

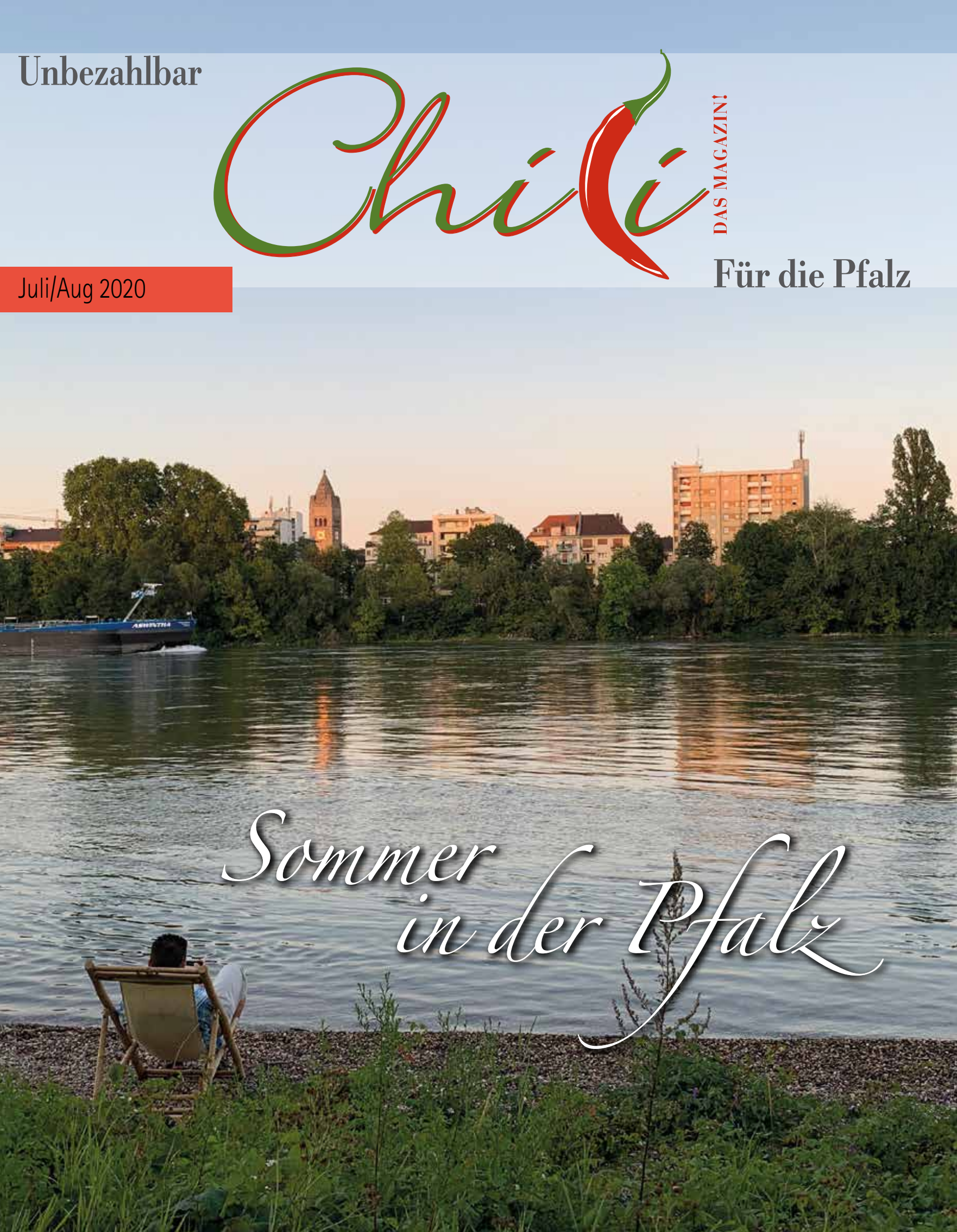
Unbezahlbar

Chili

DAS MAGAZIN!

Juli/Aug 2020

Für die Pfalz

A scenic view of a river at sunset. In the background, a city skyline is visible with various buildings and a church spire. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. The river reflects the sky and the city. In the foreground, a person is sitting in a deck chair on a pebbly shore, looking out at the water. There are some green plants in the immediate foreground.

*Sommer
in der Pfalz*

URLAUB 2020

MATTERN *bewegt*



Haustiere willkommen



SAT-TV und Klima
auf Anfrage möglich

Ihr **Wohnmobil- und Wohnwagenpartner** in Neustadt

MATTERN GMBH

Branchweilerhofstraße 91 • 67433 Neustadt • 063 21 49 08 08

urlaub@autovermietung-mattern.de

www.autovermietung-mattern.de



Vermietung - Verkauf - Werkstatt - Zubehör

Sommer in der Pfalz

Liebe Leser,

Wir dürfen wieder die Pfalz erleben in ihrer Wärme, Fülle und überschwänglichen Pracht. Glücklicherweise müssen wir gar nicht weit reisen, um dort zu sein, wo es sich so herrlich leben lässt: in der Pfalz. Die Gastronomie lädt wieder ein, die Geschäfte haben geöffnet, der Wein geht uns nicht aus. Der Wald, der üppig grüne Wingert, die kleinen Weindörfer oder die schönen Innenstädte laden uns alle ein. Wir können es uns im Garten sommerlich-erholsam machen, besuchen die neu- oder wiedereröffnete Gastronomie oder gehen auf einen Bummel durch die Stadt. Auch die Friseure und die Kosmetikstudios stehen uns wieder offen. Alles ist wieder für uns erlebbar. Wir können Freunde und Familie treffen und wieder – im kleinen Rahmen – miteinander das Leben feiern.

Natürlich mit Maske, wenn es die Rücksicht auf seine Mitmenschen erfordert. Was soll's! Wir leben und unsere Nachbarn auch. Und ist es nicht herrlich, alles das, was uns bislang so unsagbar selbstverständlich erschien, jetzt in einem ganz neuen, sehr wertvollen Licht betrachten zu können?

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Sommer in der Pfalz!
Bleiben Sie achtsam!!

Herzlichst
Ira Schreck
Chefredakteurin



INHALTSVERZEICHNIS

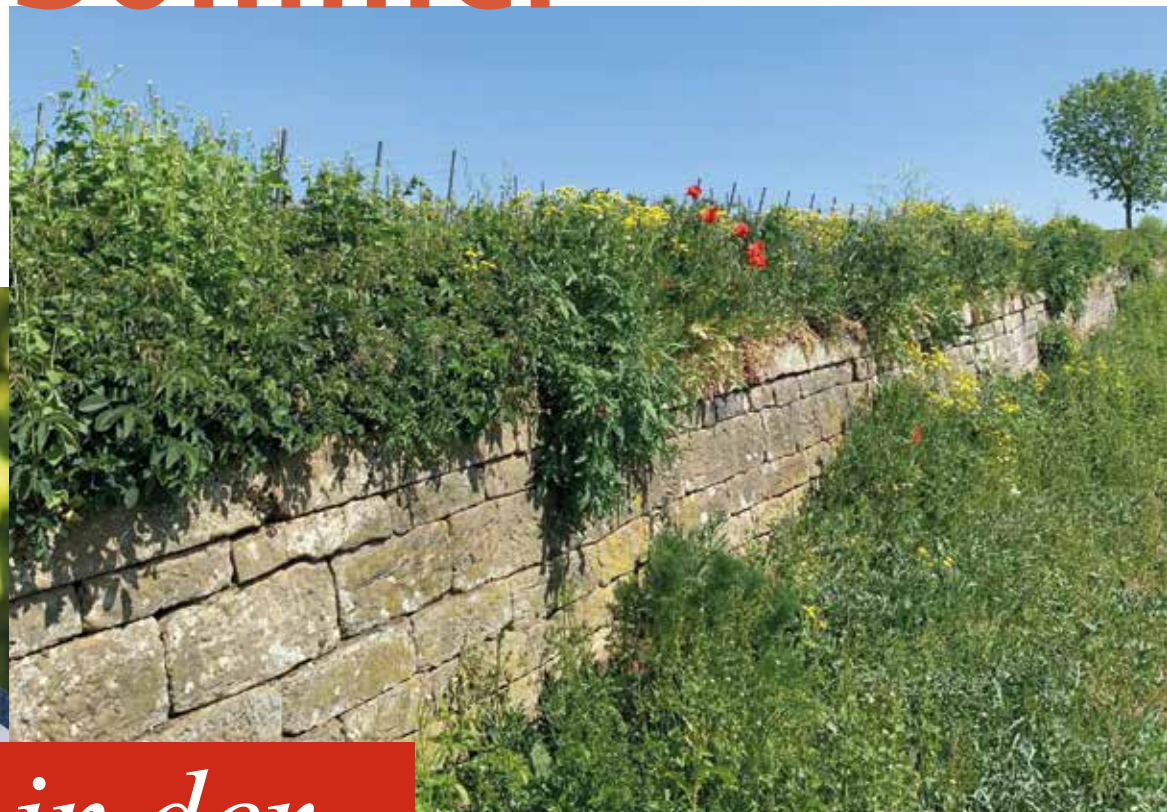
EinBlick

- 14 Sommer in der Pfalz
- 16 Ein Sommertag in der Pfalz
- 52 Warum ist der Himmel blau?
- 62 Wussten Sie schon

onTour

- 22 Rechts und links der Weinstraße

Sommer



in der

Pfalz



Kulinarica

- 26 Rosé, der Wein des Sommers
- 28 Schwarze Katze ganz in Bio
- 66 Grillen- mit Erfolgsgarantie
- 70 Kulinarische coole Sommertipps
- 72 Rezepte





Typisch

- 30 Jubiläum bei mod's hair
- 32 Warum schwitzt der Mensch?

Gesundheit

- 34 Viel zu süß
- 36 Kindersicherheit im Auto
- 38 Schulranzen & Co.
- 40 Ruhepol in der Nacht
- 42 Kreislaufprobleme bei Hitze
- 44 Gesundheitstipps für Sie
- 46 5 Tipps für die Hautpflege im Sommer
- 48 Sommer im Homeoffice

wohlich

- 50 Gesundes Raumklima genießen
- 54 Unser Garten wird Schönmann
- 56 Rasenpflege für heiße Tage

Tierisch

- 58 Heimische Wildtiere bleiben cool
- 60 Zeckenschutz für Haustiere

Achtung!

- 64 Gemeinsam in seltsamen Zeiten
- 74 Bewegung in der Corona-Pandemie

erLesen

- 76 Kommentar: Die Sache mit de Aluhut
- 78 Buchtipp
- 79 Kurze Geschichte: Der Duft des Sommers
- 80 Zuletzt: Plastikmüll gehört nicht in die Natur
- 82 Kolumne: Auf Kosten der Freiheit

Standards

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















Aus Handel *und* Wirtschaft



Deutschland brummt

Anlässlich des Gartenmarkts in Maikammer entwarf Goldschmiede Stachel aus Landau kleine Bienen als Anhänger. Christian Stachel will damit einen Beitrag gegen den weltweiten Bienenrückgang leisten, denn aus dem Verkauf eines Bienenanhängers spendet er je zwei Euro an den NABU Rheinland-Pfalz. Maikammer beteiligt sich als Cittàslow Gemeinde an der Aktion *Deutschland brummt*. Da nun der Gartenmarkt wegen des allgemeinen Lockdowns nicht stattgefunden hat, sind die Bienchen in Silber und Gold direkt in der Goldschmiede Stachel in Landau, Stiftsplatz 1 erhältlich.

Info

Goldschmiede Stachel
Stiftsplatz 1
76829 Landau
06341-87708
info@goldschmiede-stachel.de

Willkommen bei uns
in der Bodega Neustadt und im neuen Liebstöckl



Tapas

nach Originalrezepten frisch zubereitet
mit spanischem Lebensgefühl



Neustadt an der Weinstraße
Hintergasse 43
06321.399383

Di - Fr von 12-14 Uhr
Di - Sa ab 18 Uhr



Neu eröffnet!

Original Pfälzer Spezialitäten nach
alten Rezepten frisch gekocht



Liebstöckl
Mittelgasse 22
06321-4849577

Öffnungszeiten:
Di bis Do ab 17 Uhr
Fr und Sa 12 Uhr - 22.30 Uhr

Sommer



in der Pfalz

Als wir uns vor einigen Wochen überlegt habe, wie das Titelthema der Sommerausgabe lauten soll, konnten wir nicht ahnen, wie sehr wir mit *Sommer in der Pfalz* recht behalten sollten. Obwohl es mit Einschränkungen erlaubt ist, wieder zu verreisen, haben sich doch sehr viele Pfälzer – und auch treue Nicht-Pfälzer und neue Pfalzliebhaber – entschieden, ihren Sommerurlaub in der Pfalz zu verbringen. Wie schön die Pfalz auch und gerade im Sommer ist, ist weder eine originäre noch originelle Erkenntnis.

Sehen wir es mal so: In diesem Jahr können wir die Ferien alle gemeinsam verbringen und uns mit Abstand und unter Einhaltung sämtlicher aktueller Regeln zu Aktivitäten treffen. Wandern, Grillen, ein Besuch des Restaurants, der Weinstube oder der Lieblingskneipe wäre schon mal ein schöner Anfang. Ein Besuch des Schwimmbades ist möglich, bedarf jedoch wie viele andere Unternehmungen ein wenig der Planung und der Vorbereitung beziehungsweise der Anmeldung. Ja, das kann lästig sein. Und ja, es hat auch alles etwas Gutes! Wir freuen uns auf den Besuch des Restaurants, das wir mit Akribie ausgewählt haben. Wir sehen gespannt dem Treffen mit Freunden entgegen, weil wir uns im Moment nicht so häufig sehen können. Wir finden es toll, wieder in den Zoo gehen zu dürfen und zu können.

Und ja, wir haben es uns zu Hause gemütlich gemacht, die Terrasse neu bepflanzt und die Gartenmöbel auf den neuesten Stand gebracht. Das kleine Grillfest ist eine Belohnung. Und wahrscheinlich bringt jemand einen Nudelsalat mit, weil der Vorrat an italienischen Teigwaren dann doch immer noch sehr groß ist.

Wenn wir von allen fürchterlichen und lästigen Folgen gesundheitlicher und wirtschaftlicher Art einmal absehen, hat uns die Krise gleich mehrere positive Dinge nähergebracht: Die Pfalz hat es nicht so schlimm getroffen wie andere Regionen. Die Pfälzer haben zusammengehalten und sich gegenseitig unterstützt. Trotz aller Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen haben wir etwas, was uns niemand nehmen kann: eine schöne Heimat zum Leben und Wohnen. Nachdem wir auf einiges verzichten mussten, können wir uns jetzt umso mehr an dem erfreuen, was uns bislang als selbstverständlich erschien.

Versuchen wir, das Positive möglichst lange in unserem Bewusstsein zu erhalten und achtsam mit allem umzugehen, was wir an schönen Dingen und Momenten haben und erleben dürfen.

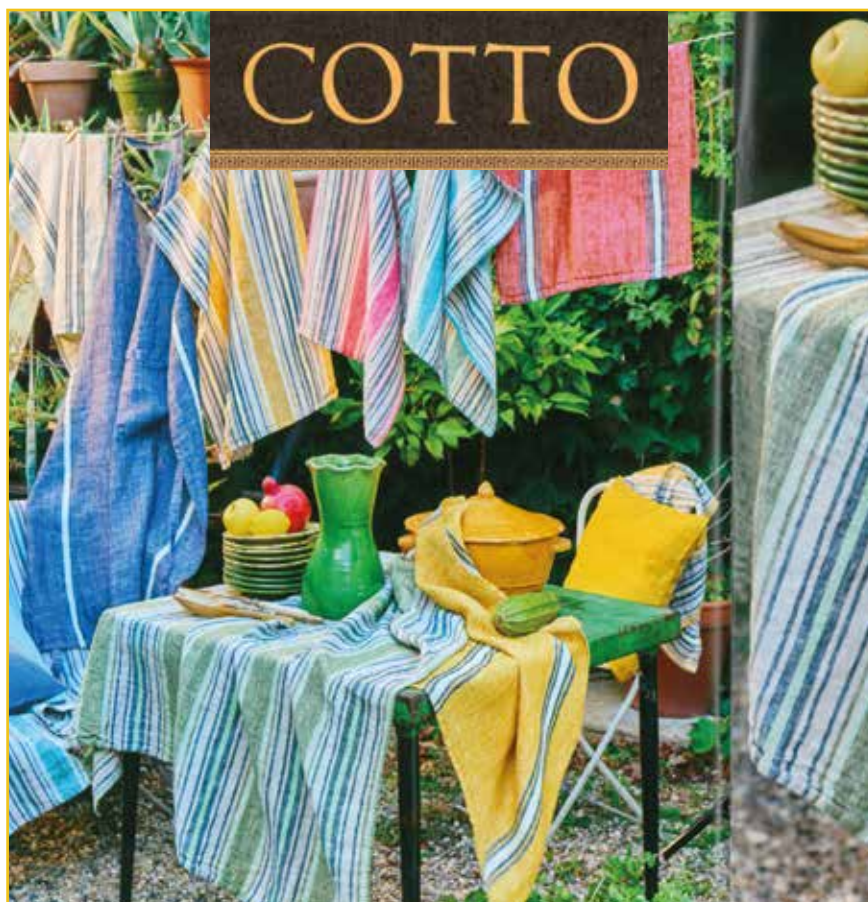


VERLOBT...

JUWELIER

Rehn

Kronstraße 24 · 76829 Landau/Pfalz
Telefon 0 63 41/91 9110 · www.juwelier-rehn.de



Wohnaccessoires Birgit Hüsken

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

Ein Sommertag



in der Pfalz

Endlich ein Tag, an dem man so manches erledigen kann. Das Wetter ist wie bestellt. Bei Sonnenschein und angenehmer Wärme lässt sich gleich das Schöne mit dem Nützlichen verbinden. Der freie Tag ist ideal für eine Cabrio Tour durch die schöne Pfalz, die mit ihren vielen sehenswerten Orten, den tollen Geschäften und Restaurants – nicht zu vergessen die netten Pfälzer – einen unbeschwerten Urlaubstag bereitet.



Endlich Zeit für den Friseurbesuch. Bei mod's hair in Neustadt ist immer viel los und trotzdem ist das Team entspannt, freundlich und nimmt sich Zeit bis die letzte Locke richtig fällt. In den klimatisierten Räumen ist die Atmosphäre trotz sommerlicher Temperaturen (und Maske) angenehm.





In der Modeboutique La Laine am Neustadter Marktplatz findet frau immer lebensbejahende Mode, die alles ist außer gewöhnlich. Gerade für den Sommer sind die wunderbar leichten Kleider in den fröhlichen Farben, Mustern und Stoffen traumhaft schön und völlig unkompliziert. Das gesamte Team um Sylvie Breidenbach macht es frau leicht, das richtige Teil für den Sommer in der Pfalz zu finden – für jede Gelegenheit.



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

Genießen Sie
in entspannter
Atmosphäre
die Köstlichkeiten
aus unserer Küche.

Lassen Sie
sich im
Henninger
verwöhnen!



Da der Sommer in diesem Jahr auf der Terrasse genossen wird, holen wir uns den Süden einfach nach Hause. Blühende Stauden, ob einheimische Pflanzen wie der Fingerhut oder exotisch wie die Kumquat, eine Zitruspflanze mit kleinen orangefarbenen Früchten, heben einfach die Stimmung. Bei Pflanzenwelt Dienst in Böhl-Iggelheim macht eine riesige Auswahl an Pflanzen für jeden Garten, jeden Balkon und alle Lichtverhältnisse Lust auf Sommerfeeling mit Blühkraft. Mit wertvollen Tipps hilft Christian Dienst und sein engagiertes Team bei der Auswahl. Wer gerne kocht und ein Fan der Kräuterküche ist, kann bei Pflanzenwelt Dienst seinen Kräutergarten mit den üblichen, aber auch durchaus mit außergewöhnlichen Kräutern ergänzen. Olivenkraut duftet intensiv, Blutampfer ist nicht nur dekorativ, sondern schmeckt auch mal anders im Salat. Vielleicht muss ein neues Hochbeet her...



Jetzt ist etwas Zeit für eine Tour durch den Pfälzerwald. Über Bad Dürkheim fahren wir nach Höningen, das kleine, verschlafene Dorf, das Ausgangspunkt für so viele Wanderungen ist.

Die Fahrt dorthin ist kurvig, aber der Mazda MX-5 Roadster lässt sich sicher und geschmeidig auf die Kurven ein. Spielerisch, leicht und kraftvoll nimmt er die Strecke. Auch beim Rangieren behält man dank der Rückfahrkamera immer den Überblick. Der Wendekreis ist angenehm klein. Insgesamt ist der Roadster nicht überdimensioniert und damit in den Pfälzer Gassen, die häufig pittoresk und damit eng sind, geradezu das ideale Fahrzeug.



LA LAINE



Juvia[★]

Modeboutique

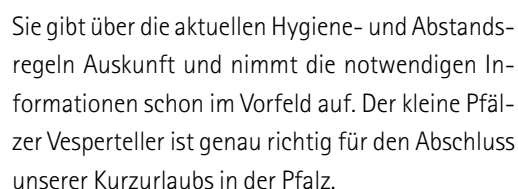
Marktstraße 2 · 67433 Neustadt/Weinstraße

Telefon 0 63 21/22 16

In Altleiningen ist ein Besuch der Burg mit dem Waldschwimmbad ebenso Pflicht wie ein Besuch der Burg in Neuleiningen, von wo aus man einen grandiosen Blick auf die Ebene und den Pfälzerwald genießen darf.



Der Hunger meldet sich und ein Besuch des Weinhaus Henninger in Kallstadt steht für den Nachmittag auf dem Plan. Um auf der sicheren Seite zu sein, haben wir den Termin schon vor zwei Tagen vereinbart, nicht nur um einen Platz auf der Terrasse zu bekommen, sondern auch um mit der Hotelchefin Rita Sauer das Menü für eine kleine Feier im engen Familienkreis zu besprechen.

**Kontakte:**

Autohaus Raber
Nachtweide 14-16
67433 Neustadt
06321-130150
www.autohaus-raber.de



reddot winner 2020
user design

1) Gegenüber der UVP der Mazda (Motors) Deutschland GmbH für ein vergleichbar ausgestattetes Serienmodell.
2) Barpreis für einen Mazda MX-30 mit First Edition -Paket unter Berücksichtigung des Umweltbonus von € 6.000 (Herstelleranteil und staatlicher Anteil) und des MwSt.-Vorteils in Höhe von € 570. Der Umweltbonus wird zur Hälfte von Mazda direkt bei dem Erwerb und zur Hälfte vom Bund gewährt. Detaillierte Informationen finden Sie unter www.bafa.de
Alle Preise inkl. Überführungs- und zzgl. Zulassungskosten. Reichweite des Mazda MX-30 nach WLTP innerorts bis zu 262 km.
3) Der Mazda MX-30 gewinnt den Red Dot im Red Dot Award: Product Design 2020.

**Nachtweide 14-16, 67433 Neustadt, Tel. 06321-13 01 50,
info@autohaus-raber.de**



Informieren Sie sich auf **www.anlageberatung-hauck.de**

Rechts und links

der Weinstraße

Man könnte fast glauben, dass die Pfalz nur aus Wald besteht, wenn man über das Wandern spricht. Dem ist nicht so. Ganz und gar nicht. Der Wald ist natürlich zum Wandern prädestiniert, doch die vielen wunderbaren Wege und Pfade rechts und links der Weinstraße bieten unzählige Möglichkeiten, die Pfalz zu entdecken. Wandern von Dorf zu Dorf ist abwechslungsreich, für jeden Wandertyp möglich und bietet dem Auge, dem Gaumen und der Seele Ruhe, Genuss und zahlreiche Entdeckungen.



Der Blick auf den Haardtrand, die Bergstraße oder den Schwarzwald in der Ferne, die idyllischen Gässchen, die Vielzahl an Einkehrmöglichkeiten, die ländlich und ursprünglichen Wiesen, Weiden, die Bauerngärten – und immer wieder ein freundliches Lächeln. Wer zu Fuß in den kleinen Weinorten unterwegs ist und sich treiben lässt, entdeckt immer wieder kleine Kostbarkeiten wie die Kirche in Lachen-Speyerdorf, die ganz versteckt und deshalb umso schöner ist. Wir stellen kleine Runden vor, die natürlich je nach Lust und Laune ausgedehnt werden können und sowohl für Familien, für Spaziergänger oder Wanderer mit wenig Lust auf Steigungen geeignet sind. Singles, die den Wald auf Solotouren lieber meiden, finden hier auch ihren Ausgleich.



Kirrweiler-Venningen

Es lohnt sich, einen Abstecher nach Kirrweiler zu machen und am Ortsausgang Richtung Venningen die Wanderung zu beginnen. Links Richtung Reblandhalle, vorbei am Grünlagerplatz eröffnen sich Felder, Wiesen und Wingert, die von Wegen umschlingelt werden. Haine mit riesigen Bäumen, Wingert mit unendlich langen Reihen und dann eine Koppel mit Pferden. Man kann sich einfach treiben lassen und mal hier, mal dorthin neugierig seine Schritte lenken. Verlaufen kann man sich nicht, denn immer weist der Kirchturm von Venningen die Richtung. Wer mag, wandert länger und weiter, wer einkehren möchte, findet sowohl in Venningen als auch in Kirrweiler mehrere Weinstuben oder ein italienisches Restaurant. Die Runde hat etwa eine Strecke von fünf Kilometer und kann beliebig erweitert oder auch mit weniger Kurven verkürzt werden.

Freinsheim-Kallstadt

Einen tollen Blick verspricht der Weg von Freinsheim Richtung Kallstadt. Der Rundweg startet Ortseingang Freinsheim aus Richtung Ungstein. Dann von der Landstraße fort, Freinsheim liegt rechter Hand. Man sieht schon von weitem auf einer kleinen Anhöhe ein stattliches Gebäude mit großem, von Zypressen gesäumten Garten. Im Nebengebäude befinden sich Ferienwohnungen. Dieser Richtung folgen und auf den Feldweg links einbiegen. Nach wenigen Metern schon kann man rechts Richtung Dackenheim, Herxheim und Kallstadt blicken. Links des Weges liegt Bad Dürkheim. Der Blick ist wirklich bemerkenswert. Wer nun dem Weg bis Kallstadt folgen möchte, findet dort schöne Plätze für eine Rast oder ein gutes Essen wie im Weinhaus Henninger (unbedingt empfehlenswert). Idyllisch ist auch der Rückweg mit bewachsenen Mauern, Bänken mit Blick oder Wingert mit uralten Rebknorzen.





Forst

Das Weindorf Forst an der Weinstraße ist natürlich immer ein guter Ausgangspunkt, um es sich gutgehen zu lassen. Die Nähe zu Deidesheim und Wachenheim macht die Wahl der Richtung nicht leicht. Wer mag, richtet seine Schritte Richtung Wachenheim mit Anstieg auf die Wachenburg, von der man einen herrlichen Blick auf die Ebene

genießen kann (und nicht unbedingt in den Wald oder nur am Rande laufen muss). Dort kann man essen und trinken, die Nischen der Burg entdecken und die Pfalz auf sich wirken lassen.

Richtung Deidesheim laden wunderbar, entspannende Wege zum Seele baumeln ein, bevor man das quirlig-idyllische Deidesheim erreicht.



Aber auch in Deidesheim findet man ruhigere Ecken und erstaunliche Bäume (Rückseite des Winzervereins)!

In Deidesheim ist die Gastronomie vielfältig, gehoben bis typisch pfälzisch. In Forst empfiehlt sich ein Besuch im Forster Ungeheuer, das Restaurant direkt am Forster Winzer.



OPTIMALER UV-SCHUTZ

Kein Sommer ohne
WASSER
und Sonnenschutzgläser
mit Sehstärke

01/2020

Jetzt Termin vereinbaren.

OPTIK WAGNER

Fon: 0 63 22 / 20 60 | info@optik-wagner-gmbh.de

Römerplatz 8 | 67098 Bad Dürkheim

GmbH

PRIMA DONNA

Ute's Wäschemode
Fachgeschäft für Miederwaren und Wäsche

RÖSCH
RECHENSTRASSE 100

Empreinte

Chantelle

CALIDA
NATURALLY ME

SP
SIMONE PERELE

Anita
COMFORT

MARIE JO
THINK UNDERWEAR

ulla
LACE

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

Rosé, der Wein



des **Sommers**

*Rosé – leicht,
unbeschwert
und mit
unvergleichlichem
Charakter*

Die Sommerabende sind warm, der Urlaub im Garten oder auf Balkonien in diesem Jahr der absolute Renner und die Grillsaison ist auf dem Höhepunkt angelangt. Weine aus der Pfalz sind für jeden Typ und jeden Geschmack zu haben. Jetzt ist die Zeit der Terrassenweine. Damit bezeichnet man im Allgemeinen jene leichten, süffigen Weine, die gut gekühlt, frisch und mit fruchtigen Aromen – und ohne übermäßigen Alkoholgehalt – genossen werden können. Dazu gehören die Roséweine, die schon seit geraumer Zeit ein bemerkenswertes Comeback feiern dürfen. Waren sie in 80er und 90er Jahren verpönt und gar als unmännlich, Anfängerweine ohne Anspruch und Charakter verschrien, haben sie sich in den letzten Jahren zu anerkannten Genießerweinen entwickelt – nicht zuletzt auch deshalb, weil die Produzenten sie ernster nehmen als noch vor 20 oder 30 Jahren.

Besonders beliebt sind die Roséweine im Sommer, weil sie erfrischen, denn sie werden noch etwa zwei Grad kühler als Weißweine getrunken. Das Bukett erinnert oft an Himbeeren, Erdbeeren, Kirschen, zarte Würznoten und Vanille. Gerade zu den Röstaromen und Gewürzen von gegrilltem Fleisch, Fisch oder Gemüsegerichten harmonisiert ein Rosé ausgezeichnet. Er ist leicht und unkompliziert und passt perfekt damit zu der unbeschwerten Stimmung eines lauen Sommerabends. Das haben auch die Herren mittlerweile erkannt, denn der Rosé ist längst nicht mehr nur bei den Damen beliebt.

Es gibt zwei unterschiedliche Herstellungsarten für einen Rosé. Immer gilt jedoch, dass ausschließlich rote Trauben verwendet werden dürfen.

Bei der *pressure directe* werden rote Trauben verwendet, die nur zur Roséherstellung gedacht sind. Sie verbleiben nach

der Pressung nur eine kurze Zeit in Kontakt mit der Schale, in der sich die Farbpigmente befinden, die den Most einfärben. Ist der Winzer mit der Farbe zufrieden, presst er den Most ab und vergärt ihn. Dabei wird der Most von den festen Bestandteilen der Traube befreit. Bei der *Saignée*-Methode werden rote Trauben nur durch ihr Eigengewicht gepresst. Sie verbleiben gekühlt maximal 24 Stunden im Tank. Dabei platzen die Schalen auf und verlieren einen Teil ihres Saftes. Dieser färbt sich durch die Farbpigmente in der Schale rot, was man ausbluten (*saigner*) nennt. Etwa zehn bis 15 Prozent des so entstandenen roséfarbenen Mosts wird nun ohne Pressung abgezogen und anschließend als Roséwein vinifiziert. Wie bei der Weißweinherstellung wird Rosé ausschließlich aus dem Saft vergoren, weshalb man in beiden Fällen von der Saftgärung spricht.

Die Sache ist...Glasklar! Nachhaltiges und klimafreundliches Flaschenspülen.

Mehrweg ist aktiver Klimaschutz. Das rechnet sich für Sie und unsere Umwelt:

■ Preisvorteil

Sie sparen bis zu **40%** gegenüber Neuglas.

■ Logistik

Drei LKW garantieren zuverlässige, nachhaltige und pünktliche Lieferung Ihrer eigenen Flaschen mit Nachweis für das Duale System.

■ Flexibilität

Wir spülen für Sie alle 1 l und 0,75 l Flaschen, täglich bis zu 100.000 an zwei Standorten.

■ Referenzen seit fast 30 Jahren:

Glasklar Kurpfalz ist das führende Flaschenspülcenter im Pfälzer Weinbau, direkt in Ihrer Nähe.



■ CO₂

Eine Neuglasflasche belastet unsere Umwelt mit bis zu 380 g CO₂, eine gespülte Mehrweg-Flasche nur mit 10,8 g.

■ Effiziente Energie-Erzeugung

Glasklar verwendet neueste Energietechnik: Ein Blockheizkraftwerk (BHKW) und eine Wasseraufbereitung garantieren höchste Nachhaltigkeit und Klimaschutz.

■ Hygiene / Verpackung

Strengste gesetzliche Standards, Palettierung wie Neuglas, sowie in Kukis oder Gitterboxen.

Glasklar — Kurpfalz GmbH
Technik für saubere Leistungen

Glasklar Kurpfalz GmbH
Flaschenspülcenter
76877 Offenbach an der Queich
67157 Wachenheim

Telefon 06348 8884
info@glasklar-kurpfalz.de
www.glasklar-kurpfalz.de



Glasklar unterstützt die
Tour der Hoffnung
für krebskranke Kinder

erlebt
...alles wird gut!

Schwarze Katze



Foto Alma Hörnschemeyer

ganz in Bio

Mit der Schwarzen Katze hat sich Alma Hörnschemeyer einen Traum erfüllt: Nach dem Studium von Jura und Sprachwissenschaft in Heidelberg eröffnet sie ein Café mit fünf-Sterne-Service und Angebot, das für jedermann erlebbar ist. Hier trifft ein Hauch Luxus mit großer Gelassenheit auf Bioqualität.

Die Gäste verweilen in ruhiger, freundlicher und entspannter Atmosphäre. Alma bietet neben Kaffee auch eine Reihe von außergewöhnlichen Teespezialitäten. Besonders beliebt ist das Frühstück in der Schwarzen Katze mit einer Auswahl an hausgemachten Marmeladen, Walnussbrötchen, Wurst und Käse in Feinkostqualität. Serviert wird auf edlem Porzellan, eine Kombination aus Luxus und Design untermalt von klassischer Musik – aber niemals steif, sondern mit lässigem Wohlbehagen.

Die Gastronomin engagiert sich für die Hintergasse und damit für Neustadt im Besonderen. Auf ihr Betreiben hin wurden Benefizkonzerte in der Hintergasse erfolgreich durchgeführt. Sie hat die Kunstaussstellung for your eyes only in der Villa Böhm ins Leben gerufen, deren Erlöse an den Spezialfond des Arte Casimir gespendet wurde. Alma Hörnschemeyer nahm alle Anwohner und Geschäftsinhaber der Hintergas-

se mit dem ihr eigenen Schwung mit und initiierte 2015 eine Weihnachtsbeleuchtung und einen eigenen Adventsmarkt in der schönen Gasse, was nun schon zur Tradition geworden ist. „Es ist ein Geben und Nehmen im Leben. Und ich bedanke mich auf meine Weise bei Neustadt“, sagt die zierliche Frau.

Ihr nächster Step: Ein Pendant der Schwarzen Katze in Stockholm.

Info

Kontakt

Schwarze Katze
Kaffeebar
Alma Hörnschemeyer
Hintergasse 15
67433 Neustadt
06321-9248599

M+E

Munter + Entspannt
Altdorfer Matratzengeschäft

**Wir liefern und
montieren
ohne Aufpreis!**



Auf einer Fläche von 400 m² bieten wir Ihnen eine riesengroße Auswahl an Massivbetten, Matratzen, Lattenroste sowie Bettzubehör.

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

Gerne beraten wir Sie auch in Ihrer Wohnung und entsorgen bei Neukauf Ihr altes Bett.

20 %
auf alle Vollholz/
Ausstellungs-
betten

*dieses Angebot ist
gültig bis Ende Januar 2020



Munter + Entspannt Altdorfer Matratzengeschäft · Warenhandelsgesellschaft mbH

Raiffeisenstraße 1 · 67482 Altdorf · Tel. 0 63 27 / 96 19 20 · Fax 0 63 27 / 16 99 · www.matratzenlager.com

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag 10 - 18 Uhr · Samstag 10 - 14 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung

Jubiläum



bei

mod's hair

Ob kurz, mittel oder lang, kräftige Farben oder lieber dezent – bei mod's hair in der Schütt 8, Neustadt, und Ostbahnstraße 7, Landau bleiben keine Wünsche offen, wenn es um eine modische Frisur und Top-Beratung geht – und das nun schon seit 25 Jahren in Landau und seit 20 Jahren in Neustadt. Am 3. Juli 2020 feiert Daniel Correra und sein Team mit Kunden und Freunden des Salons in Neustadt ab 15 Uhr das runde Jubiläum im angrenzenden Garten des Salons. Mit erfrischende Sommerweine vom Weingut Härle-Kerth aus Mußbach.

Bereits in der Vergangenheit veranstalteten Daniel Correra und Ute Härle-Kerth vom Weingut Härle-Kerth Style & Wine, wo sich die Kunden und Gäste bei Wein- und Sektkocktails stylen lassen konnten. In entspannter und doch besonderer Atmosphäre stoßen die Gäste auf die 20 Jahre an, in denen Daniel Correra mit seiner Frau Aylin und seinem freundlichen und kompetenten Team den Pfälzern bereits den Kopf waschen – und zu einem guten Styling verhelfen.

Zentral gelegen, fühlt der Kunde sich schon beim Betreten des Salons in den besten Händen. Helle, klimatisierte Räumlichkeiten und die Herzlichkeit des Teams sorgen für den Wohlfühlfaktor, die Professionalität jedes einzelnen Mitarbeiters für ein entspanntes Zurücklehnen. mod's hair entwickelt in der unternehmensinternen Akademie fortwährend eigene Schnittkollektionen und die dazu führenden Schnitttechniken. „Die Mitarbeiter erhalten alle die gleiche ausgezeichnete Ausbildung und nehmen regelmäßig an Schulungen bei uns im Neustadter Salon und auch in der mod's hair-Akademie in Düsseldorf teil, um ihr Können immer wieder aufzufrischen und verbessern“, so Daniel Correra.

Das Franchise-Konzept des französischen Salons mod's hair verfolgt dabei sowohl in Neustadt als auch in Landau in Sachen Friseurhandwerk und –konzeption eine klare Linie: moderne Ausstattung, eigene Pflegeserie und Farbtechniken sowie selbst konzipierte Schnitte und Farben. Damit die Frisur auch wirklich so an dem individuellen Kopf fällt und wirkt, wie sie soll, werden die Schnitte erst nach dem Föhnen final ausgearbeitet. Damit wird auch gewährleistet, dass der Kunde selbst mit seiner Frisur zurechtkommt. Mit ständiger Fortbildung, in der Regel zwei- bis dreimal monatlich, werden alle Friseure im Haus geschult und ganz persönlich weiterentwickelt: Schneidekonzepte, Farben, Strähntechnik und Kollektionen sind die Inhalte, die immer wieder vertieft werden. Und davon profitieren die

Kunden, wovon sie sich bei einem regelmäßigen Besuch, mit wichtigen Stylingstipps und auch bei einer erstmaligen Beratung überzeugen können.

Wer von einer volleren Haarpracht und einer längeren Mähne träumt, kann sich diesen Traum mit der hochwertigen Echthaarverlängerung bei mod's hair verwirklichen. Das geschulte Team setzt das Echthaar so gekonnt ein, dass es sich vollkommen in das eigene Haar integriert und so einen natürlichen Look ergibt. Mit einer unkomplizierten Klebetechnik werden die Strähnen eingesetzt und können nach einer normalen Wachstumsphase des eigenen Haars entfernt und weitere Male gesetzt und verwendet werden. Schnell und schonend.

Von montags bis samstags können Kunden sich bei mod's hair verwöhnen lassen. Sollte es mit einem Termin einmal nicht klappen, kann der Kunde auch ohne Terminvereinbarung vorbeikommen. Zum Beispiel am Donnerstag. Dann ist der „happy day“ – waschen, schneiden, föhnen für 40 Euro anstatt 47 Euro. Zu den Standardleistungen zählen neben waschen, schneiden, föhnen auch Wimpern- und Augenbrauenfärben, Make-Up und Hochsteckfrisuren für besondere Anlässe wie Hochzeiten oder Abschlussbälle. Und die ganz individuelle Frisurenberatung

„Bei uns ist der Kunde einfach König und soll sich genau so fühlen“, sagt Daniel Correra.

Info

Kontakt

mod's hair
Schütt 8
67433 Neustadt
06321-385938
www.modshair-neustadt.de
Montag bis Freitag 9 bis 18 Uhr
Samstag 9 bis 15 Uhr

mod's hair
Ostbahnstraße 7
76829 Landau
www.modshair-landau.de
Montag bis Freitag 9 bis 18 Uhr
Samstag 9 bis 15 Uhr

Warum schwitzt



der

Mensch?

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

Das Schwitzen reguliert die Körpertemperatur und den Wasserhaushalt sowie die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten. Das saure Sekret der Schweißdrüsen erhält zudem den Säureschutzmantel der Haut, der das Keimwachstum hemmt.

Die Schweißabsonderung wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Gewisse Mengen werden auch ohne körperliche Betätigung ständig über die Hautoberfläche abgegeben. Bei körperlicher Anstrengung und großer Wärme schwitzt der menschliche Körper stärker, um mehr Wärme abgeben zu können. Auch psychische Belastungen wie Angst oder Aufregung können dazu führen, dass Menschen mehr schwitzen als normal.

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

Schwitzen entgiftet nicht

Der Körper schwitzt um sich an verschiedene Temperaturen anpassen zu können – das ist für den Menschen lebenswichtig. Gereinigt wird der Körper bei diesem Vorgang allerdings nicht: Über den Schweiß wird nur eine sehr geringe Menge an Giftstoffen abgesondert. Die Entgiftung des Körpers über-

nimmt hauptsächlich das Verdauungssystem. Wer seinen Körper nachhaltig entgiften möchte, sollte daher viel trinken und auf seine Ernährung achten. Milchprodukte, Eier, Weizen, Zucker, Alkohol, Koffein und stärkehaltige Lebensmittel sollten vom Speiseplan gestrichen und durch Salat, Suppen und Gemüse und Naturreis ersetzt werden.

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

Sport kann beim Schwitzen helfen

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

Pflege für gestresste Hände

SCHÜTT
PARFÜMERIE & KOSMETIK
SEIT 1971

Schütt 18 | 67433 Neustadt
06321/8 12 10
info@schuett-parfumerie.de
www.schuett-parfumerie.de



Viel zu süß

Frühstückscerealien in Deutschland sind vor allem eines: überzuckert. 73 Prozent der gekauften Menge an Müslis, Cornflakes und Co. überschreiten beim Zuckergehalt die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 15 Gramm Zucker pro 100 Gramm. Bei den speziell an Kinder gerichteten Cerealien liegen sogar 99 Prozent der gekauften Produkte über diesem Richtwert. Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative Studie der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK), die der AOK-Bundesverband in Auftrag gegeben hat. Die Forscher nahmen hierfür das Kaufverhalten von 30.000 Haushalten in Deutschland unter die Lupe und werteten den Zuckergehalt von über 1.400 Produkten aus.

Die Studie zeigt auch, dass überzuckerte Kindercerealien 39 Prozent der insgesamt von Familien gekauften Frühstückscerealien ausmachen – diese Menge ist damit doppelt so hoch wie bei Haushalten ohne Kinder. Dr. Sigrid Peter, Vizepräsidentin des Berufsverbandes für Kinder- und Jugendärzte (BVKJ), sieht angesichts dieser Ergebnisse raschen Handlungsbedarf: „Wir müssen den Zuckergehalt in Fertigprodukten, Softdrinks und Frühstückscerealien dringend reduzieren, um die jüngere Generation vor Adipositas und anderen ernährungsbedingten Krankheiten zu schützen. Unser Ziel sollte es sein, dass die Geschmackspräferenz süß sich nicht an Zucker oder Zuckersatzstoffen festmacht. Wenn wir den Zuckergehalt nach und nach verringern, wird sich auch das Geschmacksempfinden auf weniger süß umstellen.“

Dr. Kai Kolpatzik, Abteilungsleiter Prävention im AOK-Bundesverband, fordert ebenfalls Konsequenzen. Aktuell sehen beispielsweise die mit dem Verband der Getreide-, Mühlen und Stärkewirtschaft (VGMS) getroffenen Vereinbarungen eine Reduzierung des Zuckergehalts um lediglich bis zu 20 Prozent bis 2025 vor – und das auch nur bei speziell für Kinder beworbenen Waren. Kolpatzik hinterfragt deshalb das tatsächliche Interesse der Lebensmittelbranche: „Einzelne Lobbyverbände berechnen die Reduktionsziele sogar rückwirkend. So gibt der VGMS an, die Umsetzung der Reduktionsziele ab 2012 über ei-

nen Zeitraum von 13 Jahren zu berücksichtigen. Zuckerreduktion in homöopathischer Dosierung“, kritisiert Kolpatzik. Seine Forderung: „Statt einer laschen Zuckerreduktion sollte man die Produzenten entsprechend der WHO-Empfehlung zu einer schrittweisen Reduzierung auf 15 Gramm Zucker pro 100 Gramm verpflichten – und das nicht nur für Kindercerealien, sondern für das gesamte Segment.“

Der GfK-Untersuchung zufolge haben auch Einkommen und Bildung Einfluss auf das Konsumverhalten. Je niedriger der soziale Status, desto häufiger kaufen die jeweiligen Haushalte süße Cerealien-Varianten. Die direkten und indirekten Folgekosten von Adipositas belaufen sich in Deutschland laut Berechnungen der Universität Hamburg jährlich auf rund 63 Milliarden Euro. Darin sind beispielsweise Ausgaben für die medizinische Behandlung, aber auch Leistungen wie Krankengeld oder Frührenten berücksichtigt. Daneben ist Zahnkaries eine häufige Folge des übermäßigen Zuckerkonsums. Die Krankheitskosten für Karies in Deutschland belaufen sich über alle Altersgruppen auf weitere rund 8,4 Milliarden Euro jährlich.

Neben einer verbindlichen Reduktionsstrategie fordern Mediziner und Präventionsexperten ein konkretes Verbot von Kindermarketing für ungesunde Lebensmittel.



mod's hair
PARIS

*20 Jahre
in Neustadt*

Ostbahnstr. 7 - 76829 Landau
Tel.: 0 63 41 - 8 40 24
www.modshair-landau.de

Schütt 8 - 67433 Neustadt
Tel.: 0 63 21 - 38 59 38
www.modshair-neustadt.de

Kindersicherheit



im

Auto

Der Gedanke an einen Verkehrsunfall bereitet vielen große Angst – und doch stehen sie auf der Tagesordnung. Laut einer Auswertung des Statistischen Bundesamtes verunglückten 2018 circa 10.700 Kinder als Insassen im Pkw. Eltern machen sich deshalb Sorgen, ob Babyschale und Kindersitz für den Nachwuchs wirklich sicher genug sind. Zusätzliches Kopfzerbrechen bereitet ein weiterer Punkt: Welche Kriterien muss ein Sitz erfüllen, um den Kinderrücken zu schonen und die gesunde Entwicklung zu fördern? Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. weiß um die Bedenken von Eltern und Erziehenden und unterstützt sie aktiv bei der Auswahl: Zertifiziert mit dem unabhängigen Gütesiegel *geprüft & empfohlen* sind ausschließlich Schalen und Sitze, die sowohl sicher als auch ergonomisch sind.

Schutzschild für das Kind

Beim Autofahren steht die Sicherheit an erster Stelle – auch für die kleinsten Mitfahrer. Denn die physikalischen Kräfte, die bei einem Unfall wirken, werden oft unterschätzt – mit gefährlichen Folgen. Eltern müssen deshalb immer darauf achten, dass Babyschalen und Kleinkindsitze entgegen der Fahrrichtung ausgerichtet sind. Laut Gesetzgeber ist dies sogar bis zu einem Alter von 15 Monaten verpflichtend, Experten empfehlen zum Wohle des Kindes bis 24 Monate rückwärtsgerichtete Systeme, so genannte Reboarder, zu verwenden. So ist nicht nur der im Vergleich zum Körpergewicht schwere Babykopf im Falle eines Unfalls besser geschützt und kann nicht nach vorne schleudern.

Neue Zulassungsnorm: Größe statt Gewicht?

Wer bisher auf der Suche nach einem Autokindersitz war, musste Alter und Gewicht des Nachwuchses berücksichtigen. Seit einiger Zeit gilt jedoch eine neue Zulassungsnorm (i-Size), die strengere Kriterien verfolgt und mehr Sicherheit verspricht. Statt dem Gewicht steht nun die Größe des Kindes im Vordergrund, darüber hinaus wird der Fokus daraufgelegt, dass sich Schalen und Sitze besser und sicherer im Auto befestigen lassen. Bei Kindern bis 75 Zentimeter Körpergröße sollten Eltern noch zur Babyschale greifen. Bis zu rund einem Meter Körpergröße wird ein Kleinkindsitz empfohlen, anschließend sollten Sitzerrhöhungen mit integrierter Rückenlehne genutzt werden.

Rückenfreundlich für Eltern und Kind

Nicht nur der Sicherheitsaspekt ist bei einem guten Autokindersitz entscheidend. Auch die Ergonomie spielt eine wichtige Rolle, um ein gesundes Wachstum zu unterstützen. Autokindersitze sollten leicht verstellbar sein und sich an das Kind anpassen, indem Einsätze und Kissen herausgenommen werden können und die Kopfstützenhöhe verstellt werden kann. Beim Verstellen der Kopfstütze werden die Schultergurte automatisch angepasst, sodass diese stets auf der richtigen Höhe eingestellt sind. Der Beckenbereich sollte seitlich gestützt werden, um die Sicherheit zu erhöhen. Bei Babyschalen nimmt ein zusätzlicher Neugeboreneneinsatz Rücksicht auf die noch nicht voll entwickelten Nackenmuskeln, in dem er einen flacheren Sitzwinkel ermöglicht und noch mehr seitliche Stütze bietet.

Auch Eltern profitieren von den hochwertigen Modellen: Eine leichte Bauweise ist nicht nur einfacher in der Handhabung, sondern auch rückenfreundlich. Zertifizierte Modelle verfügen über eine Basisstation, mit der die Babyschale sicher, einfach und schnell im Auto befestigt werden kann.

Zusatz-Tipp für (lange) Autofahrten:

Kinder müssen genügend Platz in Schale oder Sitz haben, um sich zu bewegen – vor allem an Beinen und Armen. Zusätzlich sollten Eltern darauf achten, dass der Sitzdruck gleichbleibend gut verteilt ist und regelmäßige Pausen einlegen, um dem Kind etwas Bewegung zum Ausgleich zu gönnen.

schön | mann



Schönes
für Dich
und
Mich



Blumen Schönmann
Floristik & Gärtnerei

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

Weitere Infos unter
www.blumen-schoenmann.de  

Schulranzen *und* Co.

Mit der Einschulung beginnt für viele Kinder sprichwörtlich nicht nur der Ernst des Lebens, sondern oft auch das große Schleppen. Durchschnittlich fünf Kilogramm wiegt der Schulranzen eines Grundschülers. Neben Schulbüchern und Proviant wird nicht selten noch ein Turnbeutel geschultert. Viele Eltern sind verunsichert und befürchten eine Überlastung des Rückens. Denn: Rückenschmerzen und Haltungsschwächen bei Kindern und Jugendlichen haben deutlich zugenommen. Schon ab der Einschulung treten Beschwerden auf und werden mit dem Alter der Kinder häufiger. Was ist bei dem Kauf des Ranzens zu beachten, um unnötige Belastung zu verhindern? Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) gibt hilfreiche Tipps.

Vorsicht vor der 10-Prozent-Regel

Die Empfehlung, dass der Schulranzen höchstens zehn Prozent des Körpergewichts wiegen darf, ist nicht wissenschaftlich erwiesen. Die AGR empfiehlt: Der leere Schulranzen sollte für Grundschulkinder bei einem Innenraumvolumen von mindestens 15 Litern nicht mehr als 1.300 Gramm wiegen. Im Mittel- und Oberstufenalter gelten ca. 1.500 Gramm (bei einem Innenraumvolumen von mindestens 25 Liter) als Richtwert. Doch: Beschwerden resultieren meist nicht allein aus dem Tragegewicht. Entscheidend ist auch die Ergonomie.

Den Rücken physiologisch belasten

Schulranzen oder Schulrucksack? Wichtig ist, dass bestimmte ergonomische Anforderungen erfüllt sind. Damit das Gewicht gleichmäßig auf den Rücken verteilt wird, sind etwa ausreichend breite und gepolsterte Tragegurte sinnvoll. Außerdem sollten diese einfach zu verstellen sein. Beim Rückenteil ist auf seitliche Erhöhungen und rutschfestes Material zu achten, damit die Tasche optimal sitzt. Atmungsaktive Polsterungen ermöglichen eine bessere Luftzirkulation und ergonomisch geformte Rückenteile entlasten die Wirbelsäule. Ratsam ist, dass Kinder die Ranzen vor dem Kauf zur Probe tragen und individuell anpassen.

Richtig tragen und packen

Um den Rücken zu entlasten, muss der Schulranzen korrekt getragen werden. Dazu müssen die Gurte richtig eingestellt sein. Ein Beispiel: Damit der Ranzen nicht zu tief sitzt und den Rücken ins Hohlkreuz zieht, sollten die Gurte nicht zu lang gestellt werden. Ungünstig ist es auch, wenn Kinder ihren Ranzen nur über einer Schulter tragen. Die Rotation im Oberkörper belastet die Wirbelsäule. Hinzu kommt, dass Schultaschen oft falsch gepackt werden. Tipp: Die schweren Sachen möglichst körpernah in Innenfächern verstauen. Beim Kauf sollte deshalb immer auch auf eine sinnvolle Fächeraufteilung geachtet werden.

Weitere Informationen zu Ursachen, Therapie und Prävention von Rückenschmerzen gibt es auf der Internetseite der Aktion Gesunder Rücken e. V. unter www.agr-ev.de.

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Die Gesundheitskasse



ONLINE FITNESSSTUDIO

Ihre AOK Rheinland-Pfalz/Saarland unterstützt Sie dabei exklusiv und kostenfrei zu trainieren - wann immer Sie möchten. Dazu erhalten Sie bis zum 31.12.2020 einen Zugang zu hunderten von Fitness-Angeboten unseres Kooperationspartners Cyberfitness wie Bauch-Beine-Po, Stretching, Dance, Jumping, Hanteltraining, Cycling, Rudern und Bodyshaping und vieles mehr.

Verwandeln Sie das heimische Wohnzimmer kurzerhand in ein Fitnesscenter, um sich und die ganze Familie gemeinsam auszupeinern.

Trainieren Sie flexibel wie nie – wann, wo und wie lange Sie möchten. Das motiviert, schafft Freiheit, spart Zeit (Wege ins Fitnessstudio etc.) und lässt sich im individuellen Tag ideal nutzen – bspw. als Workout, während das Essen im Ofen gart oder während der Mittagspause im Home Office.



IHRE VORTEILE

- +** **Kostenlos**
- +** AOK-Versicherte können bis mindestens 31.12.2020 kostenfrei trainieren
- +** Nicht-Kunden können vier Wochen kostenfrei trainieren
- +** flexibel und bequem via Handy, Tablet oder Laptop

SO EINFACH GEHT'S:

- 1** Registrierungscode unter online.aok-kurse.de anfordern
- 2** E-Mail erhalten und unter angegebenen Link anmelden
- 3** Los geht's! Viel Spaß beim Training.



Registrierungscode anfordern und weitere
Informationen unter: online.aok-kurse.de

Ruhepol



für die

Nacht



*Die Wirbelscanner® Schlafberatung in
Haßloch, Grünstadt und Landau.*

Schlafen müssen wir alle – und wünschen uns dafür nichts Sehnlicheres als einen bequemen Ruhepol für die Nacht, eine Schlafoase, in der wir wirklich abschalten können. Tiefer und gesunder Schlaf ist sehr wichtig – sowohl für die Psyche als auch für unseren Körper. Doch an die letzte erholsame Nacht kann man sich schon gar nicht mehr erinnern? Jeden Morgen schmerzt der Rücken und man fühlt sich unausgeschlafen?



Seit über 20 Jahren kümmert sich die Firma Horsch, unter Leitung von Dijana Gerber-Horsch, um die Schlafgewohnheiten der Pfälzer. Mit dem einzigartigen Wirbelscanner® Beratungskonzept sind sie zu dem Ansprechpartner für gesundes, richtiges Liegen und Schlafen geworden.

„Die Bedeutung von gesundem Schlaf wird oft unterschätzt, denn wer gut und ausreichend schläft, kommt deutlich besser durch den Tag.“, so Dijana Gerber-Horsch. „Der Grund dafür: Der Körper kann sich während des Schlafs vollständig erholen und sich dabei sogar verjüngen. Das Immunsystem wird gestärkt und man wird leistungsfähiger und robuster.“

Damit die unterschiedlichsten Schlafgewohnheiten in Verbindung mit den gesundheitlichen Aspekten optimal analysiert werden können, sollte eine gute Matratzenberatung mit dem Wirbelscanner® durchgeführt werden.

Doch wie hilft der Wirbelscanner® die richtige Matratze zu finden?

In einem Gesundheits-Check-up erfasst der Schlafberater zuerst die aktuellen gesundheitlichen Gegebenheiten. Ermittelt werden ebenfalls die Schlafgewohnheiten und individuellen Bedürfnissen. „Als examinierte Krankenschwester lege ich größten Wert auf fachliche Qualifikation. Daher hat mein gesamtes Verkaufsteam an einer medizinisch zertifizierten Fortbildung für



gesundheitsorientierte Liege- und Schlafberatung teilgenommen, deren Erfolg in einer Prüfung an der THIM-Internationalen Hochschule für Physiotherapie nachgewiesen wurde“, erklärt Dijana Gerber-Horsch.

Dann kommt der aus der Medizin stammende Wirbelscanner® zum Einsatz. Dieser arbeitet komplett strahlungsfrei und kann die einzelnen Wirbel durch die Kleidung abtasten. Zuerst wird eine Messung der Wirbelsäule im Stehen durchgeführt. Sofort ist die exakte Form der Wirbelsäule auf dem Laptop sichtbar. Diese gibt Aufschluss, worauf bei der Auswahl der richtigen Matratze geachtet werden muss.

Eine zweite Messung im Liegen zeigt, ob die Matratze optimal zu dem Körper passt. Ebenfalls ist erkennbar, welches Kissen benötigt wird und wie der Lattenrost eingestellt werden muss. Jede Veränderung an Matratze, Lattenrost und Kissen kann miteinander verglichen werden.

Mit Hilfe der Wirbelscanner® Messungen ist es ersichtlich, welche Auswirkungen die unterschiedlichsten Matratzen auf den Körper haben.

„Der Wirbelscanner® macht zum einen sichtbar, welchen Einfluss die richtige Matratzen-Lösung auf unsere Gesundheit und körperliche Fitness hat. Zum anderen gibt sie aber auch unseren Kunden die absolute Sicherheit, dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun“, erklärt Dijana Gerber-Horsch.

Die Wirbelscanner® Schlafberatung kann man an den Standorten Haßloch, Grünstadt und Landau erleben.

Info

Kontakt:

Horsch besser liegen – gesünder schlafen Haßloch
Werkstraße 6
67454 Haßloch
06324-810797

Horsch besser liegen – gesünder schlafen Grünstadt
Dieselstraße 1
67269 Grünstadt
06324-810797

Horsch besser liegen – gesünder schlafen Landau
Kramstraße 23
76829 Landau
06324-810797

www.horsch24.de
info@horsch24.de

Kreislaufprobleme



bei Hitze

Freibad, Grillen und ganz viel Sonne: Mit dem Sommer beginnt für viele die schönste Zeit des Jahres. Unser Körper arbeitet allerdings auf Hochtouren, um seine Temperatur auf konstanten 37 Grad zu halten. Nicht selten führen hohe Temperaturen daher zu Kreislaufproblemen.

Wie kommt es zu Kreislaufproblemen?

Um bei Hitze Körperwärme abzugeben, weiten sich unsere Blutgefäße. Dadurch sinkt der Blutdruck und das Blut zirkuliert schlechter. Die Folgen: Unser Körper erhält weniger Sauerstoff und der Kreislauf wird schwächer. Dies führt zu Kopfschmerzen, schweren Beinen, Übelkeit oder Schwindel. „Kein Wunder, die Temperaturen des Sommers bringen unsere Körper in Extremsituationen“, sagt Matthias Habel, Meteorologe und Pressesprecher von WetterOnline, und erklärt: „Größere Hitzewellen, die vielen Menschen zu schaffen machen, haben wir in Deutschland immer wieder. Erst im letzten Jahr 2019 hatten wir mehr als 20 Tage mit einer Höchsttemperatur von mehr als 30 Grad.“ Um Kreislaufproblemen bei Hitze vorzubeugen, gibt es ein paar einfache Tipps.

Ausreichend Flüssigkeit

Viel zu trinken ist sehr wichtig. Besonders Mineralwasser, Saftschorlen oder alkoholfreies Bier enthalten Elektrolyte, die dabei helfen, Flüssigkeiten besser im Körper zu verteilen. Alkohol hingegen weitet die Blutgefäße und entwässert den Körper, was den Kreislauf zusätzlich belastet.

Anregende Wechseldusche

Am Morgen und am Abend eignet sich eine kurze Wechseldusche, um einem niedrigen Blutdruck entgegenzuwirken. Einfach mehrmals zwischen warmem und kaltem Wasser wechseln. Wichtig: Langsam an die unterschiedlichen Temperaturen herantasten, um den Kreislauf nicht zu überfordern.

Sanfte Bewegung

Auch etwas Bewegung in den kühleren Morgenstunden oder am späten Abend empfiehlt sich, um den Kreislauf anzuregen, ohne den Körper zu überhitzen. Sport oder größere Anstrengungen in den Stunden der intensivsten Sonneneinstrahlung rund um die Mittagszeit erhöhen das Risiko von Kreislaufproblemen. An sonnigen Tagen wird die Höchsttemperatur erst am späten Nachmittag erreicht, körperliche Anstrengung sollte dann unbedingt vermieden werden.

Frische Luft

Die Klimaanlage sollte im Sommer nur mit Vorsicht genutzt werden. Denn plötzliche Temperaturunterschiede stellen für den Menschen eine hohe Belastung dar. Ein offenes Fenster hingegen sorgt für ausreichend Luft und hilft dem Körper, den Kreislauf in Gang zu halten. Ventilatoren bieten sich ebenfalls für eine gute Luftzirkulation an. Doch aufgepasst: Wer in ständiger Zugluft sitzt, riskiert eine Erkältung.

Leichtes Essen

Grillfans, für die ein Steak an einem heißen Sommertag einfach dazugehört, sollten wissen: Das tierische Eiweiß regt die körpereigene Wärmeproduktion an. Leichtes Essen wie Salat, Obst oder rohes Gemüse hingegen bieten eine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr und versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.



Pflanzenwelt Dienst

Pflanzenwelt Dienst
Haßlocher Straße 40
67459 Böhl-Iggelheim
Tel: 06324 / 9899430
kontakt@pflanzenwelt-dienst.de

www.pflanzenwelt-dienst.de

Gesundheitstipps für Sie

Ausgeschlafen?

Viele schieben das Zubettgehen abends hinaus, um andere vermeintlich wichtige Dinge zu tun, und schlafen dadurch zu wenig. Dabei hat die Schlafdauer erheblichen Einfluss auf die körperliche und geistige Gesundheit, berichtet das Magazin Reader's Digest in seiner Frühjahrsausgabe. „Schlaf ist wie ein Schild, der den Körper schützt“, erläutert die Neurologin Dr. Isabelle Arnulf, Leiterin des Zentrums für Schlafmedizin am Hôpital de la Pitié-Salpêtrière in Paris. Wer regelmäßig zu wenig Schlaf bekommt, erhöht das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

Nachts finden in der Regel zwei Schlafphasen statt: REM-Schlaf (Rapid Eye Movement, schnelle Augenbewegung) und Non-REM-Schlaf oder Tiefschlaf. Der REM-Schlaf dient dazu, Gedanken zu verarbeiten und die Erlebnisse des Tages in Langzeiterinnerungen umzuwandeln. Der Tiefschlaf wiederum hilft dem Körper, sich von den Anstrengungen des Tages zu erholen. Wird die Schlafdauer verkürzt, entgeht uns der Großteil des REM-Schlafs am Ende der Nacht. Dadurch hat man seine Emotionen weniger gut im Griff oder bekommt Gedächtnisstörungen.

Durstlöscher

Nur noch kurz die Mails checken, zum Meeting flitzen und am nächsten Projekt tüfteln: In der Hektik des Arbeitsalltags kommt das Trinken häufig zu kurz, insbesondere bei Berufstätigen mit einem höheren Schulabschluss oder Studium. So gibt unter den Akademikern jeder zweite an, dass er bei der Arbeit oft vergisst, genug zu trinken. Wer im Job seine volle Leistung bringen will, braucht genügend Flüssigkeit. Denn schon bei geringem Flüssigkeitsmangel kann man sich schlechter konzentrieren, wird müde und bekommt Kopfschmerzen. Insgesamt sollten Erwachsene über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. An heißen Tagen kann es auch mehr sein. Die besten Durstlöscher sind Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßter Früchte- oder Kräutertee oder Fruchtsaft-Schorlen. Auf das Durstgefühl sollten sich die Berufstätigen nicht verlassen. Wer Durst verspürt, hat nämlich schon viel zu wenig getrunken.

Osteoporose

3,1 Millionen Knochenbrüche gehen jährlich in Europa auf den Knochenschwund zurück. Unter anderem aufgrund des sinkenden Östrogenspiegels nach den Wechseljahren sind Frauen sehr viel häufiger betroffen als Männer. Die Erkrankung ist tückisch, da sie lange Zeit keine Beschwerden verursacht und erst dann entdeckt wird, wenn es plötzlich zu Knochenbrüchen kommt. Diese Brüche sind schmerzhaft und können gerade bei älteren Menschen zu einer Reihe von Folgeerkrankungen bis hin zu Pflegebedürftigkeit führen. Doch selbst mit Knochenbrüchen werden Patientinnen häufig nicht auf eine Osteoporose hin untersucht und behandelt. Im Gegenteil: Das fortschrittliche Deutschland ist in der medikamentösen Versorgung von Osteoporose-Patienten Schlusslicht in Europa. So zeigt eine Studie der internationalen Osteoporose-Stiftung (IOF), dass nur 25 Prozent der behandlungsbedürftigen Patienten eine adäquate Therapie erhalten. Die in Deutschland durchgeführte BEST-Studie besagt sogar, dass nur jeder zweite Patient mit einem Osteoporosebedingten Knochenbruch eine adäquate Therapie erhält. Die Gründe dafür sind unterschiedlich und liegen unter anderem in der fehlenden Diagnosestellung. Ein weiterer Grund ist die mangelnde Therapietreue, da viele Patientinnen wegen komplizierter Einnahmeregeln oder Unverträglichkeiten ihre Therapie vorzeitig beenden. Dabei hat sich hier viel getan: Ärzte können heute auf eine Vielzahl wirksamer und verträglicher Medikamente zurückgreifen, die zudem auch bequemer in der Anwendung sind als noch vor wenigen Jahren.



*Endlich Mal wieder richtig
ausschlafen!*

Die Wirbelscanner® Schlaf-Beratung

medizinisch zertifiziert



Schmerzfrei in den Tag starten

Wollen auch Sie Ihre
Rückenbeschwerden lindern und
vorbeugen?

**Vereinbaren Sie jetzt Ihren
Schlafberatungs-Termin!**



Terminvereinbarung: 06324 810797

Horsch **Haßloch** | Werkstraße 6 | 67454 Haßloch
Horsch **Grünstadt** | Dieselstraße 1 | 67269 Grünstadt
Horsch **Landau** | Kramstraße 23 | 76829 Landau
info@horsch24.de | www.horsch24.de

horsch
besser liegen – gesünder schlafen

5 Tipps



für die

Hautpflege im Sommer

Sonnenstrahlen, Hitze, Schweiß und Co. verlangen unserer Haut einiges ab. Wichtig ist jetzt eine gute Hautpflege vor und nach dem Sonnenbad. Wer diese fünf Tipps beherzigt, kann sich guten Gewissens und mit gesunder Haut auf den Sommer freuen.

1. Keine Fettcremes

Höhere Temperaturen und Luftfeuchtigkeit steigern die Schweißbildung, da der Körper versucht, sich abzukühlen. Dies regt die Talgproduktion an, die Haut wird fettiger als im Winter, und Hautunreinheiten können entstehen. Cremes mit hohem Fettanteil sollten Sie im Sommer meiden, da sie die Haut wie eine Hülle umschließen. Darunter staut sich die Wärme und bietet Bakterien optimale Bedingungen für eine Vermehrung.

2. Viel Trinken

Durch Schwitzen verliert unser Körper viel Flüssigkeit. Vor allem die Haut leidet darunter, denn sie besteht zu etwa 70 Prozent aus Wasser. Klimaanlage und Baden im salzigen Meerwasser trocknen sie zusätzlich aus. Idealerweise

trinkt man im Sommer täglich mindestens drei Liter Wasser oder ungesüßten Tee. Das ist nicht nur für die Gesundheit wichtig, sondern auch die Haut wirkt praller und vitaler, wenn die Wasserdepots im Körper gut gefüllt sind.

3. Antioxidanzien einnehmen

Jedes Sonnenbad bedeutet Stress für die Haut. Dies kann nicht nur unangenehmen Sonnenbrand verursachen, sondern auf Dauer auch die Hautzellen angreifen. Schuld sind langwellige UV-Strahlen, die in die tieferen Hautschichten gelangen und dort das Bindegewebe schädigen. Kommt der körpereigene Reparaturmechanismus nicht mehr nach, nehmen schädliche freie Radikale überhand. Die Folge: Die Haut altert schneller und neigt zu Falten und Altersflecken. Natürliche Antioxidanzien, die in einigen Obst- und Gemüsesorten wie Brokkoli oder auch in Lachs und Nüssen enthalten sind, machen freie Radikale unschädlich. Sie fördern Reparaturmechanismen, verbessern die Feuchtigkeitsspeicherung und unterstützen so die Haut von innen heraus.

4. UV-Schutz nicht vergessen

Zwischen 11 und 15 Uhr gilt für alle Sonnenanbeter: Ab in den Schatten! In dieser Zeit ist die UV-Strahlung am intensivsten. Übrigens kann man sogar im Schatten einen Sonnenbrand bekommen, weil Wolken und Schirme nur einen kleinen Teil der Strahlen abhalten. Daher sollte man die Haut regelmäßig eincremen. Mindestens Lichtschutzfaktor 30 sollte es schon sein – in Wassernähe am besten noch höher, denn die Strahlung wird vom Wasser verstärkt. Und nach dem Baden das Nachcremen nicht vergessen!

5. Für den Notfall gewappnet sein

Eine gesunde Haut ist zwar besser geschützt als eine, der es an wichtigen Vitalstoffen mangelt. Doch manchmal ist der Sonnenbrand schneller da als gedacht. Dann heißt es, raus aus der Sonne, damit der Schaden nicht noch schlimmer wird. Außerdem: Viel trinken! Ein Sonnenbrand ist wie eine Entzündung. Die Haut braucht jetzt Feuchtigkeit. Bei leichten Verbrennungen können auch Hausmittel wie feuchte Umschläge helfen, zum Beispiel mit Joghurt oder Apfelessig. Gele wirken im Vergleich zu Salben zusätzlich kühlend.

Dauerhafte Schönheit meisterlich gemacht

25 Jahre
Pigmentiererfahrung –
ein unschlagbares
Team!



PERMANENT MAKE-UP

Alles andere können Sie sich abschminken



JUBILÄUMSAKTION

Sie sparen bei einer Pigmentierung der Augenbrauen und Augenkontur je **10 %** und auf eine Lippenvollschattierung **15 %**.

Das Angebot ist gültig bis 30. September 2020

Ihre Sicherheit inklusive!

Kostenlose Beratung und Vorzeichen Ihrer individuell auf Sie abgestimmten Permanent Make-ups ist für uns selbstverständlich. Wir pigmentieren erst dann, wenn Sie absolut überzeugt und begeistert sind.



ILONA & CHRISTIN NEBEL
HAUS FÜR SCHÖNHEIT & WOHLBEFINDEN

Ilona Nebel-Rößler und Christin Nebel

Feldstraße 3 • 67435 Neustadt-Geinsheim

Telefon 06327-4871 • kontakt@kosmetik-nebel.de

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

Behandlungszeiten: Mo., Di., Mi., Fr. 8.30 Uhr - 19 Uhr, Do. 8.30 Uhr - 21 Uhr

Termine sind nach Vereinbarung auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich!

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

Sommer



im

Homeoffice

Die Temperaturen steigen und viele Deutsche arbeiten zurzeit in den eigenen vier Wänden. Wo in einigen Büros Klimaanlage für Kühlung sorgen, muss zu Hause selbst Abhilfe geschaffen werden.



International School Neustadt

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

Tel. 06321 8900960 . info@is-neustadt.de



Früher Vogel oder Nachteule

Wer im Homeoffice arbeitet, kann sich seine Arbeitszeiten dort meist flexibler einteilen als im Büro. Wenn es im Sommer besonders heiß ist, lohnt es sich, etwas früher in den Tag zu starten und die ersten, meist noch kühleren Morgenstunden produktiv zu nutzen. Wer erst später zu kreativen Höchstleistungen aufläuft, kann die Arbeitszeit entsprechend in die Abendstunden verlegen.

Richtig Lüften

Gerade im Sommer ist richtiges Lüften wichtig, um sich auch zu Hause ein angenehmes Arbeitsklima zu schaffen. Früh morgens ist die beste Zeit, um die Fenster zu öffnen und das Homeoffice gut durchzulüften. Danach sollten die Fenster geschlossen bleiben und soweit wie möglich die Rollos heruntergelassen werden, um die Sonneneinstrahlung und die Sommerhitze draußen zu lassen. Ein Ventilator kann über den Tag zusätzlich für Abkühlung sorgen. Die bewegte Luft transportiert den Schweiß von der Haut und sorgt durch die Verdunstung für einen angenehmen Kühlungseffekt. Den Ventilator sollte man dabei, wenn man ihn so intensiv wie möglich nutzen möchte, auf den Oberkörper richten, direkter Wind auf Gesicht oder Nacken sollte unbedingt vermieden werden.

Viel Trinken, aber lieber lauwarm

Leicht angewärmte Getränke sind bei hohen Temperaturen deutlich gesünder und haben langfristig auch einen kühlenderen Effekt. Der Grund: Die Normaltemperatur unseres Körpers sinkt nach dem Genuss eines stark gekühlten Getränkes rapide ab. Um die Körpertemperatur anschließend auf die normalen 36 bis 37 Grad zu bringen, verbrauchen wir viel Energie – uns wird wieder heiß. Als lauwarme Getränke, die den Körper weniger belasten, sind zum Beispiel Tees geeignet. Am besten selbstgemacht: Sie schmecken nicht nur

gut, sondern enthalten auch noch deutlich weniger Zucker als die gekühlten Varianten aus dem Supermarkt.

Kleine Abkühlungen für Zwischendurch

Auch eine kalte Dusche wirkt nur für kurze Zeit erfrischend. Effektiver sind kalte Tücher für den Nacken oder ein kühles Fußbad. Gerade im Homeoffice ist es leichter möglich, sich eine kleine Wanne mit dem belebenden Nass unter den Schreibtisch zu stellen oder in der Mittagspause auf dem schattigen Balkon die Beine in das private Kneippbecken zu tauchen. Die Handgelenke mit kaltem Wasser abzuspülen wirkt ebenfalls Wunder, wenn es am Schreibtisch zu tropisch wird.

Leichte Kost, statt schwerer Lunch

Wer sich geistig anstrengt, braucht spätestens zur Mittagszeit neue Energie. An heißen Tagen im Homeoffice sollten es dann besser keine großen und schwer verdaulichen Gerichte sein. Lieber greift man zu sommerlichen Snacks wie Obst und Gemüse. Diese lassen sich portionsweise im Kühlschrank aufbewahren und es ist immer eine Kleinigkeit zur Hand. Wem das nicht ausreicht, der kann sich mit einem Vollkornbrot mit Quark und frischer Kresse schnell ein gesundes und sommerliches Pausenbrot zubereiten.

Zusätzliche Wärmequellen ausschalten

Auf PC oder Laptop können im Homeoffice nur die wenigsten verzichten. Doch es gibt eine Reihe weiterer elektrischer Geräte, die Hitze produzieren. Um die Temperatur im Arbeitszimmer zu reduzieren, hilft es, die Geräte möglichst abzuschalten. Drucker oder Kopiergeräte benötigen die meisten Heimarbeitenden nur temporär. Da kann es reichen, sie nur bei Bedarf einzuschalten und nicht im Energiesparmodus weiter laufen zu lassen. So kann neben Wärme auch noch Strom eingespart werden. Fällt die Mittagspause einmal etwas umfangreicher aus, lohnt es sich, auch den PC oder Laptop herunterzufahren und abkühlen zu lassen.

Anfertigungen
Umarbeitung
Trauringe

50 | *Chic* Wohnlich

Gesundes



Raumklima genießen

Eine unbelastete Umwelt im Haus ist für alle wichtig. Für Eltern mit Kleinkindern, Senioren und Allergiker. Es lohnt sich also, bei der Auswahl von Baustoffen genau hinzuschauen und diese hinsichtlich ihrer Eigenschaften und Verträglichkeit für den Menschen auf den Prüfstand zu nehmen. Deswegen setzen immer mehr Bauherren und Renovierer auf wohngesunde Materialien. Schließlich wollen sie in den eigenen vier Wänden, in denen sie die meiste Zeit ihres Lebens verbringen, sorgenfrei und unbeschwert durchatmen. Bei der Auswahl unbedenklicher Werkstoffe bieten Gütesiegel wie der EMICODE eine hilfreiche Orientierung. Dabei muss gesundes Bauen und Wohnen nicht zwingend teurer sein.

Den überwiegenden Teil des Tages verbringen wir in Innenräumen. Gerade die eigenen vier Wände sollen daher zur Entspannung und Erholung dienen und eine sichere Wohlfühlzone sein. Das ist nicht nur abhängig vom persönlichen Verhalten und der Einrichtung, sondern auch von Werkstoffen, die beim

Verlegen des Bodens, der Wärmedämmung oder der Abdichtung zum Einsatz kommen. Problematisch und potenziell gesundheitsgefährdend sind hierbei Bauprodukte, die flüchtige organische Verbindungen an die Innenraumluft absondern. Sie werden auch als VOCs (Volatile Organic Compounds) be-



DIE GOLDSCHMIEDE
CHRISTIAN STACHEL

Stiftsplatz 1 · 76829 Landau
☎ 06341-87708
info@goldschmiede-stachel.de

zeichnet und befinden sich in vielen bauchemischen Stoffen wie Farben, Klebern oder Dichtungsmassen, aber auch in Einrichtungsgegenständen. Schon bei Raumtemperatur können diese gasförmigen Stoffe aus ihren Materialien entweichen und leicht eingeatmet werden. Das kann auf Dauer gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen und Allergien auslösen.

Hier spielt auch eine Rolle, dass Häuser immer dichter gebaut werden und natürliche Luftwechsel dadurch immer seltener sind – was Emissionen aus Baustoffen umso problematischer macht. VOCs werden freigesetzt, wenn Farben, Lacke und Kleber trocknen und durchhärten, wie das Umweltbundesamt erklärt. Das kann sich Tage und Wochen hinziehen. Bemerkbar machen sich VOCs durch einen unangenehmen und stechenden Geruch. Deshalb ist bei der Bauplanung darauf zu achten, dass nur wohngesunde Bau-

stoffe zum Einsatz kommen. Verlässliche Gütesiegel wie die EC1-Auszeichnung des EMICODE signalisieren den Bauherren, dass Produkte schadstoffarm sind und ohne Bedenken für den Neubau oder die Renovierung zum Einsatz kommen können.

Das international anerkannte Bewertungssystem EMICODE zeichnet seit über 20 Jahren die Umwelt- und Gesundheitsverträglichkeit von diversen Bauprodukten aus. Von Kleb- und Verlegewerk- bis hin zu Fugendichtstoffen, Spachtelmassen, Grundierungen und mehr. Es legt strengste Prüfkriterien zu Grunde und zertifiziert nur Produkte mit niedrigsten Emissionen. Unangemeldete Stichprobenkontrollen beim Hersteller gewährleisten im Anschluss, dass die vorgeschriebenen Grenzwerte alle eingehalten werden. Damit garantiert das EC1-Siegel ein nachhaltiges und wohngesundes Zuhause, in welchem Bewohner ganz ohne Sorge durchatmen und ihre Seele baumeln lassen können.

Ihr kreativer Fliesenleger Meisterbetrieb für anspruchsvolle Wohnraumgestaltung.



Ralf Bißoir
öffentlich bestellter und
vereidigter Sachverständiger

Die Fliese

Meisterbetrieb
Verkauf und Verlegung



Warum ist



der

Himmel blau?

*Bei schönem Wetter ohne Wolken
ist der Himmel strahlend blau.
Doch warum ist das eigentlich so?
Schließlich könnte der Himmel auch grün,
gelb und weiß sein, oder nicht?*

Woraus besteht das Sonnenlicht?

Sonnenlicht sieht weiß aus, besteht aber eigentlich aus ganz vielen unterschiedlichen Farbstrahlen. Sie bewegen sich wie Wellen im Meer durch die Luft um uns herum. Die Farbe Rot entspricht dabei langen, langsamen Wellen – die Farbe Blau hingegen kurzen, schnellen Wellen.

Um zur Erde zu gelangen, muss das Sonnenlicht durch die Atmosphäre. Das ist die Hülle um unseren Planeten herum, in der unendlich viele kleine Luft- und Gas-Teilchen schweben. Matthias Habel, Meteorologe und Pressesprecher von WetterOnline, erklärt: „Wenn das Sonnenlicht durch die Atmosphäre reist, verhalten sich die einzelnen Farben ganz unterschiedlich. Rotes Licht durchquert die Atmosphäre problemlos, da seine langen Wellen dabei kaum auf Teilchen stoßen. Blauem Licht hingegen kommen ständig einzelne Teilchen in die

Quere, sie lenken das blaue Licht um.“ Die blaue Farbe verteilt sich dadurch in alle Richtungen. Deswegen sieht der Himmel tagsüber blau aus.

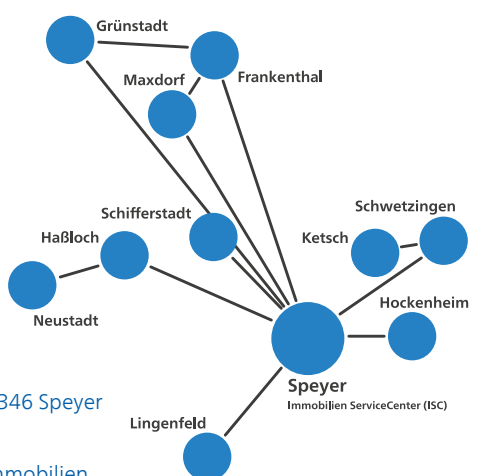
Der Himmel kann auch rötlich sein

Manchmal ist der Himmel jedoch auch rötlich gefärbt. Das liegt am Stand der Sonne. Zur Mittagszeit legt das Licht nur einen sehr kurzen Weg durch die Atmosphäre zur Erde zurück. Morgens oder abends ist dieser Weg aber länger. Das blaue Licht trifft auf sehr viele Teilchen, wird dadurch stark abgelenkt und geschwächt. Die roten Lichtstrahlen hingegen bleiben bestehen, der Himmel erscheint daher rötlich. Matthias Habel: „In Kurzform kann man sagen: Mittags steht die Sonne nah an der Erde und der Himmel ist daher blau, morgens und abends ist die Sonne weiter von der Erde entfernt und der Himmel ist eher rötlich gefärbt.“



**Persönlich
für Sie vor Ort**

**Wir bieten Ihnen
beste „Aussichten“.
Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.**



Vertrauen Sie beim Kaufen und Verkaufen von Immobilien und Baugrundstücken Ihrem seriösen und zuverlässigen Immobilienexperten.

- über 25 Jahre Immobilienerfahrung
- überregionales Geschäftsgebiet
- flächendeckende Filialstruktur
- persönliche und individuelle Betreuung durch qualifizierte Immobilienexperten vor Ort
- attraktives Kunden-, Mitarbeiter- und Partnerbanken-Netzwerk
- erweiterte/s Marktgebiet und Handelsplattform durch Immobilienverbund Rhein-Neckar-Pfalz
- komplettes Service- und Dienstleistungspaket der Vereinigten VR Bank Kur- und Rheinpfalz eG

Vereinigte VR Bank Kur- und Rheinpfalz eG
Immobilien ServiceCenter · Bahnhofstr. 19 · 67346 Speyer
Tel: 06232 618-5000
immobilien@vrbank-krp.de · vrbank-krp.de/immobilien



Vereinigte VR Bank
IMMOBILIEN

Unser Garten



wird

Schönmann

In Rheingönheim, einem Stadtteil von Ludwigshafen, befindet sich Floristik und Gärtnerei Schönmann. In einem ganz besonderen Blumenladen und einer modernen Gärtnerei werden überwiegend Blumen und Pflanzen aus eigenem oder regionalem und fair gehandeltem Anbau angeboten. Fairer Handel, kurze Transportwege und gute Qualität sind der Inhaberin, Anja Schönmann-Meyer, ebenso wie die fachkundige Beratung in allen Bereichen durch qualifiziertes Personal, überaus wichtig. Marcus Müller, der Gärtner, steht mit Kenntnis und sicherem Stilgefühl zur Seite, wenn es darum geht Balkon, Terrasse und Garten mit außergewöhnlichen und geschmackvollen Pflanzen und Gefäßen in ein wahres Urlaubsparadies zu verwandeln.



Sonnig oder schattig, für Gießfaule oder mit grünem Daumen – auf einer sehr gepflegten und großen überdachten Fläche, wird jeder das Passende finden. Auch für den Hobbygärtner, oder wie man es heute nennt, für das Homegardening bietet die Gärtnerei sogar saisonal Salat- und Gemüsepflanzen und eine Vielzahl exklusiver Tomatensorten. Bekannte und außergewöhnliche Kräuter- und Minzevarianten sind den ganzen Sommer erhältlich und erfrischen manchen Cocktail und Salat.

Auch der Blumenladen besticht durch eine sehr moderne und zeitgemäße Präsentation. Neben frischer Ware an Schnittblumen und sehr schönen

Sträußen findet man hier alles, um den Sommer zu Hause zu genießen. Mit Liebe ausgesuchte Accessoires und Geschenkideen werden gerne von den Floristen in Szene gesetzt.

Für frischen Duft sorgen neben den Blumen die Duftlampen der Firma Lampe Berger. Diese zerstört schlechte Gerüche und bringt Frische ins Haus. Speziell für die Wohlfühlzeit im Garten ist das Anti-mosquito die perfekte Lösung gegen lästige Stechmücken.

Feinschmecker und Genießer entdecken hochwertige Öle und Essige der Firma Inpetto und Korus Öle. Ob zum Kochen für den eigenen Genuss oder als Geschenk verpackt mit frischen Kräutern der Gärtnerei, der Grillabend kann kommen.

Die Süßen werden sich nicht entscheiden können zwischen den vielen handgemachten Schokoladen und sommerlichen Baisers der Firma Gmeiner.

Info

Kontakt

Blumen Schönmann
Hauptstraße 103
67067 Ludwigshafen-Rheingönheim
0621- 542303
www.blumen-schoenmann.de
team@blumen-schoenmann.de



LÖFFELFENSTER

FENSTER · TÜREN · GLASFASSADEN

Holz · Holz-Aluminium · Aluminium · Kunststoff



Produktion aus Meisterhand.

76863 Herxheim · 07276/9898-0
www.loeffelfenster.de



Rasenpflege *für* *heiße Tage*

Wer sich im Sommer über einen dichten, grünen Garten freuen will, der muss ihn gut pflegen. Denn sommerliche Temperaturen und lange Trockenperioden strapazieren den Rasen und lassen braune, unschöne Stellen entstehen.

Regelmäßiges Düngen und Mähen ist das A&O für einen schönen, dichten Rasen. Gerade auch im Sommer. Denn jetzt ist die dritte Düngung fällig. Ein gesunder Rasen benötigt mindestens vier Düngungen pro Jahr und sollte idealerweise einmal pro Woche gemäht werden. Für optimale Ergebnisse sorgen scharfe Messer und eine Schnitthöhe von mindestens vier Zentimeter – besser bis fünf Zentimeter. Darüber hinaus ist es überaus wichtig, den Rasen gerade im Hochsommer mindestens einmal pro Woche kräftig zu wässern – jedoch auch nicht öfter als zweimal pro Woche. Ideal ist eine Bewässerung mit 15 bis 20 Litern pro Quadratmeter – ab 30 Grad sogar noch mehr (abtrocknen lassen zwischen dem Beregnen). Das ergibt eine Bodendurchfeuchtung von 15 bis 20 Zentimeter – und damit erhalten die Gräser – auch bei anhaltenden heißen Temperaturen und Trockenheit – genug Wasser für eine Woche.

Der Mythos vom Brennglas-Effekt

Der Brennglas-Effekt ist ein Gerücht, das sich bei vielen Gartenbesitzern hartnäckig hält: Bei starker Sonneneinstrahlung soll es dem Rasen angeblich schaden, ihn untertags zu wässern, da das Gießwasser die Sonnenstrahlen bricht und zu Verbrennungen auf den Gräsern führt. Doch gerade in der Mittagshitze ist das Gießen besonders sinnvoll, denn der Rasen braucht bei hohen Temperaturen nicht nur Wasser, sondern profitiert insbesondere vom Kühleffekt, den das Wässern mit sich bringt.

Jedoch kollidiert das mittägliche Gießen mit jeder Wasserspar-Empfehlung, da in der Mittagshitze der Verdunstungsanteil höher ist und damit weniger Wasser den Boden erreicht beziehungsweise mehr Wasser verbraucht wird.



KREATIVHAUS



Die **Kreativhaus h6 Galerie**
Fotokunst LebensArt ist
jeden Donnerstag von 16-19 Uhr
für Besucher geöffnet.



Jeden **1. Sonntag im Monat** ist von
14-17 Uhr auch unser **ArtCafé**
in der Galerie und im Garten,
sowie teilweise auch **Ankes**
ARTelier mit Acrylmalerei
und **YvissArt**, das Airbrush
Studio geöffnet.

Parkplätze finden Sie hinten auf dem
Gartenparkplatz oder rund um den Friedhof.

Sind Sie an kreativen Kursen interessiert oder möchten
Sie an Workshops für Prävention und Gesundheitspflege
gerne teilnehmen? Dann schauen Sie sich in Ruhe auf
unserer Homepage um unter
www.kreativhaush6.de.

Wir freuen uns auf Ihren
Besuch.

Kreativhaus h6
Haßlocher Straße 6
Böhl-Iggelheim
Büro/Tina Krauß
06324-9111681
info@kreativhaush6.de



kreativhaus h6

Heimische Wildtiere



bleiben

cool

Bei sommerlicher Hitze stöhnen nicht nur die Menschen, auch die Wildtiere machen jetzt gaaaaaanz langsam. Cool bleiben – das ist nun die Devise der Waldbewohner! Dabei ziehen sie zusätzlich den einen oder anderen Evolutionstrick aus dem Nähkästchen, weiß die Deutsche Wildtier Stiftung.

Rehe legen sich ab

Rehe stehen kurz vor der anstrengenden Paarungszeit – da schonen sie ihre Kräfte ohnehin in den Wochen davor. Sie legen sich lieber bei Hitze im Schatten des Waldes faul ab. In den kühleren Abend- und Morgenstunden geht es dann gemächlich auf Futtersuche.

Wildschweine belegen Naturbäder

So ein Waldbad ist herrlich erfrischend: Das sind die feuchten Suhlen und seichten Teiche, die im Wald zu finden und vom letzten Regen noch gefüllt sind. Da die Sauen immer im Familienverbund zusammen sind – Tanten, Schwestern, Nichten – treffen sich ganze Familien am kühlen-

den Nass. Das können bis zu 30 Tiere sein – alles hört dabei auf die Kommandos der Leitbachen, sie führen die Badegesellschaften an.

Der Fuchs bleibt im Bau

Er macht's richtig und legt eine lange Siesta ein. Bei großer Hitze verbringen Füchse den Tag im schattigen Bau oder graben sich Erdmulden, wobei die oberste warme Erdschicht entfernt wird. Wie Hunde hecheln sie dabei die Wärme über die Zunge weg.

Hummeln werden zum Ventilator

Hummeln bleiben bei Hitze am Nest, denn die Brut darf nicht austrocknen. Ihre Flügel nutzen

sie jetzt wie Propeller und erzeugen so durch hochtouriges Flügelschlagen einen Hauch Abkühlung.

Junge Feldhasen profitieren vom inneren Wassertank

Hasen geben die Körperwärme über ihre langen Löffel ab, ruhen in einer kleinen Kuhle auf der Wiese. Bei jungen Hasen, die noch gesäugt werden, dient das Fett in der Muttermilch im Sommer als eine Art innerer Wassertank. Da beim Abbau von ein Gramm Fett im Tierkörper 1,1 Gramm Wasser entstehen, haben Junghasen auch in trockenen Jahreszeiten Wasser verfügbar, mit dem sie - beispielsweise durch Hecheln und Einspeicheln - eine Überhitzung vermeiden können.

Info

Wie viel Liter Wasser brauchen Wildtiere am Tag?

- Reh: ein bis zwei Liter; Wasser wird zum großen Teil über pflanzliche Nahrung und das Naschen im Morgentau aufgenommen.
- Hirsch: bis zu zehn Liter am Tag; Wasseraufnahme erfolgt durch Schöpfen aus Tümpeln, Wasserläufen und Teichen und durch das Fressen pflanzlicher Nahrung.
- Wildschweine: um die zwei bis drei Liter. Wildschweine ziehen sich in den Wald an schattige Wasserstellen zurück. In heißen Zeiten kann das Anlegen von Suhlen Abhilfe schaffen - weniger um zu saufen, als um sich abzukühlen.



...gestalten mit

Glas

**Pfälzischer
Glashandel
Neustadt**

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

Zeckenschutz



für *Haustiere*

Zecken zählen nicht gerade zu unseren Lieblingstieren. Zum einen sind sie nicht besonders hübsch anzusehen, zum anderen können die kleinen Krabbeltiere eine gefährliche Fracht an Viren, Bakterien und Parasiten beherbergen. Die Sorge, dass durch Zecken Krankheiten auf Hunde und Katzen, aber auch auf Menschen übertragen werden können, ist nicht unbegründet.

Hunde und Katzen werden in unseren Breitengraden am häufigsten von Schildzecken – dazu zählt beispielsweise der Holzbock – befallen. Dieser kann die Erreger der Borreliose oder der Anaplasmose übertragen. Die Auwaldzecke ist Überträger der Babesiose, die für den Hund gefährlich werden kann. Die dritte Zeckenart im Bunde ist die Braune Hundezecke, die trotz ihres Namens auch Katzen und Men-

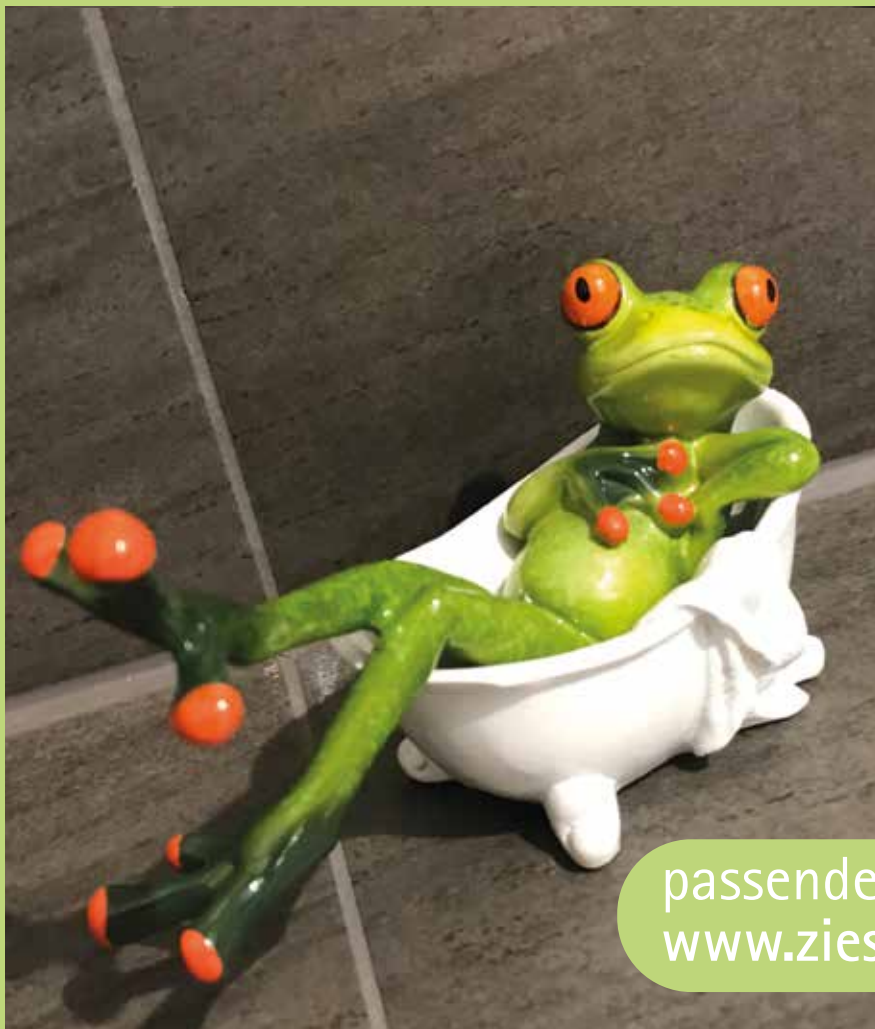
schen für eine kleine Blutmahlzeit nicht verschmäht. Sie überträgt ebenfalls die Erreger der Babesiose und der Ehrlichiose. Katzen können durch ihren Stich auch mit Erregern der Tularämie infiziert werden.

In der jüngsten Vergangenheit machte auch die Riesenzecke *Hyalomma* von sich reden, die gefährliche Tropenkrankheiten

im Gepäck haben kann. Nach aktuellem Stand befällt die Hyalomma-Zecke vornehmlich große Säugetiere wie Pferde und Rinder. Der Befall von Menschen lässt sich jedoch nicht ausschließen. Für Hunde und Katzen spielen diese Zecken noch eine untergeordnete Rolle. Die Universität Hohenheim beobachtet das Aufkommen der neuen Zeckenarten genau. Nach neuesten Ergebnissen haben die Wissenschaftler für die gefährlichsten Tropenkrankheiten bislang Entwarnung gegeben.

Zecken werden in der Regel ab März aktiv, in warmen Wintern aber auch früher. Je nach Temperatur sind bestimmte Arten sogar ganzjährig zu beobachten. Ein durchgehender Schutz für Hunde und Katzen ist deshalb empfehlenswert. Neben Hunden gehören auch Freigängerkatzen zu den besonders gefährdeten Tieren. Diese Tiere sollte man auf jeden Fall mit Zeckenschutz-

Präparaten schützen. Wichtig für Katzen ist, dass bei ihnen ausschließlich solche Mittel angewendet werden, die speziell für sie zugelassen sind. Manche Präparate, die für andere Tiere, meist Hunde, zugelassen sind, können bei Katzen zu schweren Unverträglichkeiten führen oder sogar tödlich sein. Dies gilt speziell für Präparate mit dem Wirkstoff Permethrin, der für Hunde sehr gut verträglich ist, von der Katze aber nicht verstoffwechselt werden kann. Vorsicht ist auch bei Hausmitteln geboten, die aufgrund ihrer natürlichen Herkunft vermeintlich gut verträglich sind. Gern genutzte Öle wie Teebaumöl können ebenfalls zu schweren Vergiftungen führen. Um hier keine Risiken einzugehen, sollten Tierhalter besser auf zugelassene Tierarzneimittel zurückgreifen. Es empfiehlt sich zudem die Packungsbeilage vor der Anwendung genau zu lesen. Im Zweifel hilft ein Beratungsgespräch mit dem Tierarzt.



Dieter Ziesecke e.K.

SANITÄR & HEIZUNG



SANITÄR- HEIZUNGSBEDARF

- clevere Lösungen
- besondere Materialien
- neue Ideen
- großes Sortiment

67434 NEUSTADT-DIEDESFELD

Weinstraße 580 · Telefon 06321-86422

passendere Angebote auf
www.ziesecke-neustadt.de



Wussten *Sie* schon, ...

...Anlageberatung Hauck unterstützt individuell beim Vermögensaufbau

Das eigene Geld bestmöglich investieren

Das Jahr 2020 geht in die Geschichte ein. Das ist jetzt schon klar. „Viele Menschen sind im Moment verunsichert und natürlich um ihre Gesundheit besorgt, machen sich aber zusätzlich auch Gedanken darüber, wie sie ihr Geld sicher und nachhaltig anlegen können. Die sich stark verändernden Aktienmärkte und die befürchtete Inflation bringen viele Anlegerinnen und Anleger dazu, sich mit dem Thema Investieren zu beschäftigen“, so Marcel Hauck, Inhaber von Anlageberatung Hauck. „Wir, als Investment-Beratungsgesellschaft in der Pfalz und Metropolregion Rhein-Neckar, sind die Anlaufstelle für jeden, der mit seinem Einkommen langfristig und generationsübergreifend Vermögensaufbau betreiben möchte.“

Zum Portfolio des Investmentberaters gehören Immobilien, verschiedene Edelmetalle in physischer Form sowie Aktien-ETF's. „Wir besprechen mit unseren Kunden ganz ausführlich, welche Möglichkeiten des Vermögensaufbaus es gibt und welche im individuellen Fall sinnvoll sind“, so Hauck. „Auf dieser Grundlage erstellen wir dann den persönlichen Investmentplan.“ Dabei betonen die Berater, dass ein Kapitalaufbau zum Beispiel für junge Menschen schon ab 50 Euro im Monat aber auch das Investieren von größeren Beträgen bis zehn Millionen Euro möglich ist.

Anlageberatung Hauck setzt dabei immer auf Reduzierung der Komplexität und der Konzentration auf wichtige Parameter. Anderes wichtiges Alleinstellungsmerkmal ist, dass

Anlageberatung Hauck unabhängig berät und keine Finanz- oder Versicherungsprodukte verkauft. „Wir geben sozusagen einen Orientierungsrahmen an die Hand und unterstützen Kunden dabei, ihr Geld selbst anzulegen“, so Hauck. Während noch vor wenigen Jahren die Geldanlage Banken, Finanzvertrieben und Versicherern vorbehalten war, merken die Berater deutlich, dass Menschen diesen Weg nicht mehr gehen wollen und sich für andere Investmentmöglichkeiten interessieren.

Vergütet werden die Berater auch leistungsbezogen. „Im Wertpapierbereich arbeiten wir mit einer Servicegebühr“, so Hauck, „und wenn wir gut arbeiten und sich beispielsweise ein Depot positiv entwickelt, ist unsere Bezahlung entsprechend.“

Anlageberatung Hauck ist mit dem Youtube-Kanal „Investment Kultur“ aktiv. Interessierte finden hier kurze Erklärfilme zu diversen Themen.

Info

www.anlageberatung-hauck.de

Kontakt:

Anlageberatung Hauck UG
Marcel Hauck
Hans-Böckler-Str. 71
67454 Haßloch
0160-7427028
info@anlageberatung-hauck.de

Nennen Sie das Kennwort „Sommer“
und Sie erhalten bis zum 31. August 2020



20% Rabatt*
auf Ihren Einkauf

*nicht kombinierbar mit anderen Aktionen

bassetti

Bassetti Factory Outlet Mutterstadt

Am Floßbach 5, 67112 Mutterstadt - Tel.: 06234/9477515, Fax: 06234/9477517 - outlet-mutterstadt@bassetti.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mo – Fr 10.00 – 18 Uhr

Gemeinsam *in* seltsamen Zeiten

Dankeschön!

Als unsere Frühjahrsausgabe April/Mai druckfrisch erschien, war es uns nicht möglich, unsere Magazine wie gewohnt zu unseren üblichen Verteilerstellen zu bringen. Der Lockdown betraf natürlich auch die Geschäfte, Büros, die Touristinfos und die Gastronomie, an denen unser *Chili*-Magazin für die Leser bereitliegt. Was tun?



Stiegler

*Frische aus der Pfalz
...und der ganzen Welt*



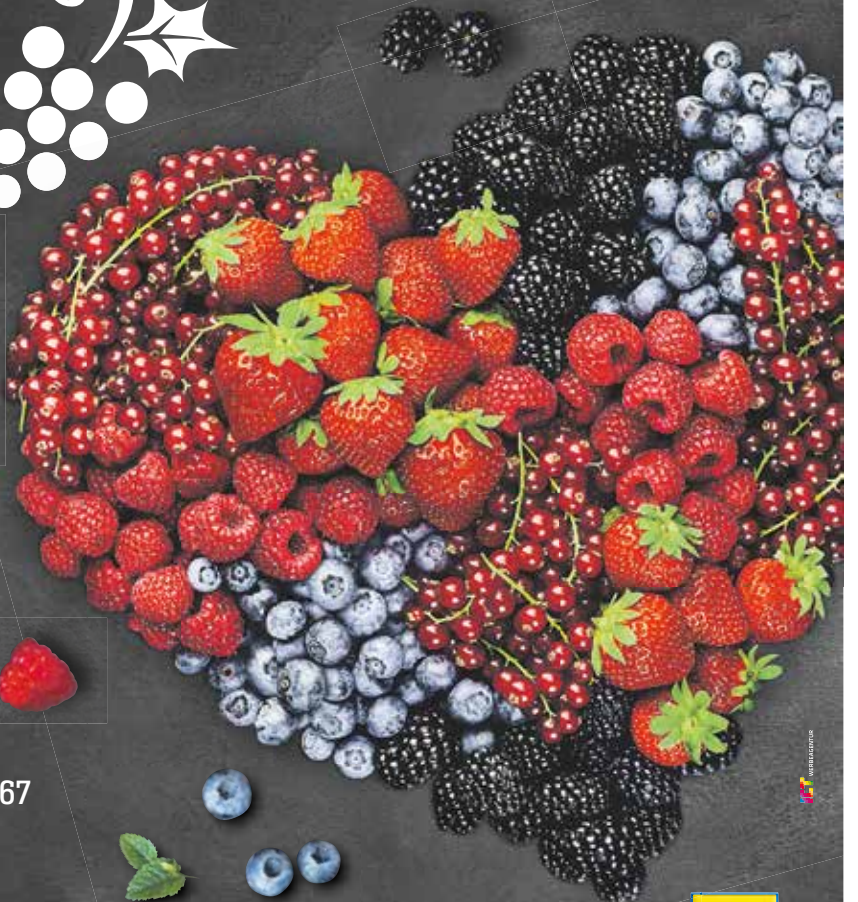
4x

in der Region

67454 Haßloch • Am Zwerchgraben 3-5 • Tel.: 06324 989067
67098 Bad Dürkheim • Am Obstmarkt • Tel.: 06322 68886
67227 Frankenthal • Foltzring 33 • Tel.: 06233 35587-0
67346 Speyer • Sankt-German-Strasse 8 • Tel.: 06232 1002390

Wir ♥ Lebensmittel.

Herausgeber: EDEKA Stiegler, Foltzring 33, 67227 Frankenthal



Ein paar wenige Unternehmen waren geöffnet und so konnten wir dort größere Mengen als üblich zur Verteilung auslegen. Blumen Schupp in Neustadt-Gimmeldingen, Wohs Mode pur und Schuh Zimmer in der Neustadter Innenstadt, ebenso wie das Café La Macchina am Marktplatz, Fliegengitter Hauck in Haßloch, Blumen Krastel in Neustadt, sowie Sanitär & Heizung Dieter Ziesecke in Neustadt-Diedesfeld waren die ersten Anlaufstellen für unsere treuen Leser.

Ein großes Dankeschön geht jedoch auch an die Supermärkte der Region: Globus SB-Warenhaus in Neustadt, SBK und REWE in Landau, Edeka Stiegler in Haßloch, Bad Dürkheim, Frankenthal und Speyer und Dehner Garten-Center in Neustadt. Sie haben völlig unkompliziert und sofort zugesagt, als wir um die Möglichkeit baten, große Mengen unserer aktuellen Ausgabe dort für unsere Leser auszulegen. Sie halfen uns, den Lesern und unseren Anzeigenkunden und damit der Wirtschaft der Region, die ohnehin in einer schwierigen Situation ist. Das war eine großartige Geste der Solidarität.

Darüber hinaus war die Frühjahrsausgabe von *Chili*-dasMagazin erstmalig im Verteilsystem *Leserkreis daheim*. Das hat sich als sehr gute Möglichkeit erwiesen, unsere Leser zu erreichen. Wir werden zukünftig auch dort zu finden sein. Als die Geschäfte wieder öffneten, haben wir eine reduzierte Flächenverteilung nachgeholt. Reduziert deshalb, weil die Masse der Magazine schon im Umlauf war.

Bemerkenswert fanden wir die spontane Hilfe, die ohne große Verhandlungen, ohne Wenn und Aber, bereitwillig, gerne und mit ganzem Herzen erfolgte. Die Pfälzer haben in der schwierigen Situation auch im Kleinen ganz selbstverständlich zusammengehalten, angepackt und miteinander Probleme aus der Welt geschafft. Das macht Mut und gibt Gewissheit, dass wir gemeinsam die für alle seltsame Zeit gut meistern werden.

Danke dafür!



KISSEL SBK

Mit Leidenschaft
für Ihr Südpfälzer
Geschmackserlebnis.
Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!



Johannes-Kopp-Straße 12
76829 Landau
Tel. 06341 95530
www.kissel-sbk.de

Grillen –



mit

Erfolgsgarantie

Grillen ist eines der beliebtesten kulinarischen Zubereitungsarten im Sommer. Ob auf Balkon, Terrasse oder Garten, gegrillt wird gerne und häufig. Die unterschiedlichsten Geräte und Systeme kommen dabei zum Einsatz. Immer noch im Trend sind Holzkohle oder Rebknorze, die auf dem Grillgut einen unverwechselbaren Geschmack hinterlassen, der nicht selten an Weinfestbesuche erinnert.

Da das Feuer eine Vorbereitungszeit benötigt, um die erforderliche Glut zu erzeugen und dann länger anhält, wird das Grillfeuer meist für Grillabende unter Freunden gezündet. Gas- und Elektrogrill sind flexibler in der Zeit und Personenzahl und weit weniger geruchsintensiv. Somit eignen sie sich besonders für Kurzentschlossene oder wenn man ein Barbecue for two im Sinn hat. Auch für Balkonien oder in dichter Bebauung sind Elektro- und Gasgrill die friedensstiftendere Wahl. Aber ganz gleich, auf welches System man zurückgreift, gibt es einige Tipps, die beim Grillen beachtet werden sollten.

Vorbereitung des Grills

Bevor das Grillgut den Grillrost berührt, muss die Temperatur stimmen. Ein Gasgrill braucht rund

zehn Minuten Vorheizzeit, bei einem Holzkohlegrill sind es rund 40 bis 50 Minuten. Keinesfalls sollte Feuer durch Brennspritus entfacht werden. Zum einen besteht die akute Gefahr der Verbrennung. Zum anderen werden die chemischen Aromen des Spiritus ans Grillgut abgegeben, halten sich in der Glut ziemlich hartnäckig und sind nicht gerade ein Genuss für den Gaumen. Der Grillrost sollte mit einem hitzestabilen Öl wie Rapsöl oder Sonnenblumenöl gefettet werden. Dazu kann man einen entsprechenden Pinsel verwenden, aber es reicht auch eine in Öl getränkte Zeitung, die man mit der Grillzange aufnimmt und zügig über den Rost streicht. Selbstverständlich sollte der Grillrost vor jeder Grillsession gereinigt sein.

Gutes von hier

... bei
Globus

Das bedeutet:

- regionale Spezialitäten
- kurze Lieferwege
- Qualität & Frische
- Arbeitsplätze vor Ort
- persönlicher Kontakt
- mehr als 70 Erzeuger aus der Pfalz
- über 200 Weine von der ganzen Weinstraße





Vorbereitung des Grillguts

Steaks sollten mindestens zwei bis drei Zentimeter dick sein, damit sie außen knusprig und innen saftig sein können. Dünnere Scheiben werden schnell trocken und zäh. Um ein saftiges Stück zu behalten, sollte die Marinade nicht zu salzig sein und keinesfalls kurz vor dem Grillen gesalzen werden. Vor dem Grillen soll das Fleisch trocken getupft werden, damit die Wärme direkt ins Gargut eindringen kann, ohne vorab die Feuchtigkeit an der Oberfläche verdampfen zu müssen. Das Fleisch muss vor dem Grillen auf Zimmertemperatur kommen, damit es gleichmäßiger durchgaren kann. Also rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen.

Platz auf dem Grill

Auf dem Grill sollte man sich unterschiedliche Temperaturzonen einrichten, die man beim Grillen von Fleisch nutzen kann. So wird Rindfleisch in der Zone mit der höchsten Temperatur von beiden Seiten angegrillt und dann zum Durchgaren an den Rand oder auf die Seite, wo eine niedrigere Temperatur herrscht, platziert. Bei Würstchen verhält es sich genau umgekehrt. Man beginnt bei einer niedrigeren Temperatur, um ein Aufplatzen zu verhindern. Zum Schluss werden die Würstchen in die heißeste Zone gelegt, wo sie die schöne Bräune erhalten. Dafür braucht man Platz auf dem Grill. Es macht also keinen Sinn, den Grillrost mit allem gleich vollzupacken. Sinn-

voller ist es, in Etappen zu Grillen und den Gästen nach und nach das Beste vom Grill anzubieten. Hilfreich ist ein Fleischthermometer, mit dem man die Kontrolle über den gewünschten Garpunkt behält.

Ruhe auf dem Grill

Besonders gerne mag man das so genannte Branding auf dem Grillgut, also das Grillmuster, das von den heißen Roststäben herrührt. Allerdings erhält man es nicht, wenn die Würstchen oder das Steak ständig gewendet werden. Es ist ausreichend, jede Seite des Fleisches möglichst exakt um 45 Grad zweimal zu wenden. Das funktioniert allerdings nur auf guten Grills, bei denen die Gusseisen- oder Roststäbe mindestens einen Durchmesser von einem halben Zentimeter haben. Um Streifen zu hinterlassen, müssen sie richtig heiß werden. Grillgeräte mit dünnen Streben sind weniger geeignet. Wer sein Steak mit Öl kurz vor dem Grillen einpinseln oder sprayt, begünstigt durch den dünnen Fettfilm die Entstehung der beliebten Grillstreifen. Burger-Patties werden nur einmal gewendet und keinesfalls die Oberfläche mit dem Grillwender plattgedrückt. Wird das Fleisch zu stark zusammengepresst, wird es leicht zäh und trocken.

Das Grillwerkzeug

Eine gute Grillzange ist das A und O beim Grillen. Mit sicherem Griff und ausreichend langen Zangen – um der Heißzone oder dem Feuer mit den Händen oder der Kleidung nicht zu nahe zu kommen – sollte die optimale Grillzange aus Metall ein schonendes Wenden des Grillgutes ermöglichen. Eine Fleischgabel verletzt Fleisch oder Würstchen. Fett und Saft laufen aus und tropfen in die Asche. Diese wirbelt auf, wobei die Flocken auf dem Fleisch landen. Erhöhtes Risiko besteht, wenn man in Käsewürstchen sticht. Sie platzen auf, wobei der Käse durchaus hochspritzen kann und eine Verbrennungsgefahr besonders dann besteht, wenn die Flammen dazu richtig auflockern. Ein Wender empfiehlt sich bei Burgern und auch bei Gemüse.

Alufolien oder Aluschalen haben auf einem Grill nichts zu suchen. Sie stoppen die Hitze und lassen das Grillgut nur kleben. Ausnahmen: Kartoffeln in der Glut garen. Die Kartoffeln sollten sorgfältig in Alufolie verpackt sein. Auch Schafskäse kann in einer Aluschale – oder besser und auch schöner in einer feuerfesten Form – auf den Gasgrill in einer niedrigeren Temperaturzone bei geschlossenem Deckel platziert werden.

MEAT ME AT VOGT

Vogt
METZGEREI



HASSLOCH
Langgasse 181a
Tel. 0 63 24 / 21 41
Moltkestraße 49
Tel. 0 63 24 / 81 00 05

MECKENHEIM
Hauptstraße 76
Tel. 0 63 26 / 51 65

NW-MUSSBACH
Im REWE-Markt
Meckenheimer Straße 15
Tel. 0 63 21 / 49 90 45

SPEYER
Gilgenstraße 10
Tel. 0 62 32 / 6 85 18 98

www.metzgerei-vogt.de

Rezepte

Für einen Grillabend benötigt man mehr als nur ein Stück Fleisch. Erst die Beilagen machen das Barbecue zu einem wahrhaftigen Genuss. Besonders dann, wenn die mediterranen Kräuter – vielleicht sogar aus eigenem Anbau – mit ihren unvergleichlichen Aromen einen Hauch von Urlaub auf den Teller holen und um die Nase wehen lassen.

Mediterraner Schafskäse überbacken

Zutaten für zwei Portionen

200 g Feta-Käse
6 Tomaten
2 Paprika
1 Peperoni, mild
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 EL Basilikum
2 Thymianzweige
2 Rosmarinzweige
Pfeffer, Salz

Den Gasgrill auf 180 Grad Celsius vorheizen. Zwei kleine Auflaufformen bereitstellen und jeweils 100 g Feta-Käse kleingezupft auf den Boden der Formen verteilen. Die gehäuteten Zwiebeln und den Knoblauch klein schneiden. Die Paprika und Tomaten waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Peperoni in feine Ringe schneiden und dann zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Tomaten auf die Formen verteilen. Die Formen mit einem Esslöffel Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Zum Schluss die Kräuter auf die Formen verteilen und unterheben, die Rosmarinzweige im Ganzen dazu legen. Jetzt die Formen im Gasgrill bei geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten überbacken. Als Beilage bietet sich frisches Körner- oder Bauernbrot an.

Bruschetta

Zutaten für zwei Portionen:

2 Tomaten, gewürfelt
8 Scheiben Weißbrot (Ciabatta)
100 g Mozzarella, geraspelt
4 EL Öl (Olivenöl)
Thymian, Rosmarin, Oregano nach Geschmack
Pfeffer und Salz

Die Stiele der Tomaten entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, mit dem Olivenöl mischen, Gewürze nach Belieben zugeben und abschmecken. Die Masse auf die Weißbrotscheiben verteilen, mit Käse bestreuen und im Gasgrill den Käse bei Mittelhitze in der Randzone verlaufen lassen, bis er eine goldbraune Färbung annimmt.

Französische Olivenpaste

500 g Schwarze Oliven
2 Sardellenfilets
2 Knoblauchzehen
Rosmarin, gehackt
Thymian, gehackt
Lavendel, gehackt
Olivenöl, nach Bedarf
1 EL Pastis
Meersalz

Die entkernten Oliven zusammen mit den Sardellenfilets und den Knoblauchzehen in einem Mixer fein hacken. Während des Mixens nach und nach die gehackten Kräuter hinzugeben. Alles weiter mit einem Löffel verrühren, den Pastis hinzugeben und das Olivenöl fein einfließen lassen, bis eine fast cremige Masse entsteht. Bei Bedarf (Achtung Sardellen sind bereits salzig!) etwas Salz hinzufügen. Die Masse kann auf geröstetem Brot oder als Würzpaste zu Fisch oder Fleisch gereicht werden. Wenn man die Olivenpaste auf eine quadratische Blätterteigplatte streicht, zur Mitte hin einrollt und in etwa 5 Millimeter breite Stücke schneidet, dann entstehen nach kurzer Ausbackzeit in einem vorgeheizten Backofen (180 Grad Celsius) Plätzchen, so genannte Palmiers.

Würzige Kartoffeln

(ideal als Grillbeilage)

1 kg Kartoffeln, festkochend
4 EL Öl (Olivenöl)
Rosmarin, Thymian, Salbei, Lavendel, Minze, nach Geschmack
Salz und Pfeffer

Ein Backblech mit Alufolie ausgelegen und mit Olivenöl bestreichen. Die gut gewaschenen Kartoffeln mit der Schale vierfach einschneiden, sowie mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Einschnitte mit den frischen Kräutern spicken. Über die fertig vorbereitete Kartoffel etwas Öl geben und eine dreiviertel Stunde im 200 Grad heißen Ofen backen.

Gegrillte Pfirsiche mit Rosmarin und Thymian

Zutaten für eine Portion

1 Pfirsich
1 EL Honig, flüssig
1 Kugel Eis
Thymian, nach Geschmack
Rosmarin, nach Geschmack

Den Pfirsich halbieren und entkernen. Danach die Pfirsichhälften auf ein zugeschnittenes Stück Alufolie legen. Thymian und Rosmarin auf die Pfirsichhälften streuen und mit Honig beträufeln. Die Alufolie einschlagen und zu einem Päckchen für die Pfirsichhälften formen. Das Päckchen etwa fünf Minuten auf den Grill legen. Danach das Päckchen auf einen Teller geben und am Tisch öffnen. Eine Kugel Eis ergänzt den würzig warmen Pfirsich perfekt.

	AKU Rapida AIR: Leichter und besonders atmungsaktiver Schuh für die kleineren Abenteuer inner- und außerhalb der Stadt. Als Damen- und Herrenleisten erhältlich.		La Sportiva Trango Tech GTX: Der Trango Tech GTX ist ein leichter Bergstiefel für Bergwanderungen, Hüttentouren und Sommerhochtouren bis 4000 m. Er zeichnet sich vor allem durch sein leichtes Gewicht und die hohe Flexibilität, verbunden mit dem sehr hohen Gehkomfort aus. Als Damen- und Herrenleisten erhältlich.	
Hanweg Lahsa II Super komfortabler Trekking Stiefel aus Yak-Leder mit einem leichten aber stabilen Aufbau. Als Damen- und Herrenleisten erhältlich.		<i>Wir sind Ihr Wanderschuhspezialist an der Weinstraße, lassen Sie sich kompetent beraten und profitieren Sie von 3 Generationen Erfahrung.</i>		
	Scarpa Maverick GTX MID: Wasserdichter mittelhoher Schuh, mit vom Laufschuh inspirierter Sohle, für die kleineren Outdoorabenteuer.		Naglev Unico: Der Schuh fürs Leben: einteilig konstruiert aus nahezu unverwundlichem Kevlar, mit nahtlosem wollenen Innenschuh.	SCHUHZIMMER Hauptstraße 111 67433 Neustadt a.d. Weinstraße Mo-Fr 9:30-18:30 Uhr · Sa 9:30-16:00 Uhr

Kulinarische *coole* Sommertipps

Eisige Beeren

Gefrorene Beeren oder Zitronenscheiben sind ein prima Ersatz für Eiswürfel. Sie sehen richtig gut aus und machen aus Saftschorlen, Mineralwasser oder auch einem Prosecco gute Laune Drinks mit einer fruchtigen Note. Und anschließend vernascht man sie einfach!

Eiscreme

Das erste Eis stammt aus China. Etwa vor 5.000 Jahren wurde es durch die Mischung aus Gletscherschnee, Honig, Früchten und Rosenwasser erzeugt. Das italienische Eis kam viel später.

Granité

Ein Granité ist eine klassisch sizilianische Eisspeise und ursprünglich mit dem Sorbet verwandt. Der Begriff leitet sich vom italienischen Wort Grana für Korn ab und verweist auf die körnige, grobe Konsistenz. Ein klassisches Granité besteht aus Wasser, Zucker und frischen Früchten.

Sorbet

Sorbet wird ohne Milch oder Sahne zubereitet. Der Fruchtanteil im Eis sollte mindestens 25 Prozent erreichen. Die typisch cremig-leichte Konsistenz wird durch das ständige Rühren während des Gefrierens erreicht.

Rezept zum Ausprobieren:

Granité

2 unbehandelte Limetten
4 Stängel Basilikum
100 g Zucker
150 ml Sekt

Limetten waschen, Schale abreiben und Früchte auspressen. Basilikum waschen, Blätter von den Stängeln zupfen und klein schneiden. 150 ml Wasser zusammen mit dem Zucker, den Basilikumstängeln, dem Schalenabrieb und dem Limettensaft aufkochen. Abkühlen lassen und die Stängel entfernen. Sekt und fein geschnittene Basilikumblätter hinzufügen und in einer möglichst breiten Schale über Nacht einfrieren. Vor dem Servieren das Granité grob zerkleinern, auf Gläser verteilen und mit Sekt auffüllen.

Brillen für Neustadt.



Fotografie Rosi Tuscher

OPTICA
KURT MICHEL KG
HAUS DER AUGENOPTIK

www.opticamichel.de

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

Bewegung in der Corona-Pandemie

Individuelles Wohlbefinden, der eigene wahrgenommene soziale Status sowie die eigene Persönlichkeit hängen stark mit den täglich zurückgelegten Distanzen der Bundesbürger während der Pandemie zusammen. Insgesamt zeigt sich: Die Deutschen sind selbst im Lockdown sehr unterschiedlich mobil.

Das hat eine repräsentative Befragung der GIM Gesellschaft für Innovative Marktforschung ergeben. Hierzu wurden 1.020 Personen zur persönlichen Wahrnehmung der Corona-Krise befragt, wobei für 933 dieser Befragten die Antworten mit ihren Bewegungsdaten kombiniert wurden. Die Bundesbürger bewegten sich in der Woche vor der Befragung täglich 8,6 Kilometer, wobei verschiedene Faktoren identifiziert wurden, die mit den täglich zurückgelegten Distanzen zusammenhängen.

Einen großen Einfluss hat die Besorgtheit wegen Corona: Menschen, die sich wegen der Corona-Krise ein bisschen oder große Sorgen machen (82 Prozent der Befragten) legten im Schnitt 8,1 Kilometer pro Tag zurück. Menschen, die sich keine Sorgen machen (18 Prozent der Befragten), waren deutlich mehr unterwegs: deren tägliche Distanzen lag bei 12,2 Kilometer – und damit um 51 Prozent höher als bei *Besorgten*.

Ebenso zeigt sich ein Zusammenhang mit der generellen Lebenszufriedenheit: Menschen, die mit ihrem Leben aktuell zufrieden sind (45 Prozent der Befragten), legten täglich 29 Prozent längere Distanzen zurück, als Menschen, die mit ihrem Leben aktuell weniger zufrieden oder gar unzufrieden sind (55 Prozent der Befragten). *Zufriedene* legten täglich im Schnitt gut zehn Kilometer zurück, im Vergleich zu 7,8 Kilometer bei den weniger Zufriedenen.

Zudem ergab die Analyse der Daten: Menschen, die sich als wohlhabend wahrnehmen, waren deutlich mehr unterwegs, als Menschen, die sich als arm empfinden: Letztere (27 Prozent der Befragten) bewegten sich täglich durchschnittlich nur

6,2 Kilometer. Menschen, die sich als durchschnittlich wohlhabend bewerten (46 Prozent der Befragten), legten hingegen 53 Prozent längere Distanzen zurück (9,5 Kilometer im Median). Die täglichen Distanzen der Menschen, die sich als eher wohlhabend einschätzen (27 Prozent der Befragten), lagen sogar 71 Prozent höher (10,6 Kilometer im Median).

Deutliche Unterschiede zeigen sich zudem mit Blick auf Persönlichkeitsmerkmale der Befragten: Menschen, die sich als eher verträglich (harmoniebedürftig und höflich) beschreiben (50 Prozent der Befragten), legten im Schnitt 7,4 Kilometer täglich zurück. Menschen, die sich als weniger verträglich beschreiben (also manchmal unfreundlich und konfliktfreudig sein können), legten hingegen täglich durchschnittlich zehn Kilometer zurück – und somit 35 Prozent längere Distanzen.

Ein ähnliches Bild ergibt sich für Menschen, die sich als eher extrovertiert (redselig und gesellig) beschreiben (48 Prozent der Befragten): Sie legten mit 10,2 Kilometer am Tag um 32 Prozent längere Distanzen zurück als Personen, die sich als eher introvertiert (zurückhaltend und schüchtern) beschreiben (52 Prozent der Befragten).

GIM Geschäftsführer und Diplom-Psychologe Dr. Jörg Munkes ordnet die Ergebnisse so ein: „Wir können einen Blick hinter Bewegungsdaten werfen und erkennen, dass verschiedenste sozioökonomische, aber auch persönlichkeitsbezogene Faktoren mit dem Mobilitätsverhalten während des Lockdowns zusammenhängen. Somit lassen sich wertvolle Erkenntnisse über die Wirkung oder Lockerung des Lockdowns gewinnen – zudem anonym und datenschutzkonform.“

Klima-Schutz-Wochen

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

UNSERE **TOP 10** SEDOR ALUMINIUM-HAUSTÜREN



Große SEDOR-Aluminium-Haustür-Aktion
Gültig nur bis 31.07.2020

-  TOP AUSSTATTUNG
-  TOP PREIS
-  TOP AKTION

Jetzt ab € **2.698,-**
inkl. MwSt



10 %
auf Fliegengitter!
Rabattaktion verlängert
bis zum 31.07.2020



acquistop seit 1992
Hochwasserschutz-Systeme

**So bleibt das
Hochwasser draußen!**



...das Haus der guten Fenster!

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

weru www.meyer-bauelemente.de
Fenster und Türen fürs Leben info@meyer-bauelemente.de

Kommentar

Die Sache mit dem Aluhut

Kommt heutzutage der Begriff des Aluhuts ins Gespräch, dann sind damit jene Verschwörungstheoretiker gemeint, die wissenschaftliche Fakten eher als Glaubenssätze ansehen und mittels Aluhut, der hier eher einer Idiotenkappe oder einem Hut verwirrt-schräger Häretiker gleicht, unzugänglich für Argumente und Realität sind. Das war nicht immer so. Der Ursprung des Aluhuts liegt in der Kurzgeschichte des Biologen Julian Huxley (1887–1975). Er war Mitbegründer der UNESCO, Verhaltensforscher und bekennender Atheist. Wie sein Bruder, der Schriftsteller Aldous Huxley, widmete er sich ebenfalls der Schriftstellerei. 1927 verfasste Julian Huxley eine fantastische Science-Fiction-Geschichte mit dem Titel *Der Gewebekulturen-König*.

In dieser kurzen Erzählung landet ein britischer Forschungsreisender in einem afrikanischen Land, das von einem König regiert wird, der mithilfe von genetischen, evolutionsbiologischen Experimenten seine Bevölkerung optimiert und dabei die Technik der Telepathie entwickelt. Was eine wissenschaftliche Errungenschaft sein könnte, entpuppt sich schnell als Werkzeug zur Kontrolle des Fußvolks, das mithilfe telepathischer Wellen kontrolliert und in seiner Denkfreiheit gegängelt wird. Auch der Brite sieht sich im Sog der Gedankenmanipulation gefangen und kann sich nur mithilfe einer technischen Raffinesse befreien, nämlich indem er sich einen Aluhut bastelt und ihn während eines Fluchtversuchs aufsetzt, um die manipulativen Gedanken des Königs von sich zu weisen. Und es funktioniert: Die telepathische Strahlung perlt ab, der Protagonist kann ausbrechen und sich in die Freiheit retten, eben dank der isolierenden Funktion seiner Kopfbedeckung.

Für Huxley verkörperte der Aluhut die Aufforderung, wissenschaftlichen Fortschritt als ambivalenten Prozess zu begreifen, der positive sowie zerstörerische Kräfte entwickeln kann.

Es kommt immer drauf an, wer den Fortschritt verwaltet: Einstein oder ein Popstar, ein Demokrat oder ein Despot.

Seit dem neuen Jahrtausend gilt der Aluhut nicht länger mehr als Autonomiesymbol, er ist sogar zum Namenspatron eines Negativ-Preises geworden, dem Goldenen Aluhut, der jedes Jahr an Menschen vergeben wird, die an besonders skurrile Verschwörungstheorien glauben und diese verbreiten.

Immer häufiger werden wissenschaftliche Erkenntnisse als Meinungen abgetan, und im Gegenzug Meinungen zu Fakten erklärt. Es müssen nur genügend Menschen der gleichen Meinung sein oder dieser zustimmen, so scheint es eine automatische Erhebung von Meinung zu Tatsachen zu geben, besonders dann, wenn die eigenen Befindlichkeiten in den Vordergrund gerückt werden. In den Büchern des englischen Schriftstellers Terry Pratchett lässt sich ebenfalls an mehreren Stellen diese durchaus menschliche Angewohnheit finden: „Alles besteht aus Elementen, klar? Erde, Wasser, Luft, Feuer und ... Dingsbums. Ist allgemein bekannt.“ (Aus *Die volle Wahrheit*, Terry

Pratchett). Diese Redewendung *das ist allgemein bekannt* findet sich in Pratchetts Büchern häufig. Er war offensichtlich der Meinung, dass eigenständiges Denken weder erwünscht noch in den meisten Fällen dem Menschen möglich ist. („Aber das wiederum lag daran, dass ein Augenblick Nachdenken die größte Sünde von allen war. Erlaubte man den Menschen, sich zu sehr mit sich selbst zu beschäftigen, ergingen sie sich womöglich in eigenbrötlerischen Grübeleien. Es war allgemein bekannt, dass sich derlei Beschäftigungen wachstumshemmend auswirkten. Außerdem konnte es dazu führen, dass einem die Füße abgehackt wurden.“ Aus Einfach göttlich). Aber Pratchett wies auch auf die Gefahr hin, wohin die Gedanken der besorgten Bürger führen können: „Über besorgte Bürger wusste

er Bescheid. Wo auch immer sie sich aufhielten: Sie sprachen immer die gleiche private Sprache, in der traditionelle Werte und ähnliche Ausdrücke auf jemanden lynchen hinausliefen.“ (Aus Die volle Wahrheit, Terry Pratchett). Besonders gefährlich wird es im Umgang mit Verschwörungstheoretikern, wenn seiner Meinung nach folgende Dinge zusammenkommen: „Er neigte dazu, sture Dummheit mit Besorgnis erregendem Scharfsinn zu vereinen.“ Im gleichen Buch macht er jedoch auch Hoffnung: „Im Gebirge des Wahnsinns gibt es kleine Plateaus der Vernunft.“ Wollen wir hoffen, dass letztlich dann doch folgendes passieren wird: „So sehr er sich auch dagegen sträubte: Immer wieder setzten sich bei ihm gesunder Menschenverstand und Intelligenz durch.“



**Freie Umschau an allen
Tagen - Fachberatung
nach Vereinbarung!**

(sonntags keine Beratung, kein Verkauf!)

**WINTERGARTEN
ZENTRUM SÜD-WEST**

LADWIG

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

WWW.LADWIG.DE

„Wir schaffen Lieblingsplätze“

Buchtipp für Sie.

Ich bleibe hier

Der ehemalige Broadway-Tänzer Billy Shine leidet an Agoraphobie und hat seit fast einem Jahrzehnt keinen Fuß mehr vor die Tür seines Apartments gesetzt. Seine Nachbarn sind die attraktive Nagelpflegerin Rayleen, die einsame alte Mrs Hinman, der engstirnige und übellaunige Mr Lafferty, der gutherzige Felipe und die neunjährige Grace – und ihre mit der Drogensucht kämpfende Mutter Eileen. Billy, der niemals seine Wohnung verläßt, sieht das neunjährige Nachbarmädchen Grace täglich stundenlang auf der Vordertreppe des Gebäudes sitzen, in unmittelbarer Nähe zu seiner Veranda. Durch diese Änderung der natürlichen Ordnung beunruhigt, schafft Billy es weit genug heraus, um Grace zu fragen, warum sie nicht ins Haus geht, wo es sicherer ist. Ihre Antwort: „Wenn ich drinnen bin, erfährt keiner, dass ich in Schwierigkeiten bin. Und dann kann mir niemand helfen.“

Diese Antwort ändert alles. Die Hausgemeinschaft rückt zusammen. Erst zögerlich, dann immer enger. Sie alle sind in Sorge um Grace und tragen dazu bei, dass das Mädchen Hilfe bekommt. Aber noch etwas anderes haben die Nachbarn gemeinsam: Sie sind einsam und jeder trägt ein Problem mit sich. Die unterschiedlichen Charaktere lernen, sich zu respektieren. Ihre Ängste, Schwächen und auch Stärken werden durch die einigende Kraft des Mädchens ans Licht gebracht, das völlig vorurteilsfrei ihren Menschen begegnet und mit ihren offenen Fragen und ihrer offensichtlichen Not darüberhinaus das Beste aus den Hausbewohnern hervorzu- bringen vermag.

Ein berührendes, mutmachendes, teils auch komisches Buch.
Unbedingt lesenswert.



Info

Ich bleibe hier
Catherine Ryan Hyde
ISBN 978-3548288932



Kurzgeschichte

Der Duft des Sommers

An einem Nachmittag so gegen drei zog mit einem zarten Windhauch der Duft des Sommers in den Garten. Er bestand aus dem süßen Echo von Gräsern und Wildblumen und den wilden Aromen der mediterranen Kräuter. Warm war die Brise, die sanft um die Sinne zog und Empfindungen und Bilder beschwor.

Da waren Lachen, Farben, Musik, Stille und Zirpen. Sonne und Sterne. Schwüle und Wasser. So war Sommer: voller Glut und Genuss. Noch mehr Gerüche drängten sich auf, die der Erinnerung entsprangen. Ein Parfüm, das Salz des Meeres, der Tanz unter Sternen. Eine Zeitlang verweilte der längst vergangene Moment, die Zeit schien verschoben. Der Raum zerfloss. Eine Musik ertönte, lachende Menschen, wirbelnde Füße, der Geschmack von Sekt, der im Glas perlte. Jugendliches Ungestüm floss durch die Adern, der Blick weit mit geradem Rücken. Lust und Neugier aufs Leben. Es pulsierte und währte intensive Mo-

mente, in der Bilder, Geräusche, Düfte und Gedanken ineinander fassten, zu einer Realität verwoben und eine vergangene Ewigkeit beschrieben.

Dann ein hohles, weit entferntes Murmeln. Die Erinnerung verwirbelt, verblasst, vorbei. Was blieb, war die Terrasse an einem Nachmittag um halb vier. Die Zeit strömte vorbei. Und die Gegenwart zog wieder herein. Der Duft des Sommers – ein Versprechen und eine Aufgabe. Vergangenheit und Verheißung.

Plastikmüll *gehört* nicht in die Natur

Schutz von Störchen und der Umwelt

Das Veterinäramt der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße weist daraufhin, dass Plastikmüll, wie auch Gummiringe oder Heftgummis eine hohe Gefahr für Störche, andere Tiere und unsere Umwelt darstellen.

Kunststoffmüll hat nichts in die Natur verloren. Störche verwechseln das Plastik mit Futter und geben dieses an ihre Jungtiere weiter. Alttiere können in der Regel den Plastikmüll als Gewölle wieder hervor würgen, gelingt dies nicht, leiden die Tiere an inneren Verletzungen und können daran sterben. Jungtiere sind nicht in der Lage, Plastikmüll wieder hervor zu würgen und sterben einen qualvollen Tod.

In den Medien wurde in der letzten Zeit immer wieder über Landwirte, Winzer, wie auch über unachtsame Besucher berichtet, welche ihre unschönen Spuren in der Natur hinterließen.

So wurde erst vor kurzem von mit Gummiringen geschnürten, Bündeln aus Radieschen und Bundzwiebeln berichtet. Diese wurden entgegen der guten fachlichen Praxis unachtsam auf einem Feld ausgebracht und werden so leicht zu einer Futterfalle für Störche. In dem Zusammenhang mit Kunststoffabfällen verendeten so erst drei Jungstörche des Storchenzentrums in Bornheim auf tragische Weise.

„Nachdem der Storch durch die Bemühungen der letzten Jahrzehnte wieder zu dem gewohnten und geliebten Bild der Südpfalz gehört, ist es traurig, wie gedankenlos diese Tiere gefährdet werden.“, so Landrat Dietmar Seefeldt. Damit der Storch auch weiterhin das Bild des Naturerlebnisses Pfalz prägen kann, werden

Einheimische wie auch Besucher darum gebeten, stets ihren Plastikmüll aus der Natur zu entfernen. Durch ein wenig Aufmerksamkeit werden so viele Störche gerettet und die Pfalz kann sich wieder auf eine schöne Storchensaison freuen.



Unsere *nächste* Ausgabe



Pfalz! Wo sonst?!

Der Redaktionsschluss für die Ausgabe September/Oktober ist der 15. August 2020.

Ab dem 3. September 2020 (in der KW 36 liegt Ihr *Chili* wieder an allen bekannten Verteilerstellen.

81

Chili DAS MAGAZIN!

Anzeigenleitung

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

Kolumne

Auf Kosten

der Freiheit

Wir haben es erlebt, was es bedeutet, mit Einschränkungen im Alltag leben zu müssen. Tatsächlich hatten wir keine Ausgangssperre, sondern wurden nur mit einer Ausgangsbeschränkung belegt. Wir hatten es also weitaus einfacher als viele unserer europäischen Nachbarn. Unsere Ausgangsbeschränkung hatte jedoch trotzdem zur Folge, dass wir Distanz wahren sollten und immer noch sollen, und die sozialen Kontakte auf ein Minimum herunterfahren mussten. Daran hat sich die überwiegende Mehrheit der Deutschen, jedoch weitaus nicht alle Menschen, gehalten. Besonders Singles, aber nicht nur diese, umgingen gerne und großzügig diese Auflage. Kein Shoppen, kein Restaurant oder Kneipenbesuch, keine Reise, kein Familienbesuch über Ostern oder an den Wochenenden. Kein Event, kein Sport im Verein, kein Seminar, keine Kundenbesuche. Stattdessen Homeoffice – häufig in einer Wohnung, die dafür nicht ausgelegt ist. Homeschooling mit gleichzeitigem Homeoffice. Ein Traum!

Aber wem erzähle ich das. Wir waren ja alle dabei!

Wir fuhren mal komplett runter, um uns zu rebooten. Einigen hat es sogar ganz gutgetan. Es wurde sortiert und entrümpelt, Inventur gemacht und Bilanz gezogen. Neue Ideen wurden erdacht und versucht, zu realisieren. Die Ruhe war schön, die Stille empfanden andere als unheimlich. Die Gesichtszüge vieler Menschen wurden weicher, bei anderen deutlich härter. Ungeduldiger. Zorniger. Verkraampfter. Die Enge bei gleichzeitigem Abstand wurde bedrohlich. Die Freiheit gefühlt eingeschränkt. Was darf man, was ist nicht erlaubt? Die Reiseberichte im Fernsehen wurden zu einem bedrohlichen Szenario. Wann kann man wieder den Koffer packen

und einfach am Flughafen in einer Schlange mit vielen anderen Menschen stehen? Wann und wie finden wir wieder in einen unbesorgten Alltag? Sorgenvolle Gedanken, wo früher unbeschwerte Gedankenlosigkeit herrschte.

Wen werden wir verlieren auf unserem Weg aus der Pandemie? Wie gelangen wir wieder zu unserer persönlichen Freiheit? Freiheit endet dort, wo die des anderen beginnt. In dieser Zeit bedeutet dies jedoch, die Freiheit, gesund zu sein, zu leben und zu überleben. Gesundheit und überleben. Wir sprechen von der Chance auf Leben. Und dafür opfern wir unsere persönlichen kleinen Freiheiten. Mit einer Ausgangsbeschränkung.

Sommerzeit - Fliegengitterzeit!



Lebenslust den Garten genießen *Urlaub zu Hause* laue Sommernächte
 entspannt schlafen mit Freunden grillen **SUMMERTIME** entschleunigen
Ferien Auszeit **Genuss** Feiern mit Freunden



Film Spannrahmen



Film Rollo Dachfenster



Film Pendeltür



Film Schiebeanlage



Film Plissee



Film Drehtür

HAUCK 
 Fliegengitter

Ausstellung offen:

Mo. - Fr. 7³⁰ - 18⁰⁰ Uhr
 Sa. 9⁰⁰ - 15⁰⁰ Uhr
 Beratung nur mit Termin!

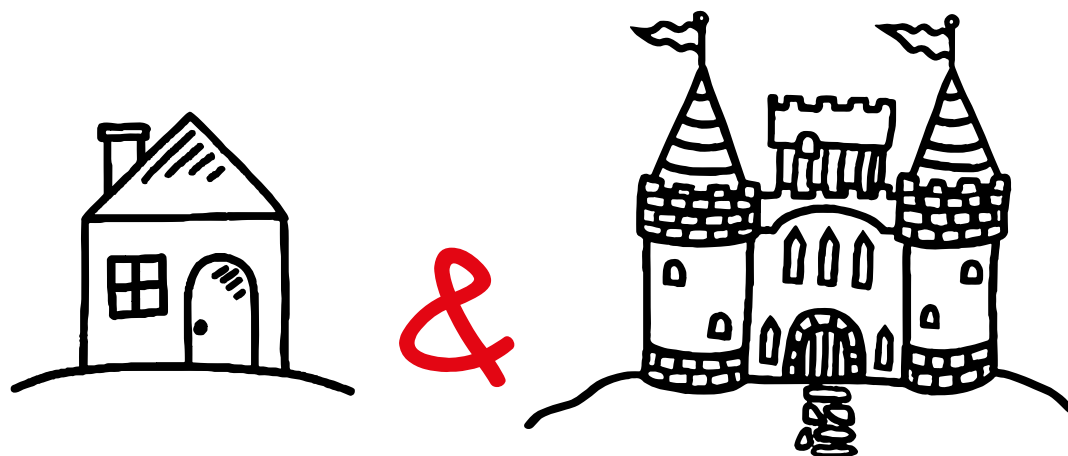
Hans-Böckler-Str. 71
 67454 Hassloch

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



ENGEL & VÖLKERS

Ob Häuschen oder Schlösschen...



...wir wissen Ihre Immobilie zu schätzen!

GUTSCHEIN

für eine
kostenlose und
unverbindliche
Marktpreis-
einschätzung.

Immobilien sollte man
eigentlich gar nicht verkaufen –
aber wenn, dann richtig!

**Sie möchten erfahren, welchen
Preis Ihre Immobilie derzeit am
Markt erzielen kann? Dann nehmen
Sie jetzt Kontakt zu uns auf!**

Gebiet Landau/ SÜW/ GER • Theaterstraße 1 • 76829 Landau
Telefon +49 (0)6341 55759-0 • landau@engelvoelkers.com

Gebiet Neustadt/ DÜW/ Grünstadt • Marktplatz 5a • 67433 Neustadt
Telefon +49 (0)6321 48443-0 • neustadt@engelvoelkers.com