ihre Kräfte und stürzen sich bis zur Erschöpfung in die Arbeit. Besser ist es, es ruhig angehen zu lassen und sich Pausen zu gönnen.

2. Auf's Gewicht achten: Eimer mit Erde oder Grünschnitt sollen nicht zu schwer befüllt werden. Als Hilfe zum Transport eignet sich eine Schubkarre. Wenn dies nicht möglich ist, sollten schwere Gegenstände so nah wie möglich am Körper getragen werden. Das entlastet den Rücken.

3. Richtig bücken: Wer beim Bücken in die Knie geht und den Rücken gerade hält, kann Rückenschmerzen vorbeugen.

4. Auf die Haltung kommt es an: Beim Gärtnern stets auf eine aufrechte Haltung achten. Eine dauerhaft gekrümmte Position ist einer der Hauptauslöser für Rückenbeschwerden.

**Info:**

Weitere Informationen unter www.agr-ev.de/garten.




**Fliegengitter** *für Fenster & Türen nach Maß!*

*Sie suchen persönliche Beratung, beste Produkte und Service vom Fachbetrieb?*

*„Dann rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!"*

*C. Nessel*
*im Hauck-Team seit 2007*

**5 gute Gründe für Hauck - Insektenschutz:**

- *bessere Wohnqualität*
- *Maßanfertigung aus eigener Produktion*
- *zeitloses, unauffälliges Design*
- *kompetenter - Service „alles aus einer Hand"*
- *einfach zu bedienen & sicher*

***Wussten Sie,...***

*... dass es Hunde & Katzenklappen für Insektenschutztüren gibt?*

Hauck Fliegengitter

*Unsere Ausstellung ist samstags von 9°°- 14°°Uhr für Sie geöffnet!*

Hans-Böckler Str. 71
67454 Hassloch

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

# Grillen: das *feurige* Vergnügen

**Was wäre eine Gartensaison ohne gemütliche Grillabende? Ein guter Grill gehört quasi zur Grundausstattung in jedem Garten und ist für die meisten Menschen ein absolutes Muss. Doch auch hier steht dem ambitionierten Grillmeister inzwischen eine immer größer werdende Auswahl an verschiedenen Varianten zur Verfügung.**

Zu den Klassikern gehören Holzkohlegrill, Gasgrill und Elektrogrill. Wer auf das typisch rustikale Ambiente schwört, greift auf den Holzkohlegrill zurück, der Gasgrill richtet sich dagegen an all jene Menschen, die besonders gesundheitsbewusst leben. Und auch der Elektrogrill hat seine Vorteile, denn er kann nicht nur draußen, sondern auch in Innenräumen genutzt werden, falls das Wetter plötzlich umschlägt. Darüber hinaus eroberten in der letzten Zeit aber auch weitere Varianten die deutschen Gärten. Der Pelletgrill beispielsweise, in dem auch geräuchert werden kann, oder der Keramikgrill mit seiner charakteristischen ovalen Form. Auch Feuerschalen sind aktuell stark im Kommen. Dasgleiche gilt für den noch etwas unbekannteren Dutch Oven aus Gusseisen, der sowohl als Pfanne als auch als Servierplatte verwendet werden kann. Er garantiert ein völlig neues Geschmackserlebnis, da sich die darin zubereiteten Speisen durch eine besonders würzige Note auszeichnen.

Mit einer Feuertonne schlagen eingefleischte Grillfans gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe. Die trendigen Tonnen sind BBQ-Grill, Feuerkorb, Designer-Möbelstück, Beistelltisch und Außenküche in einem. Hergestellt werden sie aus echten Ölfässern, was dem Grillvergnügen eine sehr urige und lässige Note verleiht.

# Junges Wohnen im Grünen

**außergewöhnlich,**
**großzügig,**
**modern,**
**lichtdurchflutet**

**Moderne, attraktive Architektur nach bauökologischen und baubiologischen Vorgaben und Grundlagen, mit höchster Wohnqualität und Wohngesundheit.**

**Das Land Rheinland-Pfalz fördert das Bauvorhaben über ihre Investitions- und Strukturbank – ISB – einkommens- und wohnflächen-abhängig für Familien mit und ohne Kinder.**

**Ich informiere Sie sehr gerne über dieses Projekt:**

**Peter Schmid**
**p-a.schmid@t-online.de**

**Conservatum**
Gesellschaft zur Erhaltung und Bewahrung historischer und denkmalgeschützter Gebäude GmbH
Marktstr.68 67487 Maikammer
06321 95 96 551 0172 82 58 099

# Medaillen *für die Besten*

**Die fünfte Auflage des Meininger's International Craft Beer Award verzeichnete mit 1.090 eingereichten Bieren einen neuen Teilnehmerrekord. Im April hatte eine 84-köpfige internationale Expertenjury die Biere unter die Lupe genommen. Im Mai fand die Preisverleihung im Neustadter Saalbau statt. Dabei wurden 90 Brauereien aus dem In- und Ausland für die hohe Qualität ihrer Biere ausgezeichnet.**

Brauereien aus 28 Ländern schickten beim diesjährigen Meininger's International Craft Beer Award ihre Biere um die begehrten Medaillen und Sonderauszeichnungen ins Rennen. Ob Berliner Weiße, Eisbock, Dark Strong Ale oder Imperial Stout – die geschmackliche Vielfalt war beeindruckend. Durch insgesamt 70 verschiedene Bierstile testeten sich die knapp 90 Juroren, darunter viele Brauer und Biersommeliers sowie Experten aus Forschung und Lehre.

26-mal Platin, 160-mal Gold und 141-mal Silber sahnten die besten Biere ab. Mit insgesamt zwölf Medaillen, einer Platin-, sechs Gold- und fünf Silbermedaillen, und dem Titel Brauer des Jahres national ging die Brauerei Riegele aus Augsburg nach Hause. Als Brauer des Jahres 2018 international wurde die Brauerei Hertog Jan ausgezeichnet. Die niederländischen Brauer gewannen für ihre Biere zwei Platin- sowie fünf Gold- und drei Silbermedaillen. Zum Bier des Jahres national gekürt wurde das Clan Scotch Ale von Braufactum, zum Bier des Jahres international das Delirium Tremens von Brouwerij Huyghe aus Belgien.

„Wir haben über die Jahre ein hochkarätiges, internationales Verkostungspanel aufgebaut und sind stolz darauf, dass zu unserem Award inzwischen die besten Bierverkoster kommen", sagt Christian Wolf, Verkostungsleiter und Vorstandsmitglied des Wettbewerbs. Die strenge Limitierung der Auszeichnungen stelle sicher, dass jedes prämierte Bier tatsächlich zu den Besten gehöre. Bei einem sehr guten bis hervorragenden Gesamtniveau hätten allerdings noch deutlich mehr Biere ausgezeichnet werden können.

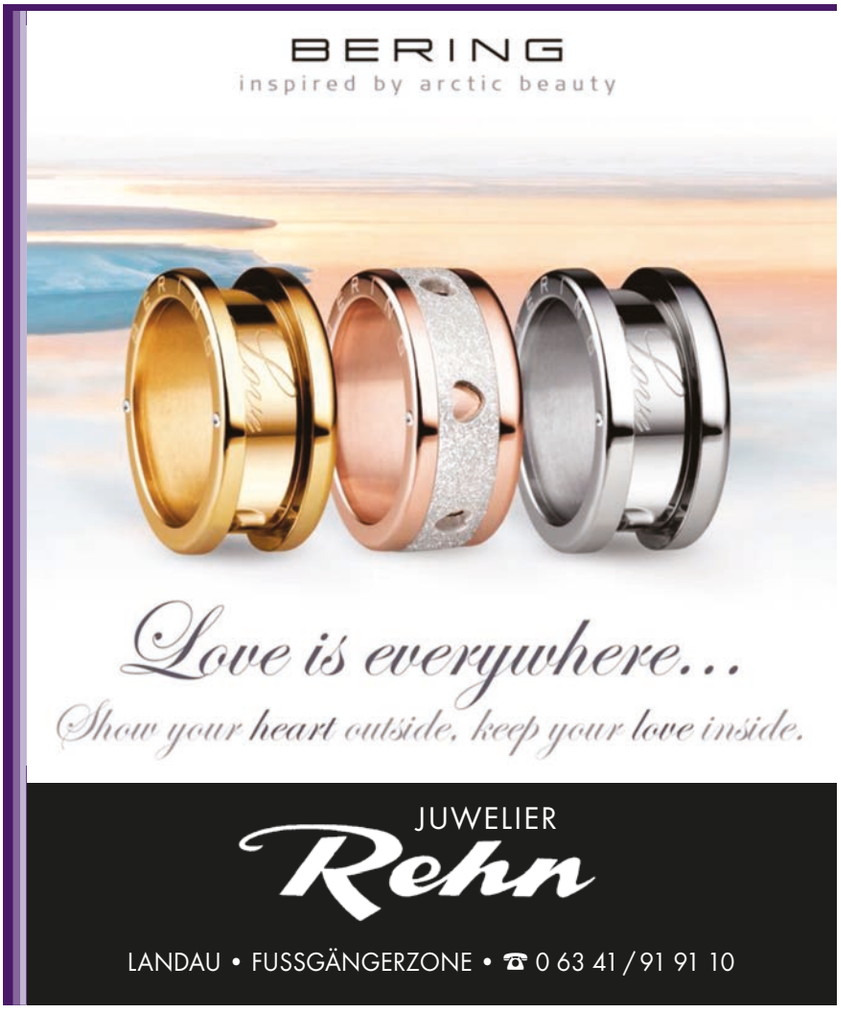
Erstmals prämiert wurden in diesem Jahr die jeweils besten Biere der insgesamt 13 Kategorien: Weiherer Pils, Brauerei Kundmüller, Viereth-Trunstadt (bestes Pils), Karlsberg Bock, Karlsberg Brauerei, Homburg (bestes Bockbier), Hachenburger Alkoholfrei, Westerwald-Brauerei H. Schneider, Hachenburg (bestes alkoholfreies Bier), Prototyp, Kehrwieder Kreativbrauerei, Hamburg (bestes Lager), Barrique Aged Sweet Chocolate Stout, Brau Union Österreich, Kaltenhausen (bestes holzfassgereiftes Bier), Unertl Bio-Weisse mit Dinkel, Brauerei Unertl, Mühlendorf (bestes Bier mit alternativem Getreide) und HazelNut Brown Nectar, Rogue Ales & Spirits, Newport, USA (bestes Free Style/Experimental Style Beer).

Mit insgesamt 1.090 bewerteten Bieren stellt Meininger's International Craft Beer Award bei der fünften Auflage einen neuen Teilnahmerekord auf. Etwa 30 Prozent der Biere kamen aus dem Ausland, angeführt von Österreich und der Schweiz mit jeweils 56 Bieren, gefolgt von den USA (27 Biere), Italien (25), Niederlande (24), Frankreich (21) und der Tschechischen Republik (19).

„Die erneute Steigerung der Teilnehmerzahl zeigt uns das große Interesse und das Bedürfnis der Brauereien, ihre Bierspezialitäten von einer neutralen Expertenjury verkosten und bewerten zu lassen", erklärt Verkostungsleiter Wolf. Neben den typischen Craftbieren wie IPA und Pale Ale würden jetzt auch traditionelle deutsche Bierstile wie Pils, Weizen, Helles oder Kellerbier an Popularität gewinnen. Gerade auch diese hätten durch außerordentliche Qualität überzeugt und lieferten enorme Trinkfreude.

Fotos: Ralf Ziegler




GEORG
KRIST
Rechtsanwalt

Hintergasse 36
67433 Neustadt
Fon +49/6321/9291114
Fax +49/6321/9291116
georg.krist@ra-pfalz.de
www.ra-pfalz.de

# Rezepte

## Sommerzeit – Tapaszeit

**Die Spanier verstehen durchaus, Genuss und sommerliche Temperaturen in leckeren Tapas zu vereinen. Die spanische Küche der Kleinigkeiten, von denen jeder kostet und hin und her probiert wird, hat etwas Entspanntes. Auch in der Vorbereitung.**

### Tortilla mit Spinat

für vier Portionen

| | |
|---|---|
| 500 g | Spinat |
| 4 | Kartoffeln |
| 1 | große Zwiebel |
| | Olivenöl |
| 25 g | Pinienkerne |
| 5 | Eier |
| | grobes Salz |

Spinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und in etwas Öl bräunen, Kartoffeln hinzugeben und anbraten. Den Spinat in einem Topf bei starker Hitze unter Rühren zusammenfallen lassen. Herausnehmen und ausdrücken. Mit den Pinienkernen unter die schaumig geschlagenen Eier heben. Diese Masse zu den Kartoffeln und den Zwiebeln geben. Das Gemüse in der Eiermasse salzen und stocken lassen. Hitze reduzieren, Tortilla umdrehen und die Oberseite ebenfalls bräunen lassen. Die Tortilla in Portionen schneiden und kalt servieren.

### Flamenquines mit Möhren

für vier Portionen

| | |
|---|---|
| 8 | feine Möhren |
| | Salz |
| 8 | Scheiben Kochschinken |
| 8 | dünne Scheiben junger Manchego |
| 2 EL | gehackte Petersilie |
| 2 | Eier |
| | Paniermehl zum Wenden |
| | Öl zum Frittieren |

Möhren putzen, waschen, schälen und in Salzwasser etwa 5 bis 8 Minuten gar dünsten. Herausnehmen und abtropfen lassen. Schinkenscheiben mit Käsescheiben belegen. Möhren darauf geben und mit Petersilie bestreuen. Alles fest aufrollen und halbieren. Eier verquirlen, die Röllchen erst in Ei und anschließend in Paniermehl wenden. Öl erhitzen, die Röllchen portionsweise darin goldbraun frittieren. Dabei soll der Käse schmelzen. Herausnehmen, abtropfen lassen und servieren.

# Empanadas mit Pilzen und Garnelen

für vier Portionen

| | |
|---|---|
| 1 | Pckg. Blätterteig (TK) |
| 20 g | Butter |
| 2 | gehackte Zwiebeln |
| 2 | gewürfelte Tomaten |
| 1 | gewürfelte grüne Paprika |
| 250 g | gemischte Pilze |
| 1 EL | Öl |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 | hart gekochtes Ei |
| 100 g | küchenfertige Garnelen |
| ½ TL | Chilipulver |
| 1 | Eigelb zum Bestreichen |

Blätterteig antauen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Butter erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Tomaten und Paprika unterrühren. Die Pilze putzen und je nach Größe etwas zerkleinern. Das Öl in der Pfanne stark erhitzen, die Pilze darin braten, salzen und pfeffern. Das Ei pellen, anschließend klein hacken. Die Garnelen ebenfalls klein hacken. Ei und Garnelen zu den Pilzen geben und mitbraten. Mit Chili würzen und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen. Abschmecken.

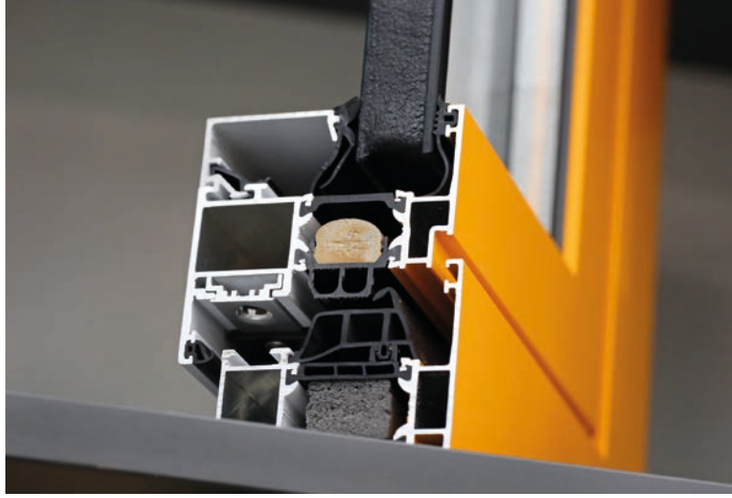
Blätterteig ausrollen und 4 Kreise von ca. 15 cm Durchmesser ausstechen, Füllung auf eine Hälfte des Kreises geben, dabei einen Rand lassen. Ränder mit etwas Wasser befeuchten, überschlagen und fest andrücken. Mit Eigelb bestreichen und etwa 15 Minuten im heißen Ofen backen.



WEINHAUS HENNINGER
Kallstadt
seit 1855
Weinhaus Henninger
★★★★
Hotel • Restaurant

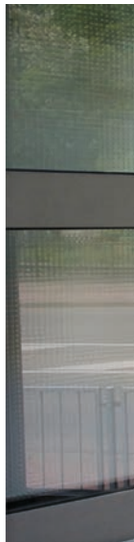
**WEINHAUS HENNINGER**
Weinstraße 93 • 67169 Kallstadt
Telefon 06322-2277
info@weinhaus-henninger.de
www.weinhaus-henninger.de

*Genießen Sie eine leichte Sommerküche beim Henninger in Kallstadt*



# Gesundes Wohn- und Wohlgefühl

Wohnen ist eine ganz persönliche Angelegenheit. Das Erleben von Sicherheit und angenehmem Wohnklima ist in seiner Ausprägung ein individueller Anspruch. Ein gesundes Wohn- und Wohlgefühl wird durch viele Parameter beeinflusst. Ob man sich in den eigenen vier Wänden sicher fühlt, ist entscheidend für das Wohlbefinden. Beruhigend wirken Maßnahmen, die man selbst treffen oder von Fachleuten einrichten lassen kann. Konkret der Einbruchschutz lässt sich durch die Sicherung von Türen und Fenstern entscheidend verbessern.



Auch das Raumklima ist ein wichtiger Einflussfaktor, wenn es um das Wohlfühlen geht. Dämmung im Winter, Sonnen- und damit Wärmeschutz im Sommer und natürlich Licht in allen Räumen zum Wohnen und Arbeiten sind wichtige Kriterien, die man mithilfe von Wintergärten, Fenstern und Jalousien seinen Bedürfnissen entsprechend erreichen kann.

Die Auswahlmöglichkeiten und Optionen erscheinen dem Hausherrn nahezu endlos, die technischen Anforderungen sind für Nicht-Fachleute häufig unübersichtlich, die Neuerungen auf dem Markt insbesondere der Steuerungsmöglichkeiten rasend schnell. Wie sich also zurechtfinden? Ludwig Meyer Bauelemente GmbH in Neustadt ist Spezialist in Sachen Fenster, Türen, Sonnenschutz und Überdachungen mit eigener Schreinerei für alle Fragen des Ein- und Umbaus. In diesem Frühjahr wurde die Erweiterung der Ausstellungs- und Büroräume des Unternehmens am Standort Neustadt fertiggestellt. Zwei Wintergärten unterschiedlicher Größe wurden errichtet, in denen Ausstattung und technische Möglichkeiten eindrucksvoll erlebbar werden. Schon die Dimensionen der beiden Wintergärten von rund 100 Quadratmetern beeindrucken in Konstruktion und der geschaffenen Atmosphäre. Diesen neu errichteten Raum lediglich als lichtdurchflutet zu bezeichnen, wird ihm bei weitem nicht gerecht. Arbeiten oder wohnen in Tageslicht, selbst wenn die Beschattung in Betrieb genommen wurde, hebt das Wohngefühl und das Wohlbefinden. Nicht zuletzt durch die Regulierung des Melatoninhaushalts durch den vermehrten Lichteinfluss wird die Stimmung positiv beeinflusst. Man fühlt sich wacher und leistungsbereiter. Viel mehr Eindrücke lassen an der Umwelt teilhaben – wenngleich durch Sicht- und Sonnenschutz

und durch den Lärmschutz die ungewollten Außeneinflüsse reduziert werden können. Gerade der Sonnenschutz wird zukünftig an Bedeutung zunehmen. Der Lärmschutz, der im städtischen Bereich längst zur Notwendigkeit wurde, ist beeindruckend effektiv. Welche Möglichkeiten in Einbau, Optik und Steuerung dem Bauherrn zur Verfügung stehen, präsentiert Geschäftsführer Jürgen Riedel und sein Team direkt vor Ort in und an der Ausstellungsfläche.

Auch in Sachen Türen und Fenster beraten die Spezialisten die Kunden und zeigen die Bandbreite an vielen Ausstellungsobjekten. Der Kunde muss nicht seine Vorstellungskraft bemühen, sondern sieht und testet sofort an den vorhandenen Objekten. Unzählige Beispiele in Design, Technik und Sicherheit überzeugen und erleichtern die Entscheidung. „Wir können jedem Kunden entsprechend seinen Ansprüchen und Wünschen die richtige Lösung anbieten", sagt Jürgen Riedel. Die unterschiedlichsten Haustürensysteme von der einfachen Haustüre mit dem bekannten Zugang per Schlüssel über selbstverriegelnde Schlösser bis hin zum Türöffner über Fingerprint mit regulierbarer Zugangsberechtigungsquote werden den individuellen Ansprüchen gerecht.
Eine interessante Variante beim Umbau oder Neubau von Wohnraum, die immer mehr in den Vordergrund rückt, ist die Raumgestaltung durch Glaselemente beispielsweise in Kombination mit Holz. Mit der internen Schreinerei des Neustadter Unternehmens können auch diese Wünsche geplant und realisiert werden.

Wie gesagt: Wohnen ist eine individuelle Angelegenheit, für die es viele Lösungen gibt.

## Info:

**Kontakt:**
Ludwig Meyer GmbH
Talstraße 227 (an der B39)
67434 Neustadt
06321-355550
www.meyer-bauelemente.de

# *Modernität* trifft Tradition

**Mit der Pfalz verbinden die meisten Menschen guten Wein, den Blick über das Rebenmeer und die Verbundenheit mit Tradition und Natur. Wer entlang der Südlichen Weinstraße fährt, findet diese Aspekte auch in der modernen Architektur wieder. *Modern Wohnen* bedeutet heutzutage nicht nur ein hochwertiges Zuhause zu haben, sondern eben auch Natur vor den eigenen vier Wänden.**

Kunden wollen vermehrt einen schönen Ausblick oder ein ruhiges Umfeld für ihre Traumimmobilie. Ein gutes Bauunternehmen muss deshalb bereits bei der Grundstücksakquise auf diese Aspekte achten. Das erfordert Kreativität und Kompetenz von Anfang an, damit die Pfalz auch in Zukunft eines der begehrtesten Wohngebiete Deutschlands bleibt.

Ein Bauprojekt, welches Modernität und Tradition verbindet: So lassen sich die zwei geplanten Mehrfamilienhäuser mit jeweils 15 Wohnungen in Maikammer an der Südlichen Weinstraße beschreiben. In Sachen Ausstattung bieten die Wohnungen unter anderem eine Fußbodenheizung, hochwertige sanitäre Einrichtungen, Parkettboden, Fliesenbeläge, elektrische Rollläden, einen Aufzug und eine großräumige Tiefgarage. Neben der Modernität bieten die Objekte einen traumhaften Ausblick über das Rebenmeer bis hin zum Hambacher Schloss sowie weiträumige Gartenanlagen im Erdgeschoss. Das Angebot an Zwei-, Drei- und Vier-Zimmer-Wohnungen mit 49 bis 149 Quadratmetern bietet Interessenten eine vielseitige Auswahl.

## Info:

**Kontakt:**
Gerst Projektbau GmbH
Bahnhofstraße 171
67480 Edenkoben
06323-9445-15
projektbau@gerstbau.de
www.gerstprojektbau.de

# Entspannt den Sommer genießen

## Fliegengitter Hauck bietet Insektenschutzelemente nach Maß

**Frühling und Sommer – das bedeutet Wärme, schönes Wetter und ungestörte Grillabende unter freiem Himmel. Genuss ist angesagt und während man sich draußen mit einem Spray vor lästigen Mückenstichen etwas schützen kann, wünscht man sich etwas anderes für das eigene Haus oder die Wohnung: Hier sollen keine Insekten und Kleintiere den Wohnkomfort stören. Hier möchte man sich entspannen und ungestört zur Ruhe kommen.**

Larven von Stechmücken schlüpfen in unserer Region bereits im März und können je nach Wetterlage schon kurz danach zur Stechmückenplage werden. Die KABS, das ist die Kommunale Arbeitsgemeinschaft zur Bekämpfung der Schnakenplage e.V., wird dann aktiv und kümmert sich hauptsächlich um eine biologische Stechmückenbekämpfung am Oberrhein. Besonders in den Rheinauen haben Stechmücken ideale Brutbedingungen. Diese finden Mücken aber auch in den zahlreichen Gartenteichen, Regentonnen oder in Gefäßen, in denen sich nach einem Regenschauer Wasser gesammelt hat. Mücken sind also auch trotz der KABS-Aktivitäten in Scharen unterwegs und werden zu nervenden Plagegeistern.

### Gesundheit und Entspannung ohne chemische Hilfsstoffe

Der auf Speziallösungen ausgerichtete Fachbetrieb Fliegengitter Hauck produziert Insektenschutzelemente für eine Vielzahl an Fenstervarianten. Große Schiebetüren und -anlagen oder kreisrunde Fenster – vom Stich- und Rundbogen über Kreisformen bis hin zu Schrägelementen aus Holz, Kunststoff oder Aluminium in verschiedenen Farben. Im Vordergrund steht immer: Insektenschutzelemente sollen zu den Bedürfnissen der Bewohner und zum Stil des Hauses passen. Sie sollen nicht stören, sondern die Lebensqualität verbessern, denn das

Durchlüften tut nicht nur dem Raumklima gut, sondern auch dem Wohngefühl.

### Pollenallergiker:
### Guter Schlaf bei geöffnetem Fenster

Für Menschen mit Pollenallergie kann die Pollenflugsaison zur Qual werden. Gut überlegt man sich dann, ob und wann gelüftet wird und ob das Schlafen bei geöffnetem Fenster überhaupt möglich ist. Fliegengitter Hauck hat das Spezialgewebe Polltec® für Insektenschutzelemente im Programm, welches sicheren Schutz vor über 99 Prozent der Gräser- und Birkenpollen und vor über 90 Prozent feinem Blütenstaub wie Ambrosia und Brennnessel bietet.

Die Firma Fliegengitter Hauck in Haßloch produziert und vertreibt seit über 15 Jahren hochwertige Insektenschutzelemente nach Maß. Die eigene Ausstellung ist täglich von 7.30 bis 16.30 Uhr sowie jeden Samstag von 9 Uhr bis 14 Uhr geöffnet.

## Info:

**Kontakt:**
Hauck Fliegengitter
Hans-Böckler-Straße 71
67454 Haßloch
06324-981383-0
www.fliegengitter-hauck.de und
zu Flyless® unter www.flyless.de.




Nordische Eleganz

klare Formen
präzise Ränder
klares Design

Dieter Ziesecke e.k.
SANITÄR- HEIZUNGSBEDARF
67434 NEUSTADT-DIEDESFELD
Weinstraße 580
Telefon 06321-86422
www.ziesecke-neustadt.de

© chili-dasmagazin.de

# 100 % Lust auf Deko

**Wertvoll sind die Momente, in denen man sich wahrhaftig zu Hause fühlt. Wenn der Raum in seiner Wirkung die Individualität seines Bewohners widerspiegelt, dann ist Zeit für Urlaubsstimmung, Gelegenheit zur Kreativität und letztlich zur persönlichen Entfaltung gegeben. Häufig sind nur wenige Veränderungen nötig, damit die Atmosphäre eines Raums der eigenen Stimmung entspricht oder sie gar heben kann. Ein wenig Farbe, Form, ein besonderes Detail, um ein Zuhause zu zaubern.**

Manchmal fehlt die Zeit, die Idee oder der Blick für das Machbare, um in den eigenen Räumen eine schöne Deko oder eine Atmosphäre zu gestalten. Eine Ansammlung von schönen Objekten gestaltet noch keinen Raum. Ein Gesamtkonzept muss her. Wenn es an der Zeit ist, dem Wohn- und Lebensraum ein neues Gesicht zu geben – bedingt durch saisonale oder persönliche Stimmung – dann reichen häufig die kleinen Farbwechsel, das Wegnehmen statt Hinzufügen oder eine Umkehr in der Stilrichtung, damit eine Neuausrichtung sichtbar wird und sich das Wohlbefinden einstellt. Manchmal ist es schwierig, dies selbst zu realisieren. Dann hilft der fachmännische Blick von außen.

Sabine Uhl ist eine Expertin in Sachen Ambiente. Sie kommt vor Ort, erfasst Mensch und Raum und setzt die Vorstellungen von Wohlbefinden und Atmosphäre um. Gerade wenn man das Sommerfeeling erleben möchte und den Garten, die Terrasse oder den Balkon als Outdoorzimmer dekoriert, schafft Sabine Uhl das schöne Ambiente. Gleiches gilt jedoch auch für Geschäftsräume, Restaurants, Praxen und Büros. Diese gestaltet sie passend zur Saison oder zu den Geschäftsthemen und –farben.

Sabine Uhl dekoriert Events und ruft in ihnen die gewünschte Stimmung hervor. Familienfeiern und Hochzeiten gibt sie die persönliche Note, aber auch Business-Veranstaltungen, Präsentationen, Eröffnungen oder Feste erhalten ihren Charme erst durch die kleinen Dingen, an denen das Auge verweilt.

Kunden können sich in ihrem Showroom in Edenkoben umschauen, sich inspirieren lassen oder ein Geschenk für sich oder ihre Lieben finden. Bestellungen werden schnell und unkompliziert ausgeführt und geliefert.

## Info:

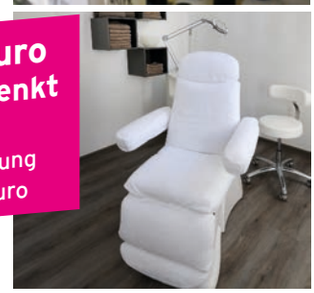
**Kontakt:**
flodec-style GmbH
Sabine Uhl
Luitpoldstraße 21
Edenkoben
info@flodec-style.de
www.flodec-style.de
0172-4003441

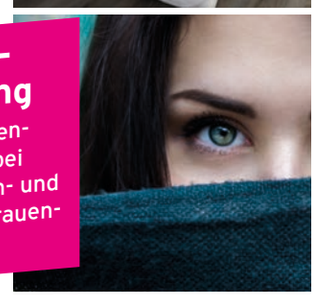
Öffnungszeiten:
Freitag 10 bis 18 Uhr
Samstag 10 bis 13 Uhr
und nach Vereinbarung




**1 Jahr**
Schütt Parfümerie
by Maike Mutschler

Happy Birthday to me
Gutschein für Dich
Wähle aus:



gültig vom 19.7. bis 18.8.2018,
keine Barauszahlung

SCHÜTT
PARFÜMERIE & KOSMETIK
SEIT 1971

Schütt 18 | 67433 Neustadt
06321 / 8 12 10

info@schuett-parfuemerie.de
www.schuett-parfuemerie.de

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

# Soft skills

**Um seinen Job erfolgreich zu meistern, bedarf es mehr als nur fachlicher Expertise und Know-how. Zunehmend wichtiger werden auch persönliche und soziale Kompetenzen. Teamfähig, kommunikativ, kreativ – das sind nur einige Anforderungen, die in Stellenausschreibungen enthalten sind. Doch welche Soft Skills verlangen die Unternehmen am häufigsten und setzt jeder Job die gleichen Kompetenzen voraus? Um diesen Fragen auf den Grund zu gehen, untersucht der aktuelle BAP Job-Navigator mehr als 755.000 Stellenangebote, die im Februar 2018 ausgeschrieben worden sind.**

## Verantwortungsbewusstsein und Teamfähigkeit von größter Bedeutung für die Unternehmen

In mehr als einem Drittel (39 Prozent) der Ausschreibungen wünschen sich Unternehmen verantwortungsbewusste, zuverlässige und gewissenhafte Mitarbeiter. Unter Betrachtung der Hierarchie-Ebenen fordern Unternehmen insbesondere von erfahrenen Mitarbeitern (40 Prozent) sorgfältiges und pflichtbewusstes Handeln. Aber auch von Azubis und Praktikanten (35 Prozent) wird häufig eine gewissenhafte Arbeitsweise erwartet.

Ebenfalls ganz weit vorne ist der Teamplayer: Die Unternehmen äußern in etwa 38 Prozent der ausgewerteten Inserate, dass sie kollegiale und teamfähige Mitarbeiter suchen. Mehr als 284.700 Jobangebote richteten sich an teamfähige Jobsuchende. In den Berufsgruppen Finanz-, Rechts- und Steuerwesen sowie im Marketing und in der PR liegt der Anteil der Stellenausschreibungen, in denen Teamgeist gefragt ist, jeweils bei etwa 44 Prozent. Wer sich für eine kaufmännische Stelle interessiert, sollte also nicht nur seine eigenen Ziele verfolgen, sondern auch seine Kollegen stärker einbinden. Die Inserate für Wissenschaftler und Lehrkräfte sowie Handwerker und Logistikfachkräfte enthielten hingegen seltener Anforderungen in Bezug auf die Teamfähigkeit (durchschnittlich 36 Prozent).

Auch wenn die Unternehmen von ihren Bewerbern Teamgeist fordern, wird in 237.830 Stellenanzeigen ebenso vorausgesetzt, dass die potenziellen Kollegen eine selbständige Arbeitsweise mitbringen (32 Prozent). „Verantwortungsbewusstsein und Teamfähigkeit, als die beiden zentralen sozialen Kompetenzen, verdeutlichen die große Spannbreite an Erwartungen, die Arbeitgeber an ihre Bewerber richten“, so BAP-Geschäftsführerin Julia Große-Wilde. „Interessant ist, wie wichtig den Unternehmen eine eigenständige Arbeitsweise ist. Denn es lässt vermuten, dass dem einzelnen Mitarbeiter ein relativ großer Aktionsradius zusteht - mit allen damit verbundenen Chancen und Risiken für den Arbeitgeber. Allerdings agiert der Mitarbeiter nicht isoliert sondern im Team. Das Bild vom befehlsempfangenden Einzelkämpfer scheint damit obsolet.“

### Kommunikationstalente in Marketing & Sales gefragt

An kommunikativem Geschick sollte es vor allem Bewerbern für Marketing-, PR- und Vertriebsmitarbeitern, die in ständigem Austausch mit Kollegen und Kunden stehen, nicht mangeln. In zwei von fünf ausgeschriebenen Jobs in den genannten Berufsgruppen wird diese Anforderung geäußert. Darüber hinaus wird von ihnen verhältnismäßig häufiger Kundenfreundlichkeit (24.520 Jobs / 23 Prozent) und ein verhandlungssicheres Auftreten (14.220 Jobs / 14 Prozent) verlangt.

### Kreativ vs. analytisch

In Design-, Marketing- und PR-Jobs ist es unabdingbar, kreativ und einfallsreich zu sein: Rund 38 Prozent der ausgeschriebenen Jobangebote fordern dies explizit. Im Durchschnitt über alle Berufe wird die Kreativität nur in acht Prozent der Stellen gefragt.

Analytische Fähigkeiten hingegen sind für Berufe im IT-Bereich (18 Prozent), im Finanz- und Rechnungswesen (18 Prozent) sowie in der Forschung und Entwicklung (16 Prozent) bedeutend. Im Durchschnitt wurden in zwölf Prozent der Stellenangebote analytische Skills gefordert.

### Flexibilität in Schichtjobs erforderlich

Von Medizinern, Mitarbeitern im Sozialwesen und im Hotel- und Gastgewerbe wird in 39 Prozent der Stellenangebote insbesondere Flexibilität erwartet. Belastbar und stressresistent muss man für Jobs im Bereich Transport und Logistik (13.140 Jobs / 23 Prozent), aber auch im Hotel- und Gastgewerbe (9.620 Jobs / 18 Prozent) sein. In etwas mehr als 4.000 Ausschreibungen wird von den Kandidaten auch Reisebereitschaft verlangt.

Deutlich seltener tauchten Begriffe wie Durchsetzungs-, Entscheidungs-, Kritik- und Konfliktfähigkeit auf (zwei Prozent). Eventuell fassen Unternehmen diese Fähigkeiten unter Begriffen wie Verhandlungssicherheit und Verhandlungsgeschick zusammen. Immerhin wurde diese Kompetenz in knapp sieben Prozent der Stellenausschreibungen thematisiert. Auch soziale Kompetenzen wie Neugier und Selbstbewusstsein wurden selten explizit erwähnt. Bleibt die Frage offen, ob diese für Unternehmen keine entscheidende Rolle spielen oder ob sie es einfach voraussetzen. „Es gibt bei den sozialen Anforderungen an Bewerber durchaus Unterschiede. Die Vorstellung, dass jeder alle Soft Skills bieten muss, ist damit widerlegt. Denn die Arbeitgeber verdeutlichen in ihren Stellenausschreibungen durchaus, was ihnen wichtig ist. Und der Bewerber erhält darüber wertvolle Informationen über ein Unternehmen", resümiert Julia Große-Wilde.



Dr Bürklin-Wolf

BÜRKLIN.WEIN.ZEIT.

1.-3. JUNI | 6.-8. JULI | 3.-5. AUGUST

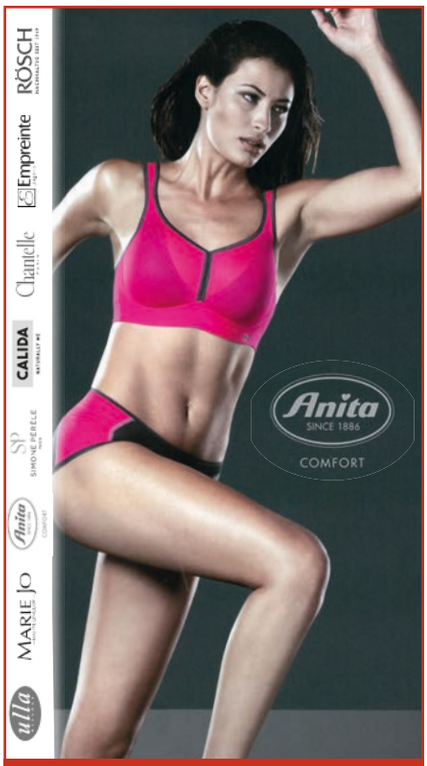
Freitag 17-22 Uhr · Samstag 12-22 Uhr · Sonntag 12-18 Uhr
sowie an jedem ersten Wochenende bis Oktober

ERLEBEN UND GENIESSEN SIE

in unserer neuen Vinothek im Englischen Garten an diesen Wochenenden die Natur in voller Schönheit, dazu unsere Weine und Feines aus biologischem Anbau vom „Gaumenfreunde"-Foodtruck. Bei unbeständigem Wetter bieten Gewächshäuser Schutz und Blick in die Natur.

Wir freuen uns auf Sie!

Vinothek im Englischen Garten · Ringstr. 4 · Wachenheim · buerklin-wolf.de
Weinverkauf täglich von 11.00 bis 18.00 Uhr




Ute's Wäschemode
Fachgeschäft für Miederwaren und Wäsche

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

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

# Gute Beratung lässt im Supermarkt die Kasse klingeln

**59 Prozent der Deutschen geben in einem Supermarkt, in dem sie kompetent und freundlich bedient werden, mehr Geld aus als geplant. Noch aber lassen sich viele Läden diesen zusätzlichen Umsatz entgehen. Bekommt doch gerade einmal jeder zehnte Supermarkt von seinen Stammkunden in Sachen Beratung die Bestnote. Das sind Ergebnisse der Studie *Retail-Radar 2018*. Das auf Klang- und Kommunikationskonzepte spezialisierte Start-up Responsive Acoustics (ReAct) hat dafür gut 1.000 Bundesbürger befragt.**

„Dass sich Qualität auszahlt, darf man also durchaus konkret monetär verstehen", sagt ReAct-Gründer Wilbert Hirsch. „Jedem fällt doch sofort eine Situation ein, in der man nur noch schnell aus einem Laden raus wollte, nachdem man unfreundlich behandelt oder inkompetent beraten worden war. Und während im Restaurant eben das Trinkgeld kleiner ausfällt, bleibt im Supermarkt beispielsweise der Griff zur guten Flasche Wein oder zur Extra-Tafel der Lieblingsschokolade aus." 56 Prozent der Bundesbürger geben ihrem Stamm-Supermarkt in puncto Beratungsqualität maximal die Note 3, fast jeder dritte

Sie haben etwas mitzuteilen. Wir verschaffen Ihnen Gehör.

Effektive Pressearbeit oder gutes Marketing ist gar nicht so einfach. Oder doch?

In unseren Seminaren und Workshops vermitteln wir Ihnen sowohl Grundlagen als auch gezielte Vertiefungen rund um die Themen Umgang mit der Presse und Marketing.

- Pressearbeit für Einsteiger und Profis
- Pressemitteilungen, die gelesen werden
- Strategisches Themensetting
- PR Konzepte für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Ihr Werbematerial

Chili DAS MAGAZIN!

Chili - Die WerbeMacher GmbH
Maximilianstr. 21 67433 Neustadt a.d. Wstr.
0 63 21 - 890 09 00 www.chili-dasmagazin.de

Laden schneidet im Kundenurteil sogar nur mit der Note 4 oder schlechter ab. „Wie unsere Studie weiter zeigt, liegt dieses harte Urteil eher nicht an der fehlenden Freundlichkeit der Supermarkt-Mitarbeiter", so Retail-Experte Hirsch. „Vielmehr scheinen die Abläufe vielerorts nicht zu stimmen. Und eine gute Beratung kann eben nur erfolgen, wenn der richtige Mitarbeiter mit dem entsprechenden Wissen dem Kunden Rede und Antwort steht."

Um diese passgenaue Beratung zu gewährleisten, setzen immer mehr Supermärkte auf Lösungen mit Smartwatches. Drückt beispielsweise ein Kunde in der Gemüseabteilung auf die Kundenklingel, werden über die smarte Uhr nur Mitarbeiter mit dem entsprechenden Wissen angefunkt. Sobald einer der entsprechenden Mitarbeiter per Fingerdruck bestätigt, dass er sich auf den Weg zum Kunden macht, sehen seine Kollegen das wiederum auf ihrer Smartwatch und stehen sofort für andere Kunden auf der Fläche zur Verfügung.

Wie sensibel Kunden beim Einkauf schon auf kleine Veränderungen der Rahmenbedingungen am Verkaufsort reagieren, hat Professor Dr. Monika Imschloß vom Seminar für Handel und Kundenmanagement der Uni Köln herausgefunden. In einer Ende 2017 durchgeführten Studie ging es um den Einfluss der Geräuschkulisse auf das Kaufverhalten. „Unsere Untersuchung belegt, dass die Atmosphäre einen entscheidenden Einfluss auf das Einkaufserlebnis und das Einkaufsverhalten der Kunden haben kann", fasst Wissenschaftlerin Imschloß zusammen. In einer anderen Studie zeigt die Forscherin, dass bereits kleine Unstimmigkeiten in der Atmosphäre einen nachteiligen Effekt auf das Einkaufserlebnis und die Zahlungsbereitschaft der Kunden haben können. „Welche Auswirkungen es dann erst hat, wenn ein Kunde mit seiner Frage von einer Verkäuferin zur nächsten gereicht wird, ohne im schlimmsten Fall eine helfende Antwort zu bekommen, lässt sich leicht ausmalen", ergänzt Wilbert Hirsch von ReAct.

# Cyrano de Bergerac

**Die Neustadter Schauspielgruppe zeigt in diesem Jahr Cyrano de Bergerac von Edmond Rostand, nach wie vor eines der bekanntesten Stücke des französischen Theaters und das berühmteste seines Autors.**

Wer kennt ihn nicht? Den feingeistigen Haudegen mit der viel zu langen Nase? Den Gascogner Kadetten, der mit spitzem Degen und ebenso spitzer Zunge jeden Gegner zu treffen vermag. Es gibt keinen Zweikampf, dem unser Held nicht gewachsen wäre und doch streckt er die Waffen, wenn es um die Liebe geht. Seiner wunderschönen Cousine Madeleine Robin, genannt Roxane, in nicht enden wollender Liebe hoffnungslos verfallen, glaubt er sich durch sein Äußeres ihrer Liebe nicht wert.

Fotos: Adolf Kluth

So lässt er sich, als er von Roxanes aufkeimender Liebe zu dem schönen, jedoch leicht tumben Christian de Neuvillette erfährt, darauf ein, diesen bei der Eroberung seiner Angebeteten zu unterstützen, indem sie ihre Vorzüge vereinen. Und während Cyrano dem Beau die schönen Worte in den Mund legt, damit dieser Roxane für sich gewinnen kann, bedient er sich dessen Schönheit, um seinen großen Gefühlen für seine Cousine endlich Ausdruck verleihen zu können. Jedoch, um welchen Preis?

Rostands romantische Mantel-und-Degen-Komödie besticht durch die unfassbare Vielfalt der Gefühle, die sie parat hält. Sie ist spannend, lustig, voller Wortwitz und überraschender Wendungen, aber auch sanft, herzzerreißend und tief bewegend. Cyrano de Bergerac begeistert vor allem durch die wunderschöne Sprache, mit der es dem Helden letzten Endes gelingt, nicht nur Roxane, sondern auch das Publikum zu verzaubern, wenn deutlich wird, dass wahre Poesie und wahre Liebe kaum voneinander zu trennen sind.

Cyrano de Bergerac ist ein Klassiker seines Genres: Es wird gedichtet, es wird gefochten und gesungen, viel gelacht und übermäßig geliebt.

In der Version der Neustadter Schauspielgruppe erwartet Sie das opulente Mantel- und Degen-Stück in historischem Gewand und in rundum klassischer Inszenierung. Mit Mut zum großen Gefühl zeigt das Ensemble ein durch und durch romantisches Stück, das wie gemacht ist für den Park der Villa Böhm.

## Info:

Cyrano de Bergerac
Von Edmond Rostand
Regie: Isolde Opielka

Termine:
Sa 02.06.2018
Fr 08.06.2018
Sa 09.06.2018
So 10.06.2018
Sa 16.06.2018
So 17.06.2018
Fr 29.06.2018
Sa 30.06.2018
So 01.07.2019
Fr 06.07.2018
Sa 07.07.2018

Beginn jeweils 20 Uhr,
kleines Vorspiel ab 19.45
Nach Aufführungsbeginn
kein Einlass mehr

Kartenvorverkauf:
Tabak-Weiß, 06321-2942
Eintritt:
15 Euro, ermäßigt 12 Euro

Kommentar

# Was ist schon perfekt?

**Jeder ist seines Glückes Schmied. Eine alte Weisheit mit dauerhafter Aktualität. Diese Weisheit besagt, dass man sein Leben selbstbestimmt leben und die Verantwortung für das eigene Glück nicht anderen übertragen sollte. Derjenige, der falsche Entscheidungen trifft, ob aus Unwissenheit oder aus Bequemlichkeit, Habgier oder Gedankenlosigkeit, muss mit den Konsequenzen leben.**

Anders verhält es sich mit einem modernen Trend, der immer präsenter zu werden scheint. Der Drang zur Selbstoptimierung hat bereits bei einigen Mitmenschen zwanghafte Züge angenommen. Nichts ist mehr gut genug und schon gar nicht mehr man selbst. Das moderne Credo lautet: Mach etwas aus deinen Potenzialen, deinen Muskeln, deiner Partnerschaft, deinen Kindern und deinem Geld. Leider wird die Frage nicht mehr gestellt, was tatsächlich die eigenen Potenziale sind, was den eigenen Muskeln gut tut, wie belastbar die Partnerschaft ist und worin die Wünsche und Bedürfnisse der Partner bestehen. Und ob die Kinder es so toll finden, wenn sie optimiert werden, statt ihren eigenen Weg einzuschlagen, ist mehr als fraglich. Tja, und das Geld? Das ist und war schon immer so eine Sache, die Finanzen optimieren zu wollen.

Der Selbstoptimierungswahn suggeriert, dass man alles schaffen kann. Wenn man nur will. Mit Disziplin und den Tipps aus praktischen Handbüchern oder sogar Kochbüchern kann es nicht mehr schief gehen. Apps helfen uns dabei,

die Kontrolle über uns, unsere Angewohnheiten, Kalorien und Fitnessaktivitäten zu behalten. Wir gehen die vorgeschriebenen, aber leider im Wert völlig aus der Luft gegriffenen 10.000 Schritte am Tag und haben längst unseren BMI errechnet. Schminktutorials und Fashionblogger erklären uns, wie wir auszusehen haben und ein Klamottenportal versendet an Männer ganze Outfits, damit sie toll, modisch und trendy aussehen, ohne jene Männer jemals gesehen zu haben. Online-Seiten zeigen uns die Frisuren für Frauen ab 30, ab 40 und ab 50 Jahren und sagen uns außerdem, welche Stylings bei Männern besonders gut ankommen. Dabei scheint es völlig gleichgültig zu sein, den Wahrheitsgehalt und die individuelle Passgenauigkeit jener tollen Tipps zu überprüfen. Es ist nicht zu fassen, dass wir glauben, damit uns selbst optimieren zu können.

Es gibt Ratgeber, die uns mitteilen: „Jeder ist beziehungsfähig" und leiten uns an, wie Männer und Frauen ticken, welche Antworten auf welche Marotten zu geben sind und mit welchen tollen Reaktionen wir die Situation nicht nur in den Griff kriegen, sondern sogar die Oberhand gewinnen können. Wenn wir nur alle Ratschläge akribisch verinnerlichen und den Handlungsanweisungen Folge leisten, dann steht einer erfüllten Liebesbeziehung auch bis ins hohe Alter nichts, aber auch gar nichts im Wege.

Wer all dies nicht verfolgt, nicht beachtet, keine Workouts regelmäßig durchzieht und immer noch an seinen schlechten Blutwerten, seinen Rückenschmerzen, seinen schlaffen Oberarmen und an Schlupflidern leidet, ist natürlich selbst schuld und kann gar nicht glücklich werden. Außerdem sieht man das ja auch an den Kindern: Das Abi erst im zweiten Anlauf geschafft und die Tochter ist immer noch unverheiratet. Kein Wunder. Jeder kann toll, glücklich, erfolgreich, ewig jung, geliebt, reich und gesund sein. Man hat es selbst in der Hand. Alles. Wer es nicht ist, ist gescheitert. Scheitern – und das ist ja glasklar - ist der abgrundtiefe Gegenpol zur Selbstoptimierung.

Das ist reiner Stress. Niemand kann in allen Belangen Perfektion erreichen. Mal ganz davon abgesehen, dass für andere gerade die Menschen häufig als besonders liebenswert erscheinen, die mit Ecken und Kanten gesegnet sind und eben nicht perfekt sind. Lebenskrisen, Schwächen und Unsicherheiten gehören zum Leben dazu und haben das Potenzial, in ihrer Überwindung den Charakter zu stärken.

Es ist schön, wenn man versucht, sich selbst weiterzuentwickeln. Doch sollte man zwischen seinen eigenen Bedürfnissen, dem Neid der anderen und den Zielen der Industrie unterscheiden.

# Wandern ist perfekt für's mentale Gleichgewicht

**Wandern, laufen, walken bringen einen tatsächlich nicht nur räumlich ein Stück vorwärts. In mehreren Studien wurde medizinisch erwiesen, dass insbesondere das Wandern präventiv gegen Kummer, Antriebslosigkeit und Depressionen wirkt. In der Ausgabe September/Oktober des vergangenen Jahres haben wir in dem Artikel *Wald auf Rezept* den Einfluss des Waldes auf die Gesundheit von Körper und Psyche dargestellt.**

Die Bewegung als solche, ob im Wald, Feld, durch die Weinberge, auch am Strand oder hochalpin, fördert nicht nur das Herz-Kreislaufsystem und hat damit einen positiven Effekt auf die Gesundheit. Abgesehen von der Stärkung der Muskulatur und des Bindegewebes (Stichwort: Faszien) hält die Bewegung an der frischen Luft sehr viel mehr bereit: Wandern regt die Gehirnzellen an, stärkt die Verästelung der Nervenzellen und setzt durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr zusätzliche Energie frei. Eine Studie der Universität Pittsburgh hat ergeben, dass regelmäßiges Wandern das Risiko

von altersbedingtem Gedächtnisverlust um rund die Hälfte minimiert und nebenbei auch noch die Konzentrationsfähigkeit erhöht: Personen, die unmittelbar nach dem Wandern einen Konzentrationstest absolvierten, schnitten darin deutlich besser ab als jene, die nur einen Stadtbummel unternommen oder sich auf dem Sofa ausgeruht hatten. Darüber hinaus hat das Salzburger Uniklinikum im Rahmen einer Studie für Suizidprävention herausgefunden, dass Wandern gegen Depressionen und psychische Störungen wirkt – ein wichtiger Fakt angesichts der alarmierenden WHO-Prognose, wonach Depressionen bereits 2020 die zweithäufigste Volkskrankheit sein sollen.

Die durchgeführte Studie mit dem passenden Namen *Übern Berg* hat nachweislich einen Zusammenhang zwischen Wandern, Naturerleben und der Reduktion von Hoffnungslosigkeit aufzeigen können. Die einbezogenen Probanden gaben nach ihrer jeweils neunwöchigen Wanderphase an, in den Bergen mehr Selbstvertrauen bekommen und weniger Stress empfunden zu haben.

Zwar beeinflusst die Aktivität bestimmter Gehirnareale unsere allgemeine Stimmungslage, allerdings sind wir dieser nicht machtlos ausgeliefert. Der Mensch ist mehr als nur seine neurophysiologischen Mechanismen: Indem er Dinge unternimmt, die ihm erfahrungsgemäß guttun, kann er seine emotionale Lage zumindest lenken. Er kann beispielsweise wandern, laufen oder walken und somit aktiv auf seine Gemütslage einwirken.

# Wandertipp:

# Mehlinger Heide

**Das 400 Hektar umfassende Gebiet der Mehlinger Heide ist mit 150 Hektar reiner Heidefläche die größte Heidelandschaft in Süddeutschland und nach der Lüneburger Heide wohl eine der bedeutendsten. Seit 2005 ist sie ein sehr beliebtes Ausflugsziel als Naherholungsgebiet und für Urlauber in der Pfalz. Durch die Rodung des Waldes und die Nutzung des Gebiets als Truppenübungsplatz entstand die Mehlinger Heide, die ohne das Zutun des Menschen wohl kaum von den zahlreichen Waldgebieten in ihrer unmittelbaren Umgebung zu unterscheiden wäre.**

Heute ist sie ein Naturschutzgebiet, ein Vogelschutzgebiet sowie ein Flora-Fauna-Habitat, also ein Lebensraum für unzählige Pflanzen- und Tierarten. Die Mehlinger Heide ist Brutgebiet für europaweit geschützte Vögel wie die Heidelerche und den Ziegenmelker. Sehr seltene und gefährdete Heuschrecken, Schmetterlinge, Hautflügler und Libellen finden hier ihren Lebensraum. Außerdem kommen gefährdete und geschützte Biotoptypen wie Zwergstrauchheiden, Borstgrasrasen, Sand- und Magerrasen in diesem Naturschutzgebiet vor. Sie erinnert mit ihren Gräsern, Sträuchern, Sandflächen und dem Heidekraut an Urlandschaften wie Tundra oder Steppe.

Die Mehlinger Heide umfasst Teile der Gemarkungen Baalborn, Neukirchen und Mehlingen. Sie gehören alle zur Gemeinde Mehlingen beziehungsweise zur Verbandsgemeinde Enkenbach-Alsenborn im Landkreis Kaiserslautern. Die Mehlinger Heide ist gut ausgeschildert. Parkmöglichkeiten sind ausreichend vorhanden.

Die Mehlinger Heide kann auf mehreren Wegen durchwandert oder durchlaufen werden. Dabei kann man zwischen längeren und kürzeren Runden wählen. Es sind gut zu laufende Wege, teilweise mit feinstem Sand und eignen sich besonders für Familien mit Kindern.

Die Mehlinger Heide kann ganzjährig besucht werden. Zur Heideblüte im August werden Wanderungen angeboten.

**Weitere Informationen:**
www.mehlinger-heide.de

**Sie haben etwas mitzuteilen.
Wir verschaffen Ihnen Gehör.**

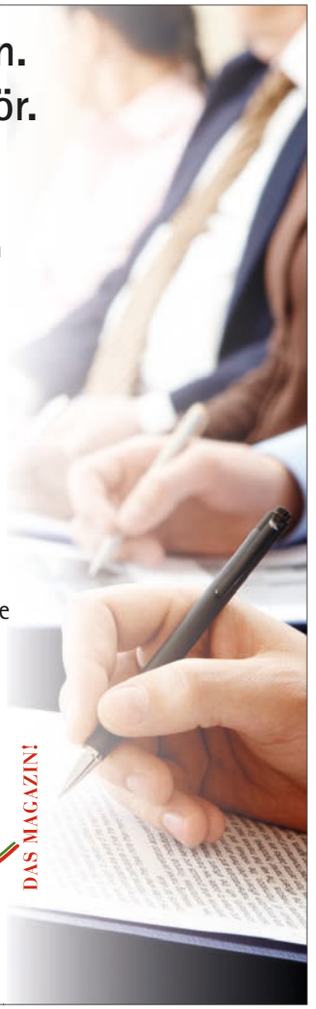
**Effektive Pressearbeit ist gar nicht so einfach. Oder doch?**

In unseren Seminaren und Workshops vermitteln wir Ihnen sowohl Grundlagen als auch gezielte Vertiefungen rund um das Thema Umgang mit der Presse.

- Pressearbeit für Einsteiger und Profis
- Pressemitteilungen, die gelesen werden
- Strategisches Themensetting

**Marketing:
Keine Werbung kostet Sie ein Vermögen!**

- PR Konzepte für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Ihr Werbematerial



Chili
DAS MAGAZIN!

Chili – Die WerbeMacher GmbH
Maximilianstr. 21 67433 Neustadt a.d. Wstr.
0 63 21 – 890 09 00 www.chili-dasmagazin.de

**FREIZEIT- UND ERLEBNISBAD**
**Kalmitbad Maikammer**
**Wiesenstr. 18 · Tel. 06321-5585 · www.vg-maikammer.de**

Neues (Eröffnung 2017), barrierefreies Freizeit- und Familienbad mit großer Liegewiese und üppigem Baumbestand. Es erwartet Sie ein 50-m Schwimmerbecken, ein Sprungbecken mit Kletterwand, ein Erlebnisbecken mit Massagedüsen, Schwanenhälsen und Sprudelliegen, sowie ein moderner Wasserspielplatz und ein Kinderplanschbecken.

- 50-m Becken
- 3-fach Wellenrutsche
- Wasserspielplatz
- Liegenverleih
- 6 m Kletterwand
- Wasserpilz und Wasserkanone
- Beachvolleyballfeld
- Kiosk, Eiscafé, Gaststätte

**Wir wünschen viel Bade-Spaß!**

# Alles wegen Werner

Clara und Werner sind seit 30 Jahren verheiratet und wohnen seit 15 Jahren in einem exklusiven Haus an der Algarve. Die Zeit vertreiben sie sich mit Golf, Partys, Vernissagen und – in Claras Fall – mit Alkohol, Nikotin und Koffein. Ihre Ehe ist nur noch ein Arrangement. Werner behandelt seine Frau in der Öffentlichkeit despektierlich, was sie bar jeglichen Selbstvertrauens über sich ergehen lässt. Sie kann die Situation nur mit Alkohol ertragen. Durch Verlust- und Zukunftsängste gebremst, ändert sie nichts und muckt nicht auf. Als Werner nach einer Brasilienreise verkündet, dass er die Scheidung will, fällt Clara zunächst in ein tiefes Loch und willigt in eine einvernehmliche Scheidung ein. Mit einem letzten Rest an Mut und Zorn, beauftragt sie einen Anwalt, kauft sich kurzerhand eine Hütte im einsamen Alentejo und fährt mit einem altersschwachen VW-Bulli aufs Land. Das Geld aus der Trennung von Werner reicht, um dort im portugiesischen Nirgendwo erst einmal unterzutauchen und mit regem Alkoholkonsum vor der Realität wegzudämmern.

Eines Tages steht der 74-jährige Joao vor der Tür, um nach ihr zu sehen. Ihre rudimentären Portugiesisch-Kenntnisse machen eine Unterhaltung nicht einfach. Doch Clara bemerkt den Blick des Mannes, der schnell die Verwahrlosung der Frau und ihrer Umgebung erfasst. Clara schämt sich und rafft sich auf. Langsam findet sie ins Leben zurück. Es ist ein neues Leben, das jenseits der Hektik, jenseits des geistlosen Konsums von Kleidern, Vergnügungen und Bekanntschaften ist. Clara arrangiert sich und macht zunächst zaghafte Versuche, wieder unter Menschen zu kommen und gewinnt dabei an Selbstvertrauen. Lange Spaziergänge mit ihrem Hund, den sie als treuen Freund von ihrem Leben an der Algarve mitgebracht hat, sind heilsam für Körper und Geist.
Eine Romanze mit einem Globetrotter, der sich zeitweise bei ihr einnistet, bringt sie trotz abrupten Endes auf ihrem Weg zu sich selbst ein Stück weiter. Heike und Celeste, zwei etwas anstrengende, doch ehrliche Freundinnen, wollen ihr unbedingt ein Leben aufzwingen, von dem sie sich mehr und mehr verabschiedet. Sie wehrt sich. Endlich.

Und schließlich verliebt sie sich in einen Portugiesen, der alles andere als ein vorübergehender Latino-Lover darstellt. Beide entwickeln ein gemeinsames Zukunftsprojekt, bei dem sie viel vorsichtiger, selbstbestimmter und reflektierter agiert als in ihrem früheren Leben.

*Alles wegen Werner* von Bettina Haskamp ist ein leichter Sommer-Frauen-Roman, der jedoch mehr zu bieten hat, als Cover, Titel und Genre vermuten lassen. Die genaue Beschreibung von Stimmungen, die nicht ins Sentimentale, Rührselige oder Kitschige abdriften, heben sich wohltuend ab. Selbstkritik statt angesagte Frauen-Power und Männerschelte machen den Roman glaubwürdig. Die Geschichte macht Mut, beschönigt jedoch nichts (mit Ausnahme der finanziell doch sehr komfortablen Situation von Clara).

Die Beschreibung des Alentejo macht einfach Lust, dorthin zu reisen. Land und Leute sind liebevoll, mit detailliertem Blick und spitzer Feder beschrieben.

*Alles wegen Werner* ist eine Geschichte, die nicht die große Offenbarung für die Liebhaber tiefgründiger Literatur ist, aber dennoch weit jenseits von trivial.

## Info:

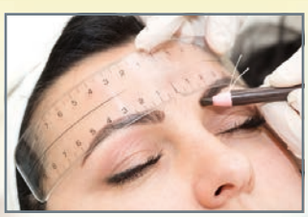
**Alles wegen Werner**

Bettina Haskamp
Ullstein Buchverlage
ISBN-13 9783548281841




# Vertrauen Sie nur den Profis ...

**... da Sie ein Permanent Make Up nicht mehr abschminken können!**



Permanent Make up für
Lidstrich
Wimperkranzverdichtung
Lippenkontur / Lippenschattierung

Augenbrauen mit der
natürlichen Nanoblading-Methode

medical cosmetics
**Ulrike Schaaf-Deege**

Alle Informationen auf unserer Homepage:
**https://medical-wellness-deege.de/kosmetik/permanent-make-up/** und **https://medical-wellness-deege.de/kosmetik/nanoblading/**

**67454 Haßloch • Wilhelm-Busch-Straße 3 • Telefon 0 63 24 / 97 95 66 • Mobil 01 70 / 2 99 10 94 E-Mail: ulrike.deege@gmx.de**

**www.medical-wellness-deege.de**

Kurze Geschichte

# Johanna hat *Mitleid*

**Johanna hatte alles für ihren wöchentlichen Einkauf gerichtet. Sie fuhr aus der Tiefgarage ihres Wohnhauses Richtung Supermarkt. In Gedanken ging sie ihre Einkaufsliste noch einmal durch. Am Wochenende hatte sie in ihrer kleinen Wohnung ein paar Freunde zum Essen eingeladen und Freitagabend war sie von Nachbarn zum gemeinsamen Grillen gebeten worden und hatte versprochen, einen ihrer legendären Sommerobstkuchen als Nachtisch zu backen.**

Während sie noch die Dinge aufzählte, die sie benötigte, um ja nichts zu vergessen, bemerkte sie die bunten Luftballons und Fahnen an dem großen Gebäude, worin früher ihr Lieblingssupermarkt untergebracht war. NEUERÖFFNUNG prangte in großen Lettern über dem Eingang. Kurzentschlossen bog Johanna ab und fuhr auf den Parkplatz des Marktes. Diese Idee hatten wohl schon andere vor ihr gehabt. Es war voll. Sie fuhr mehrere Parkreihen ab, bis sie endlich eine Parklücke entdeckte und ihr Auto abstellte. Sie strömte mit der Masse Richtung Eingang. Johanna schob den Wagen in die Mitte des Stromes der Einkaufswilligen. Oder versuchte es wenigstens. Denn sie wurde regelrecht abgetrieben. Nach zaghaften und dann etwas vehementeren Versuchen wurde sie vom Strom erfasst und ins Innere des Marktes gesaugt. Unbehagen umfasste Johanna. Zögerlich schaute sie rechts und links in die Gesichter ihrer eisern entschlossenen Mitmenschen. Johanna hatte keine Lust mehr. Sie nahm die erste Gelegenheit wahr – dort wo der Eingangsbereich etwas breiter wurde – und drehte um. So wie sie hineingesogen worden war, so spuckte die Menge sie auch wieder aus dem Markt hinaus. Entnervt und unverrichteter Dinge ging sie zu ihrem Auto zurück, verpackte das Leergut wieder in den Kofferraum, wurde ihre Karre los, stieg ein, legte den Euro auf den Kleingeldhalter ihres Wagens, ließ den Motor an und schaute in den Rückspiegel. Sie sah hinter ihrem Auto eine Frau mit einem kleinen Kind an der Hand. Johanna drehte sich um, grüßte zum Zeichen, dass sie sie gesehen hatte, legte den Rückwärtsgang ein, verfolgte das Kind kurz mit ihrem Blick, um sich zu vergewissern, dass es sich nicht von der Hand der Mutter losriss und fuhr aus der Parklücke. Rummsss! Johannas Auto stoppte unsanft. Ein Bums und ein unschönes Knirschen waren gleichzeitig zu hören. Erschrocken schaute sich Johanna um. Beim Rausfahren war sie in ein anderes Auto gekracht, das aus der gegenüberliegenden Parklücke ebenfalls herausfuhr. Johanna stieg mit zitternden Knien aus dem Wagen und sah sich einer älteren, weißhaarigen, zierlichen, kleinen Dame gegenüber. Sie war ganz blass und schwitzte fürchterlich. Johanna befürchtete, dass sich die kleine Frau etwas zu sehr aufregte und hatte sofort Mitleid. „Ist Ihnen etwas passiert?", fragte sie. Die Antwort war unbestimmt. „Ja, nein, ich weiß nicht!", sagte die alte Dame zittrig. Sie nahm die Frau beim Arm, führte sie auf die Beifahrerseite ihres Wagens und ließ sie erst einmal Platz nehmen. Besser sitzen als umfallen, dachte Johanna, man weiß ja nie bei alten Herrschaften Dann besah sie sich den Schaden. Andere Leute kamen hinzu und gaben blöde Kommentare ab. Keiner hatte offensichtlich gesehen, was passiert war. Die Frau

mit dem kleinen Kind war leider nicht unter den Neugierigen. Johannas Unfallgegnerin begann zu jammern. „Oh je, das neue Auto. Es ist noch nicht einmal ganz bezahlt. Und jetzt das. Dafür habe ich gar kein Geld. Ich habe nur eine kleine Rente. Was wird mein Sohn mir nur erzählen? Das Auto ist von ihm." Johannas Mitleid wurde größer. „Wie mache ich das jetzt nur? Was muss ich jetzt tun?" Auf die Idee, die Polizei zu holen, kam niemand. Die Dame saß zusammengesunken im Auto. Dicke Tränen rollten ihr über die faltigen Wangen. Johannas Mitleid quoll über. „Nun beruhigen Sie sich doch. Es war sicherlich meine Schuld. Ich fahre jetzt mit Ihnen in die Werkstatt und dann hören wir mal, wie teuer die Reparatur wird. Ich melde es meiner Versicherung und die übernimmt dann den Schaden", sagte sie. Nicht bedacht hatte sie dabei, dass sie so ihre eigene Reparatur selbst zahlen musste. Am späten Nachmittag informierte Johanna ihre Versicherung über den Vorfall. Der nette Herr in der Agentur hörte ihr geduldig von Anfang bis Ende zu. „...Tja, dann habe ich die Schuld auf mich genommen, weil die alte Dame doch so ganz und gar hilflos war", schloss sie ihre Rede. „Frau Bartel," sagte der Versicherungsagent zu Johanna, „das verstehe ich alles vollkommen, obwohl sie höchstens eine Teilschuld trifft. Aber wissen Sie eigentlich, dass die arme alte, hilflose Dame fünf Jahre jünger ist als Sie?"

# Augen-Blick-Mal

## Rheinland-Pfälzer werden immer älter

Eltern dürfen bei der Geburt eines Mädchens inzwischen erwarten, dass ihr Kind das 83. Lebensjahr vollenden wird. Rheinland-pfälzische Jungen haben nach Berechnungen des Statistischen Landesamtes derzeit eine Lebenserwartung von rund 78,5 Jahren und sterben somit im Schnitt rund 4,5 Jahre früher als weibliche Lebendgeborene.

Wie aus aktuellen Auswertungen der rheinland-pfälzischen Bevölkerungsstatistiken hervorgeht, hat sich der langfristige Trend einer zunehmenden Lebenserwartung fortgesetzt. Die Lebenserwartung neugeborener Mädchen ist seit Anfang der 1970er Jahre um rund 9,5 Jahre, die neugeborener Knaben sogar um knapp 11,5 Jahre angestiegen. In den seither vergangenen fast fünf Dekaden haben sich die Differenzen in den Lebenserwartungen von Frauen und Männern demnach von 6,5 auf 4,5 Jahre verringert.

Nicht nur die Lebenserwartung Neugeborener, auch die älterer Menschen hat sich in den zurückliegenden knapp fünf Jahrzehnten deutlich erhöht. Ein Mann, der heute mit 65 Jahren aus dem Erwerbsleben ausscheidet, kann sich noch auf durchschnittlich nahezu 18 Jahre im Ruhestand freuen, bei einer Frau dieses Alters sind es sogar fast 21 Jahre. Gegenüber Anfang der 1970er Jahre sind dies bei den Männern 5,7 und bei den Frauen 5,9 Jahre mehr. Ein Mann, der bereits seinen 80. Geburtstag erleben durfte, kann aktuell noch mit fast acht weiteren Lebensjahren rechnen; bei einer Frau sind es sogar mehr als neun Jahre.

Bei all diesen Angaben handelt es sich um Durchschnittswerte, die im Einzelfall – beispielsweise bei schwerer Krankheit – durchaus niedriger ausfallen können. Andererseits ist – beispielsweise aufgrund einer bewusst gesunden Lebensweise – auch ein deutliches Überschreiten dieser Werte möglich. So weist die Statistik Ende 2016 im Land 650 über 100-jährige Frauen sowie 133 Männer in dieser Altersgruppe aus.

## In der nächsten Ausgabe:

**Der Redaktionsschluss für die Ausgabe September/Oktober 2018 ist der 15. August. Ab dem 5. September 2018 liegt Ihr *Chili* wieder an allen Verteilerstellen.**

Chili DAS MAGAZIN!

**Anzeigenleitung**

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

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

Chefredaktion
Ira Schreck

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

Grafik/Layout
Thamar Wendler
grafik@chili-dasmagazin.de

Titelbild
© pixabay.com

Fotos
Ira Schreck
Norman Krauß

S. 32 © Ronnachai - Fotolia.com
S. 46 © Prostock-studio - Fotolia.com
S. 66 © industrieblick - Fotolia.com
S. 28 © Adiano – Fotolia.com

Autoren
Ira Schreck, Jens Wacker

Anzeigengestaltung
Anja Klein, Thamar Wendler

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

Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Druckunterlagen übernehmen wir keine Haftung.

Für Druckfehler keine Gewähr

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

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



**Kolumne:**

# Jung geblieben

**Kürzlich machte ich am Flughafen die Bekanntschaft eines Herrn, der mir in buntem Regenbogen-Shirt mit aufgedrucktem Peace-Zeichen entgegentrat. Weiße Schlabberhosen, Zehentreter und wallendes Resthaar inklusive. Der Anblick verblüffte mich dann doch, denn das Gesicht des Herrn verriet, dass er schon einige, um nicht zu sagen viele Sommer lang in der Sonne gebrutzelt hatte.**

Seine Manieren waren einwandfrei, seine Bewegungen etwas geziert und seine Ausdrucksweise war leise und durchaus wohlformuliert. Es war offensichtlich, dass seine aktive Phase im Arbeitsleben hinter ihm lag. Gestik und Mimik ließen auf einen wachen Geist schließen, Esprit und Witz blitzten immer wieder hinter einer gewissen Distanziertheit hervor.

Wir unterhielten uns, während wir auf die Maschine warteten. Über dies und das und nichts Genaues. Seine Sprache war voller Idiome, die einer anderen Zeit entnommen waren. Ich fragte, um dem Small-talk Stoff zu geben, nach seinen Musikvorlieben und landete – wie schon geahnt – in den 60er Jahren. Ein wenig Nachfrage ergab ein profundes Wissen um die damalige Musikszene. Hintergründe, Stilrichtungen, Titel, Bandzusammensetzungen und Klatsch & Tratsch von damals. Ein wenig kam ich mir vor wie in einer jener Musiksendungen von damals. Wie hießen sie noch gleich? Beat-Club oder Musik aus Studio B mit Chris Howland. Ich musste schmunzeln und wir sprachen über diese Sendungen, die ich nicht mehr wirklich miterlebt hatte. Er schon. Er verriet, dass er vor einigen Jahren sogar eine kleine Radiosendung moderiert habe. Der Aufwand sei jedoch enorm hoch gewesen und die Hörerzahlen mit der Zeit abnehmend. Für diese Art der Radiounterhaltung gebe es heute kaum noch Interesse. Spotify sei Dank.

Beim Versuch in die Gegenwart zu gleiten, regte sich Widerstand. Ablehnung gepaart mit Unkenntnis. Die Musik heute sei keine Musik mehr. Nichts Handgemachtes, sondern nur noch Konstruiertes für einen kommerziellen Markt. Bereit zum Streamen, schnelle Kost, keine Kunst. So etwas höre er nicht. Das lehne er prinzipiell ab. Seine Skepsis Neuem gegenüber schien sich jedoch nicht nur auf die Musik zu beschränken. Sein Handy war eines der älteren Modelle und weit weg vom Smartphone. Sein Urlaubsziel war seit rund 40 Jahren unverändert. Tja, und der Modestil? Ich erwähnte es schon.

Es bedarf keines Mathematikstudiums, um sich das ungefähre Alter des Herrn auszurechnen. Seltsamerweise war er jung trotz der stattlichen Fülle an Jahren. Er hatte es vermieden, älter zu werden. Er hatte einfach die 60er Jahre nicht verlassen. Auch eine Methode!

# Lebendiges Landau

## Die Stadt mit Flair und Charme ist der Mittelpunkt der Südlichen Weinstraße

www.landau-tourismus.de

### STADTFÜHRUNGEN

Eine vielfältige Auswahl an Stadtführungen zu den verschiedensten Themen sowie Kutschfahrten durch den historischen Innenstadtkern erwarten die Besucher. Aber auch Fahrten mit dem Schoppenbähnel und Programme rund um den Wein gehören zum umfangreichen Angebot.

**6. bis 8. Juli 2018**

### LANDAUER SOMMER

Die Landauer Innenstadt präsentiert sich praktisch als eine einzige Festzone mit verschiedenen Bühnen. Unter anderem auf dem Rathausplatz, Stiftsplatz, Obertorplatz, im Hof der Roten Kaserne, am Untertorplatz, Bachgasse, Badstraße u.s.w. treten Bands und Künstler auf. Sie bieten für jede Altersklasse und jeden Musikgeschmack etwas.

**8. bis 17. September 2018**

### HERBSTMARKT MIT WEINDORF

Das zweite große Landauer Volksfest richtet sich an Jung und Alt. Das umfangreiche musikalische Programm ist deshalb besonders breit gefächert. Im Weindorf werden ausgesuchte Landauer Weine und lukullische Spezialitäten offeriert. Die besondere Mischung des Ganzen sorgt für Einzigartigkeit und Attraktivität.

**18. bis 21. Oktober 2018**

### FEST DES FEDERWEISSEN

Zum 66. Male lockt anno 2018 das älteste Fest um den Neuen Wein rund 100.000 Besucher ins Herz von Landau. Urige Atmosphäre entsteht unter anderem durch die typischen Weinkojen, die aufgebaut werden. Am Federweißen-Sonntag sorgt seit den 70er Jahren ein verkaufsoffener Sonntag für zusätzliche Anziehungskraft.

**29. November bis 20. Dezember 2018**

### NIKOLAUSMARKT

Der Duft von Glühwein und Lebkuchen zwischen Ständen und Imbissen ist das eine. Das andere sind über 35 Künstler – vom Glasbläser über Maler bis zum Töpfer – die in beheizten Pavillons ihr kunsthandwerkliches Geschick unter Beweis stellen. Der Name des Marktes, der seit nunmehr 36 Jahren nach Landau lockt, geht zurück auf Thomas Nast, der in einer Landauer Kaserne geboren wurde und 1846 mit seiner Mutter nach New York auswanderte. Nast arbeitete unter anderem als Illustrator und schuf auch eine Weihachtsmann-Figur.

**Dienstag und Samstag**

### WOCHENMARKT

Fur viele ist er ein regelmäßiger Anlaufpunkt: der Landauer Wochenmarkt. Mit in der Regel fast 50 Ständen und einem breiten – vor allem regional geprägten – Angebot macht er den Rathausplatz inmitten der Stadt zu einer einzigen Genusszone. Probieren und einkaufen kann man an den beiden Markttagen jeweils zwischen 7 und 14 Uhr.

Zuhause fühlen.
Natur erleben.

# Wohnen in Maikammer

## Wohnen in bester Lage.

Neubau von zwei exklusiven Mehrfamilienhäusern, mit jeweils 15 Wohnungen und Blick über das Rebenmeer in Maikammer.

**Objekt-Highlights:**

- Eindrucksvoller Blick auf das Hambacher Schloss
- Tiefgaragen und Aufzüge
- Modern geschnittene Grundrisse
- Großzügige Balkone und Terrassen
- Fußbodenheizung
- Fliesen- und Naturparkettbeläge
- Elektrische Rollläden


Informationen und Kontakt:
Gerst Projektbau GmbH
Bahnhofstraße 171, 67480 Edenkoben
✆ 06323-9445-15
✉ projektbau@gerstbau.de
www.gerstprojektbau.de


*Bauen aus Leidenschaft!*

gerst PROJEKTBAU