

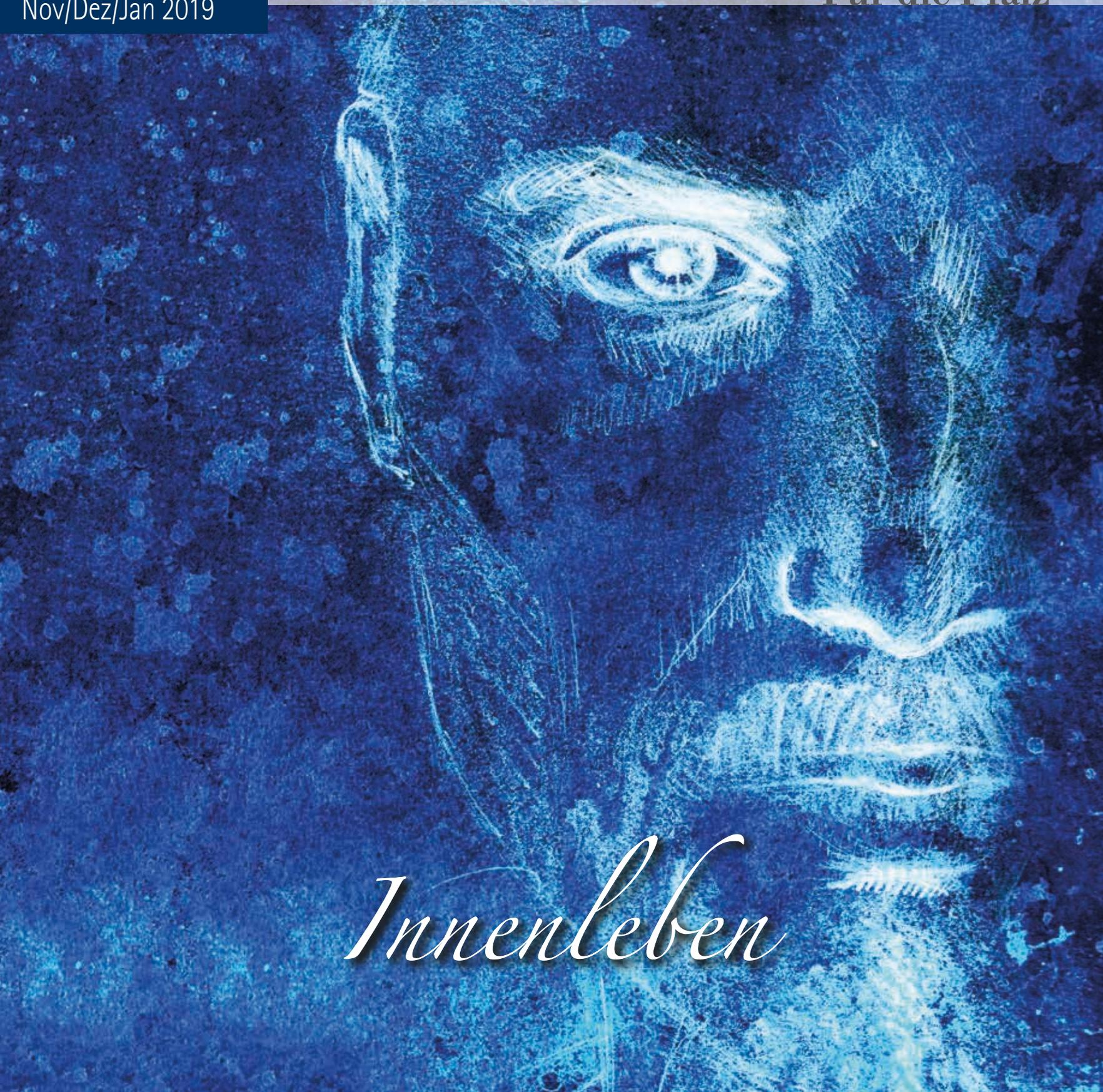
Unbezahlbar

Chili

DAS MAGAZIN!

Nov/Dez/Jan 2019

Für die Pfalz



Innenleben

Save the date! Große Eröffnung
mit Nikolaus und Feuershow
am Freitag, 30. Nov., 18 Uhr!



In den Kunigundenhöfen an vier Adventswochenenden:

30. Nov. - 2. Dez. | 7. - 9. Dezember

14. - 16. Dezember | 21. - 23. Dezember

Fr. 15.00 - 21.00 Uhr | Sa. und So. 11.00 - 21.00 Uhr

Auf dem historischen Marktplatz

26. November - 23. Dezember

täglich 11.00 - 21.00 Uhr

Weitere Informationen zum Weihnachtsmarkt der Kunigunde und den Genussevents erhalten Sie hier:

Tourist-Information Neustadt an der Weinstraße

Tel. 06321 - 92 68 92 | touristinfo@neustadt.eu

www.neustadt.eu/weihnachtszeit

Apropos



Innenleben

Liebe Leser.

Das Jahresende steht vor der Tür. Ebenso wie der Start in ein neues Jahr. Beides ist begleitet von kurzen Tagen, langen Nächten, Jacken, Mänteln und Schals. Wir werden mit Einkaufstaschen durch Fußgängerzonen streifen, an Parkuhren münzen, in überhitzten Cafés und vollen Weinstuben sitzen. Abends werden wir ein Kerzchen entzünden und Weihnachtsgebäck genießen – und dabei die mühsam in den Sommermonaten erkämpfte Figur erweitern. Wir werden Musik hören, alte Filme schauen, in Konzerte gehen und auf Weihnachtsmärkten Glühwein schlürfen. Das ist Tradition. Wir werden es tun, vielleicht stöhnend, vielleicht mit einem Lächeln.

Weihnachten! Mit Familie oder ohne. Mit Freunden oder ohne! Mit Geschenken oder ohne! Wir werden es herrlich finden. Vielleicht aber auch nicht. Aber es wird kommen. Wenn wir etwas geben wollen, ein wirkliches Geschenk, dann ist es Zeit und Zuwendung. Einsamkeit ist schrecklich und besonders in der dunklen Jahreszeit drückend, beängstigend und deutlich. Und es kann jeden treffen. Die Weihnachtszeit eignet sich besonders gut, dagegen etwas zu tun. Für andere. Und für sich. Schon fast, als ob man eine Versicherung gegen das Alleinsein abschließen würde. Es lohnt sich auf alle Fälle.

In diesem Sinne
Schöne Weihnachtszeit, was immer Sie tun!

Herzlichst
Ira Schreck
Chefredakteurin



Apropos

INHALTSVERZEICHNIS

EinBlick

- 14 Innenleben ist vielfältig
- 16 Die Weihnachtstrends 2018
- 18 Weihnachtsstress
- 20 War früher mehr Schnee?
- 50 Gute Nachrichten
- 52 Einsamkeit ist unangenehm
- 54 Einsamkeit macht krank
- 57 Selbstverordneter Rückzug
- 60 Engagement gegen Einsamkeit im Alter



onTour

- 22 Kleine Weihnachtsmärkte
- 26 Guck mo do hie!
- 30 Weihnachtliche Flaniermeile in Gimmeldingen
- 36 Willkomm(en) in Neustadt
- 49 Winter & Verkehr
- 92 Der Ordenswald im Winter



Typisch

- 28 Beauty & Lifestyle Weihnachtsmarkt
- 32 Volles Haar
- 48 Victoria-Schmuck – bringt das Glitzern in die Wohnzimmer
- 78 Basics für einen schönen Teint
- 81 Calligraphy Cut
- 82 Kompetenz in Sachen Schönheit

Modisch

- 34 Passend in allen Belangen

Geschenktipp

- 38 Geschenktipps

Gesundheit

- 62 Erkältung und Grippe – winterliche Plagegeister
- 64 Magnesium hilft gegen Migräne
- 66 Gesundheitstipps
- 70 Ernährung in Zeiten des Hormonchaos

Kulinarik

- 74 Rezepte

Wissenswertes

- 76 Wussten Sie schon, dass...
- 88 Gelassener und weniger gestresst durch Achtsamkeit

Wohnlich

- 84 Licht im Inneren
- 86 Futuristische Wohntrends

Tierisch

- 90 Tiere im Winter

erLesen

- 94 Buchtipps
- 96 Kurze Geschichte: Es sind die kleinen Dinge
- 98 Kolumne: Weisheiten – kurz und knackig

Standards

- 3 Apropos
- 4 Inhalt
- 6 Impressionen
- 12 Kurz & gut: Aus Handel und Wirtschaft
- 97 AusSchau
- 97 Anzeigenberatung
- 98 Impressum















Aus Handel & Wi



Der Weinbaum

Holz ist lebendig und äußerst vielfältig. Schon beim Fällen der abgestorbenen Bäume, die Manfred Krause auf langen Spaziergängen mit seinem Hund entdeckt, entwickelt er eine Vorstellung von dem, was aus diesem Holz noch werden könnte. Manfred Krause liebt das Arbeiten mit Holz in seiner Holzwerkstatt, die er sich in seinem alten Winzeranwesen in Obrigheim-Mühlheim eingerichtet hat. „Das Naturprodukt Holz vermittelt Wärme und ein wohliges Gefühl“, sagt Krause. Bringt er es dann noch liebevoll in Form, entstehen spektakuläre Skulpturen oder Weinregale. „Jeder Stamm ist ein Unikat“, betont der Holzkünstler. Unverwechselbar und einzigartig ist die Struktur des Holzes. Veredelt wird diese natürliche Schönheit, indem Krause die Oberfläche der Obstbäume mehrfach schleift und anschließend mit reinem Bienenwachs behandelt. Der Glanz nach dem Polieren verleiht dem edlen Holz eine unnachahmliche Optik. Krause hat Geduld, denn die Stämme müssen nach dem Fällen mehrere Jahre lagern, ehe sie bearbeitet werden können. Erst dann offenbaren sie ihr wahres Aussehen. Bei der Weiterverarbeitung lässt sich Krause von der Einzigartigkeit des Holzes inspirieren. „Immer wieder erlebe ich mit Staunen, welche Gestaltungsmöglichkeiten dem Baum innewohnen.“

In der Natur fühlt sich der Mensch geborgen und wohl. Mit den Objekten von Manfred Krause, die sowohl den Wein als auch das Holz der Pfalz zusammenbringen, kann man ein Stück Natur zu sich nach Hause holen.

Kontakt:

Krauses Holzwerkstatt
Manfred Krause
Albsheimer Hauptstraße 38
67283 Obrigheim
06359-86775
0151-46146078
www.kultur-im-krakel.de



Weihnachtliches Lichtermeer im Rhodter Schlössel

Es ist längst Kultur und nicht mehr wegzudenken – der bezaubernde Adventmarkt in und um das Rhodter Schlössel. Auch in diesem Jahr organisieren und gestalten ihn die beiden Schlossherren, Siegfried Söhngen und Dr. Burkhard Aschhoff, zum neunten Mal. Der Adventmarkt startet am Freitag, den 30. November 2018 um 18 Uhr mit dem Einleuchten. Hierbei erstrahlt das Rhodter Schlössel in einem beeindruckenden Lichtermeer. Dazu ertönen Weihnachtslieder, die das Blasorchester der Kollingfamilie Weyher mit einem einstündigen Konzert darbietet. Bis einschließlich zum 16. Dezember 2018 (3. Adventsonntag) sind die Adventausstellung und der Adventsmarkt mit vielen weihnachtlichen Waren im Schlössel jeweils von donnerstags bis sonntags für Besucher geöffnet. Das romantische Schlössel selbst erstrahlt bis einschließlich Sonntag, den 6. Januar 2019, täglich im Lichterglanz.

Die kleinen und großen Besucher können sich an einer einzigartigen Lichterkrippe erfreuen. Das Jesuskind, Maria und Josef, die Hirten mit Schafen und die heiligen drei Könige mit einem großen Kamel können betrachtet werden. Der bezaubernde Märchenwald mit seinen vielen Motiven aus den Märchen der Gebrüder Grimm wie Schneewittchen und die sieben Zwerge, Frau Holle, Hans im Glück, Tischlein deck dich, Hänsel und Gretel, Rotkäppchen und der böse Wolf, der gestiefelte Kater, die Bremer Stadtmusikanten, Rapunzel und Aschenputtel sind weitere Anziehungspunkte. Aber auch Bären, Schwäne und ein riesiger beleuchteter und funkelnder Baum runden diese überdimensionale Figuresammlung ab.

Der Adventmarkt ist mit hochwertigen Weihnachts- und Geschenkartikeln sowie Kunsthandwerk ausgestattet. Außerdem ist ein Bio-Imker mit seinen Honigprodukten im Schlössel, wobei insbesondere der Lavendelhonig als einzigartig zu nennen ist. Für das leibliche Wohl ist mit Glühwein, Regensburger Bratwürstchen, Kaffee und Kuchen bestens gesorgt.

Öffnungszeiten:

Freitag,	30. November:	ab 18 Uhr
Samstag,	1. Dezember:	14 bis 20 Uhr
Sonntag,	2. Dezember:	11 bis 19 Uhr
Donnerstag,	6. Dezember:	17 bis 20 Uhr
Freitag,	7. Dezember:	17 bis 20 Uhr
Samstag,	8. Dezember:	14 bis 20 Uhr,
Sonntag,	9. Dezember:	11 bis 19 Uhr
Donnerstag,	13. Dezember:	17 bis 20 Uhr
Freitag,	14. Dezember:	17 bis 20 Uhr
Samstag,	15. Dezember:	17 bis 20 Uhr
Sonntag,	16. Dezember:	11 bis 19 Uhr

rtschaft



Neu:
Die Goldschmiede Christian Stachel
in Landau

Anfang November eröffnete Goldschmiedemeister Christian Stachel DIE GOLDSCHMIEDE Stachel in Landau. Er übernahm die Geschäftsräume von Goldschmiede Karin Engelbrecht, die viele Jahre am Landauer Stiftsplatz 1 die gute Adresse von handgefertigtem und hochwertigem Schmuck war. Auch Christian Stachel wird in Landau ausschließlich als Goldschmiedemeister arbeiten und Schmuck nach eigenen Entwürfen und Unikaten anfertigen. Darüber hinaus fertigt er Schmuck nach Kundenwünschen, arbeitet Schmuckstücke, beispielsweise Erbstücke, um und führt natürlich Reparaturen durch. Auch die eigene Uhrenmarke Palatina Watch und das Pfälzer Sackmesser sind mit dabei. Wer Trauringe wünscht, die individuell mit Einfühlungsvermögen und handwerklichem Können auf das Brautpaar abgestimmt und einmalig sind, wird bei DIE GOLDSCHMIEDE, Christian Stachel seine Ringe finden.

Kontakt:
 DIE GOLDSCHMIEDE
 Christian Stachel
 Goldschmiedemeister
 Stiftsplatz 1
 76829 Landau
 06341-87708
 info@goldschmiede-stachel.de

HAUCK

Fliegengitter

10%

Winteraktion

1. Nov. 2018 - 28. Feb. 2019
Gilt nicht für Sonderfarben - Elemente!

www.fliegengitter-hauck.de

Holz. Die Schönheit der Natur

Foto © rringo

Foto © HARO

Foto © OSMO

▶ Innentüren aus Holz + Glas	▶ Parkett, Laminat, Leisten	▶ Plattenwerkstoffe
▶ Gartenholz und Möbel für die Terrasse	▶ Fassadenprofile und Schnittholz	▶ Konstruktionsholz
▶ Paneele für Wand + Decke	▶ Bauholz	▶ Natürliche Dämmstoffe

▶ Lotschstraße 2, Landau/Pfalz
 Gewerbegebiet Nord
 A65, Ausfahrt Landau Nord
 Tel. 06341/684-0, Fax/684-134
 info@wickert.net, www.wickert.net

Böden u. Leisten

Türen u. Beschläge

Decken u. Wände

Terrasse u. Balkon

Garten-gestaltung

Holz Bau, Öko.Baustoffe

alle anderen Produkte rund ums Holz

WICKERT
HOLZFACHHANDEL

▶ Besuchen Sie unsere Ausstellung EXPO HOLZ



Innenleben ist vielfältig

Innenleben ist vielfältig, immer wieder neu und anders, und durchaus individuell. Wie immer haben wir uns bei der Wahl des Titelthemas viele Gedanken gemacht und vereinen das eigene Innenleben mit dem Leben im Raum. Denn alles hat Einfluss auf unser Wohlfühl. Wie wollen wir unser Leben gestalten und wie gelingt es? Mit Innenleben ist auch der Rückzug in die eigenen vier Wände (mental oder ganz real) gemeint, die man sich ganz zu seinem eigenen Wohlbehagen gestalten kann. Gesundheit und die Einstellung zum eigenen Körper sind die Basis für das Innenleben, wie es jeder Mensch für sich empfindet. In Zeiten von Veränderung, wie sie natürlicherweise oder durch äußere Umstände auftreten können, sind wir angehalten, uns anzupassen, indem wir uns und unser Innenleben auf die Situation einstellen. Das kann mit mehr oder weniger Mühe gelingen. Wir sind aktiv gefordert.

Innenleben zu erforschen, zu entdecken und zu gestalten, ist eine Kunst, die beispielsweise Manfred Krause in seiner Holzwerkstatt umsetzt. Sein Innenleben zu kennen und sich entsprechend zu kleiden, zu stylen, zu wohnen, das ist eine Kunst, bei denen Spezialisten durchaus mit wertvollen Tipps helfen können.

Ganz weihnachtlich werden wir mit unseren Geschenktipps und den Hinweisen auf die Weihnachtsmärkte der Region, die nicht nur von den Gemeinden sondern auch von Geschäftsleuten ins Leben gerufen werden, um sich ihren Kunden zu präsentieren und sie in Weihnachtsstimmung zu versetzen.

Nehmen Sie sich also Zeit, um das Innenleben der neuen Winterausgabe von Chili-das Magazin zu erforschen.



*Slimyonic's
Natural Beauty
and Body Shake*

*SLIMYONIK
BASENKOMPLEX*



WELLNESS PUR

IHR Wohlfühlkonzept.

- **Wissenschaftliche Erkenntnisse**
... führen zum SLIMYONIK® | AIR Bodystyler.
- **Effektivere Fettverbrennung**
... durch das PLUS an Sauerstoff.
- **Individuelle Druckwellenmassage**
... mit 7 einstellbaren Programmen für unterschiedlichste Anwendungen.
- **Ganzheitliches Wohlfühlkonzept**
... mit ergänzenden, auf die Behandlung abgestimmten Produkten.

...JETZT BEI UNS & nur für Sie.



Manuela



Christa



Marion

GANZ EINFACH TERMIN VEREINBAREN!

06234 - 37 32





Die Weihnachtstrends 2018

Was sind die aktuellen Weihnachtstrends, die sich im Herbst 2018 schon abzuzeichnen drohen? Für alle mehr oder weniger Unentschlossenen, was das kommende Weihnachtsfest angeht, sei schon einmal eindeutig definiert: Ja, auch in 2018 wird es wieder ein Fest der Liebe geben. Da legen wir uns fest und beziehen ganz klar Position. Und es wird wieder ein Fest des Konsums. Auch heuer ist Schenken wieder in. Deko auch. Und Lebkuchen sind gar nicht wegzudenken.

Der Weihnachtstrend 2018 in Sachen Deko heißt Rokoko. „Wer gerne etwas wagt, liebt Luxus und kostbare Dekors, vor allem an Weihnachten“, lernen wir auf der Seite einer Weihnachtsexpertin im Netz. Es ist vom Zauber dieser Zeit die Rede und dem zu erweckenden Geist, wobei Gold den Ton angeblich angibt. Hieß nicht eine alte Weisheit: Sind die Zeiten in Politik und Wirtschaft instabil, wird es in der Mode und in der Deko opulent. Und richtig! Die ausgewählten Materialien sind Marmor, Edelsteine und Spitze, daraus resultiert „raffinierte Eleganz, anspruchsvoll und kostbar“, erfährt man weiter.

Es geht auch anders, wenn man die Schlichtheit des japanischen Minimalismus wählt. Feiern Japaner überhaupt Weihnachten, drängt sich leise die elementare Frage auf. Aber egal, denn schließlich ist weniger bekanntlich mehr. Was wohl bedeuten soll, dass je weniger Japaner Weihnachten feiern, mehr kitschige Deko für uns übrig bleibt.

Und dann gibt es auch noch den eklektischen Stil. Die Bedeutung dessen haben wir erst einmal googeln müssen. Und für alle, die es auch nicht so genau wissen,

kommt hier die Übersetzung: Das Adjektiv *eklektisch* besitzt eine abwertende Bedeutung und wird stellvertretend für unschöpferisch, imitierend und nachahmend eingesetzt. Mit ihm wird etwas bezeichnet, was aus dem Vorhandenen zusammengestellt worden ist. Frei interpretiert bedeutet dies, dass man alles, was man als Deko oder überflüssigem Kram in den Schränken, auf dem Dachboden oder im Keller vorfindet, miteinander kombinieren soll und es als Kunstwerk sich selbst und seinen Gästen verkauft. Na, wenigstens ist es damit nachhaltig, weil alles noch einmal zur Geltung kommt. Quasi recycled wird.

In unendlich vielen Abspeckblogs chatten die pfundigen Internetuser über den beklagenswerten Trend, bereits Ende August die Lebkuchenherzen auf der Aktionsfläche des Supermarktes zu finden. Sie schrieben gar von einer Weihnachtskrise, die sie daran hindere, ihr Traumgewicht unterhalb von 98 Kilo Lebendgewicht zu finden. Selbst die Dame, die zur Aufgabe hatte, mir im Supermarkt den ausklingenden Sommerjoghurttrend schmackhaft zu machen, fürchtete gegen die Nikolauskonkurrenz nicht punkten zu können.

Nicht wegzudenken und jedes Jahr im Trend sind die Last-minute-Weihnachtsgeschenke, die mit einer fundierten Idee, ein wenig Esprit und geduldigem Zuhören wenig gemein haben. Mein absoluter Favorit unter den

wirklich exquisiten Geschenken, einfühlsam und sensibel, ist der personalisierbare Master-Grillkoffer für ihn. Unglaublich, aber in Online-Shops ist sogar eine Grillzange mit Star Wars Sound erhältlich. Auch ein Toblerone Riegel mit Wunschname ist in der Tat eine hübsche Idee. Und wem dieser zu persönlich ist, kann es ja mal mit einem Spielomat als Spardose für Zocker versuchen. Der ideenlose Mann wählt eventuell eine mit dem Namen seiner Liebsten bedruckte Fußmatte. Er vermeidet jedoch den Ratgeber „100 Dinge, die FRAU einmal im Leben getan haben sollte“, denn dieser birgt viel zu viele Gefahren.

Auch schön ist das Backbuch für Hundekuchen. Sicher ein Renner unter den Weihnachtspäsenten. Aber aufgepasst: ein wichtiges Kriterium des stimmungsvollen Weihnachtspresents ist der Stromverbrauch. Von was auch immer. Sei es nun die in allen Farben changierende Weihnachtslichterkette im Vorgarten, der elektrische Wok mit Überkochschutzfunktion oder die formschöne Weihnachtszipfelmütze mit umlaufendem Lichtspiel am Pelzbesatz.

Uns würde wirklich interessieren, was Sie, liebe Leser, in diesem Jahr unter dem Weihnachtsbaum vorfinden, und wie Sie sich zu rächen gedenken. Denn eins ist sicher: es wird einen Weihnachtstrend 2019 geben. Seien Sie dabei, wenn es heißt: sinnfrei geht immer!

Einladung



FR* 23. NOV 9* - 21 UHR
*Offizielle Eröffnung der Ausstellung ab 16 Uhr!
SA 24. NOV 9 - 18 UHR
SO 25. NOV 11 - 17 UHR

★★★★ VIER STERNE am SA & SO wieder mit dabei!

ADVENTS



AUS

EXTRAVAGANTES DESIGN MIT
KOSTBARKEITEN DER NATUR

STELLUNG

2018

blumenSCHUPP

www.blumen-schupp.de

Neubergstr. 1 . 67435 Neustadt/Gimmeldingen Tel.: 06321/68784



Weihnachtsstress

Der Volksmund sagt: Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe von Feiertagen. Besonders hartnäckig halten sich in diesem Sinne und gegen jedes bessere Wissen einige Vorurteile, Binsenweisheiten und schlichte Unwahrheiten. Wir haben mit einigen Weihnachtslügen aufgeräumt:

Weniger Selbstmorde im Advent

Der Advent ist oft hektisch und ausgesprochen betriebsam. Und das ist offenbar gut so, wie eine Schweizer Studie nahelegt: Die Verpflichtungen und sozialen Aktivitäten der Vorweihnachtszeit helfen vielen Menschen über Krisen hinweg. Es gibt in diesen Wochen weniger Selbstmorde als im Jahresdurchschnitt. Zwar schnell die Zahl der (vor allem männlichen) Selbstmordkandidaten nach Neujahr deutlich in die Höhe. Insgesamt wirken die präventiven Erlebnisse der Vorweihnachtszeit und der Feiertage aber nach. Viele der Suizide, die durch vermehrte soziale Kontakte im Dezember verhindert werden, finden auch nach dem 1. Januar nicht mehr statt.

Risikofaktor Weihnachten?

Herzinfarkte treten an Weihnachten deutlich seltener auf als bislang angenommen. Andere Festtage sind vor allem bei Männern mit einer deutlich höheren Infarktquote verbunden. Zu diesem überraschenden Ergebnis kommt Jochen Senges vom Institut für Herzinfarktforschung Ludwigshafen an der Universität Heidelberg. Seine Analyse basiert auf dem MITRA-plus-Register, dem größten europäischen Herzinfarktregister. Entscheidend für die tages- und jahreszeitlichen Schwankungen beim Auftreten eines Herzinfarkts seien vor allem Änderungen im vegetativen Nervensystem, die mit Stress verbunden sind. „Schon deshalb war zu erwarten, dass zu Weihnachten – ähnlich wie an Geburtstagen – die Herzinfarktquote zunimmt“, sagt Senges. „Das ist aber gerade nicht der Fall. Weihnachten ist somit eine sehr interessante Ausnahme von der Regel.“

Frauen im Weihnachtsstress

Die Adventszeit ist eine Zeit der Besinnlichkeit und Entspannung? Eine Umfrage in Großbritannien brachte ans Licht, dass vor allem Hausfrauen die Zeit vor Weihnachten in erster Linie als Stress empfinden. Die Ursache dafür sind die 28,8 Stunden Arbeit, die sie nach eigenen Angaben in die Vorbereitung des Fests investieren. Die meiste Zeit brauchen sie für den Einkauf von Geschenken, Lebensmitteln und Getränken. Vier Stunden verbringen die Familienmütter damit, Geschenke zu verpacken, drei Stunden brauchen sie, um das Haus zu schmücken, und acht Stunden, um das Weihnachtsmahl vorzubereiten. Dennoch: 70 Prozent der Befragten gaben an, dass sich die Mühe am Ende doch lohnt.



Granfoulard Plaid* Immer ein besonderes Geschenk!

*Ausgewählte Dessins statt
UVP €145,00 für € 69,00



Die aktuellen Kollektionen erhalten Sie im Fachhandel.

bassetti

Bassetti Factory Outlet Mutterstadt
Am Floßbach 5, 67112 Mutterstadt
Tel.: 06234/9477515, Fax: 06234/9477517

Unsere Öffnungszeiten:
Mo-Fr 09.30 - 19.00 Uhr Sa 09.30 - 18.00 Uhr
durchgehend geöffnet



War früher *mehr* Schnee?

Lag früher im Winter wirklich häufiger Schnee? Schneeballschlacht und Schlittenfahrt standen in früheren Wintern ständig auf der Tagesordnung – das bilden wir uns zumindest ein. Tatsächlich spielt uns die Erinnerung hier einen Streich, das belegen die Wetterdaten.

„Leider stehen die Chancen für Weiße Weihnachten statistisch gesehen grundsätzlich schlecht: Eine weihnachtliche Winterlandschaft in Deutschland ist mit einer Wahrscheinlichkeit von unter 20 Prozent eher die Ausnahme und kommt nur alle fünf bis zehn Jahre vor“, erklärt Matthias Habel, Meteorologe und Pressesprecher von WetterOnline. Demnach vermitteln die romantisch verklärten Weihnachtsszenen aus Filmen, Fernsehen und Werbung ein Ideal und nicht den Normalzustand. In Deutschland gab es zuletzt 2010 ein weißes Fest. „Grund für die schneefreien Feiertage ist das so genannte Weihnachtstauwetter, welches mit recht hoher Wahrscheinlichkeit rund um die Weihnachtstage eintritt. Wir Meteorologen bezeichnen ein solches Phänomen als Singularität“, so Wetterexperte Matthias Habel und erläutert: „Wenn Tiefs mit ihren Wetterfronten von Nordsee und Atlantik wärmere Luft zu uns bringen, so führt dies in Deutschland zu mildem und regnerischem Wetter, eventuell vorhandener Schnee schmilzt rasch.“

Die kollektive Erinnerung, dass es wenigstens früher mehr Schnee gab, entpuppt sich ebenso als Illusion. Ein Blick auf die Wetterdaten der vergangenen Jahrzehnte zeigt, dass sich

eine stetige Abnahme der Schneemenge nicht nachweisen lässt. Vielmehr ist es so, dass auch in früheren Jahrzehnten die meisten Weihnachtsfeste grün waren.

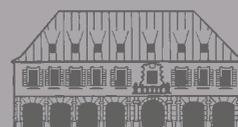
Dass viele Menschen sich dennoch an weißere Winter erinnern, liegt an einer positiven Gedächtnisverzerrung, die mit dem Alter zunimmt, sagen Psychologen. Man erinnere sich generell besser an besondere Ereignisse aus der Vergangenheit. Das heißt, der schneereiche Winter aus der Kindheit überstahlt in der Erinnerung alle anderen Winter, die nicht so verschneit waren. Das einmalige Ereignis wird dann als Bild für alle Winter abgespeichert. Weiße Winterlandschaften, die durch Kunst, Literatur und Medien als winterliches Ideal verbreitet werden, bestätigen diese Erinnerung zusätzlich.

Wer es ganz genau wissen will, findet auf www.wetteronline.de/schnee die Angaben zu den aktuellen Schneehöhen in Deutschland. Über die WetterOnline App oder die WetterOnline WhatsApp Benachrichtigung erfährt man in Echtzeit, ob man sich über einen weißen Winter freuen kann.

Quelle: WetterOnline



Einfach
besser
angezogen



SCHMITT

MÄNNERMODE

Die Nummer 1 in Neustadt/Weinstraße!



CLUB of GENTS

Marktplatz 8
Neustadt
06321/32673

Mo bis Fr: 9.30 bis 18.30
Samstag: 9.00 bis 16.00

info@mode-schmitt.de
www.mode-schmitt.de



ModehausSchmitt



Ute's Wäschemode

Fachgeschäft für Miederwaren und Wäsche

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

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 9.30-18 Uhr · Sa. 9.30-14 Uhr

22 | *Chile* on Tour

Kleine

Weihnachtsmärkte

Bei der großen Anzahl an regionalen Festen über das Jahr hinweg ist es für den Einzelnen schlichtweg nicht möglich, all das zu erfassen, was die Pfalz an Veranstaltungen insgesamt zu bieten hat. Letzteres gilt vor allem dann, wenn Feste eher klein und überschaubar, aber nicht selten höchst interessant und liebevoll ausgestattet daherkommen. Wie in den Vorjahren auch möchten wir deshalb an dieser Stelle eine kleine Auswahl jener Märkte und Veranstaltungen darstellen, die neben den bekannten und allseits beliebten Märkten der Region die vorweihnachtliche Einstimmung begleiten könnten.

Waldweihnacht 2018 am Haus der Nachhaltigkeit Johanniskreuz

Weihnachten und Wald – das gehört nach Ansicht vieler in unserer Kultur zusammen. Beim Infozentrum Haus der Nachhaltigkeit in Johanniskreuz warten in einer Waldkulisse mehr als 70 Stände mit herzhaften und süßen Waren sowie regionaltypischer Handwerkskunst aus dem Biosphärenreservat Pfälzerwald-Nordvogesen auf die Gäste. 2018 kann der Weihnachtsbaum im nahegelegenen Weihnachtswald von den Besuchern erstmals ganz frisch und eigenhändig geschlagen werden. Speziell für Kinder gibt es Ponyreiten, Aktionen am Lagerfeuer, ein Karussell und am Samstagabend zeigen Feuerakrobaten ihre Kunst. Für die musikalische Einstimmung auf das Fest sorgen Blechbläser und Alphörner. Fackeln und Feuer tauchen den Markt in den Abendstunden in ein wahrhaft romantisches Licht.

Da Parkplätze in Johanniskreuz nicht in ausreichendem Umfang vorhanden sind, rät der Veranstalter zur Anreise mit den Pendelbuslinien von Hermersberg quer durch die Verbandsgemeinde Wald Fischbach-Burgalben (Holzländer-Bus), mit dem Gräfenstein-Express mitten durch die Verbandsgemeinde Rodalben, mit dem Luchs-Bus im Viertelstundentakt vom Hauptbahnhof Kaiserslautern oder mit dem Gäsbock-Bus durch das Elmsteiner Tal über Iggelbach nach Johanniskreuz. Informationen zu den Fahrplänen und den Tarifen sowie zum Verkehrskonzept für die Anreise mit dem Pkw und den Wanderparkplätzen finden Interessierte ab November auf der Seite www.hdn-pfalz.de

Info:

Termine/Öffnungszeiten:

Samstag, 15. Dezember, 14 bis 20 Uhr und

Sonntag, 16. Dezember, 10 bis 18 Uhr

Veranstaltungsort:

Haus der Nachhaltigkeit, Johanniskreuz

Gold mit Brillanten & Tahiti-perle

**DIE GOLDSCHMIEDE
CHRISTIAN STACHEL**

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

Anneresl-Markt in Rheinzabern

Am ersten Adventswochenende 2018 findet die 26. Ausgabe des traditionellen Anneresl-Marktes in Rheinzabern statt. Rund um den historischen Ortskern warten über 50 heimelige Holzhäuschen Tannenbäume, Glockenklänge, zahlreiche Ausstellungen in warmen Stuben, ein Kinderkarussell und eine Miniatureisenbahn, verschiedene Gaumenfreuden und nicht zuletzt Geschenkartikel und allerlei Süßes auf die Gäste der Anneresl. Der Besuch des Anneresl-Marktes lässt sich übrigens ideal mit einem Besuch des Terra-Sigillata-Museums kombinieren, das ebenfalls in Rheinzabern verortet ist und einen Ausflug ins römische Tabernae vor 2000 Jahren, in die größten Töpfereimanufakturen nördlich der Alpen, ermöglicht.

Der Name Anneresl geht auf einen in Rheinzabern gepflegten Brauch zurück, der einst die berühmte Dichterin Elisabeth Langgässer so beeindruckte, dass sie die Anneresl in ihrem Werk erwähnt. Am Andreas-Tag, dem 30. November, zogen früher nikolausähnliche Gestalten, die Anneresl, durchs Dorf, um die Kinder zu belehren, zu ermahnen, zu beschenken oder manchmal auch zu bestrafen.

Info:

Termine/Öffnungszeiten: Freitag, 30. November, 16 bis 21 Uhr,
Samstag, 1. Dezember, 14 bis 21 Uhr und Sonntag,
2. Dezember, 14 bis 20 Uhr

Mehr Informationen:
www.anneresl.de

Goldschmiede Uhlmann auf dem Weihnachtsmarkt in Maikammer

Am 8. und 9. Dezember 2018 lädt der Kulturhof 1590 in Maikammer zu einem stimmungsvollen Weihnachtsmarkt in Hof und Weinstube ein. Mit dabei wird die Goldschmiede Uhlmann sein, die typisch Pfälzischen Schmuck aus eigener Kreation ausstellen und natürlich auch zum Kauf anbieten wird. Am Freitag, den 7. Dezember, ist ab 17 Uhr ein gemütlicher Glühweinabend geplant, Samstag und Sonntag werden zahlreiche Aussteller der Region für ein großes Angebot und viele Geschenkideen sorgen.

Vorfreude ist die schönste Freude.



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

TISCHKULTUR | KOCHKULTUR | ESSKULTUR

Adventmarkt im Rhodter Schlössel



Das Rhodter Schlössel und der Märchenpark werden **bis einschließlich 6. Januar 2019** beleuchtet sein.

Die Öffnungszeiten 2018:

Freitag, 30. November: ab 18 Uhr

Samstag, 1. Dezember: 14 - 20 Uhr

Sonntag, 2. Dezember: 11 - 19 Uhr

Donnerstag, 6. Dezember: 17 - 20 Uhr

Freitag, 7. Dezember: 17 - 20 Uhr

Samstag, 8. Dezember: 14 - 20 Uhr

Sonntag, 9. Dezember: 11 - 19 Uhr

Donnerstag, 13. Dezember: 17 - 20 Uhr

Freitag, 14. Dezember: 17 - 20 Uhr

Samstag, 15. Dezember: 14 - 20 Uhr

Sonntag, 16. Dezember: 11 - 19 Uhr

Weitere Informationen unter:

Rhodter Schlössel

Weinstraße 87
76835 Rhodt unter Rietburg
Tel. 0 63 23 70 43 49
www.rhodter-schloessel.de



Hotel Schloss Edesheim



Südliche Weinstrasse



MEDITERRANE LEBENSART IN HISTORISCHEM AMBIENTE

- 24 Zimmer und 14 Suiten
- Mediterranes Gourmetrestaurant mit Parkterrasse
- Bezaubernde Säle für Betriebsfeiern, Hochzeiten und andere Festlichkeiten
- Parkanlage mit eigenen Weinbergen
- Attraktive Urlaubsarrangements



Veranstaltungshighlights Dezember 2018:

06. Dezember 2018: Das Original Krimidinner „Die Nacht des Schreckens“
Interaktive Dinershow mit reichlich Spannung
85,00 € inkl. Aperitif und 4-Gänge-Menü

07. Dezember 2018: Kellerzauber mit Kapp & Ko „Tatort Küche - das Weihnachtsspecial“
Musikkabarett mit dem Gewinner des SWR3 Comedy-Förderpreises
69,00 € inkl. Aperitif und 3-Gänge-Menü

14. Dezember 2018: Original Gruselndinner „Frankenstein“
Baron Viktor von Frankenstein lädt Sie ein zu seinem größten Experiment - Schaurig-schöne Gruselkomödie in fünf Akten
79,00 € inkl. Aperitif und 4-Gänge-Menü

Luitpoldstraße 9 ■ 67483 Edesheim ■ Südliche Weinstraße/Pfalz
Tel. 0 63 23.94 24-0 ■ Fax 0 63 23.94 24-11
info@schloss-edesheim.de ■ www.schloss-edesheim.de

24 | *Chic* on Tour

Birkweiler Weinwinter

Am zweiten Adventswochenende 2018 erstrahlt der Weinort an der Südlichen Weinstraße zum fünften Mal in vorweihnachtlichem Winterglanz. Der Birkweiler Weinwinter markiert den Jahresabschluss der Birkweiler Weinjahreszeiten und wurde im Jahr 2016 zum schönsten Weinfest der Pfalz ausgezeichnet.

Weinliebhaber flanieren durch ein Kleinod aus Lichtern, Kerzen und stimmungsvoller Dekoration, aber auch durch die romantischen Keller der Birkweiler Weingüter und entdecken dabei in vorweihnachtlicher Atmosphäre Raritäten, Kunsthandwerk und kleine Speisen. Alle teilnehmenden Weingüter bieten die Möglichkeit, aktuelle Jahrgänge und länger gereifte Tropfen aus den Weinkellern zu probieren.

Musikliebhaber freuen sich am 9. Dezember, 18 bis 20 Uhr (Einlass 17 Uhr) auf die Pfälzer Band Rock Siegmayer & the Teachers, die in der katholischen Kirche Birkweilers Rock & Pop-Klänge zum Besten gibt.

Info:

Termine/Öffnungszeiten: Samstag, 8. Dezember und Sonntag, 9. Dezember, jeweils ab 11 Uhr
Mehr Informationen:
www.weinjahreszeiten.de

Traditioneller Weihnachtsmarkt im Kloster Hornbach

Rechtzeitig zur besinnlichen Adventszeit verwandelt sich das Kloster Hornbach in der Nähe von Zweibrücken in einen Ort der Weihnacht. Den Besucher des traditionellen Weihnachtsmarktes am ersten Adventswochenende erwarten reich geschmückte Stände, kleine Leckereien und Glühwein. An den ca. 30 Ständen finden Gäste Kunsthandwerk aus der Region wie Schmuckkunst der vielfältigsten Art oder Weihnachtsdeko-

rationen aus Holz, Glas und Keramik. Frisch Gebackenes, Glühwein und Waffeln sowie weitere Angebote aus der Klosterküche bilden den kulinarischen Rahmen der Veranstaltung.

Info:

Termine/Öffnungszeiten: Samstag, 1. Dezember, 14 bis 19 Uhr und Sonntag, 2. Dezember, 12 bis 18 Uhr – Samstag und Sonntag, ab 15 Uhr: Weihnachtliches Basteln, Sonntag, 15 bis 16.30 Uhr: Plätzchen backen in der Patisserie der Klosterküche.
Eintritt pro Person: 4 Euro (inklusive eines Verzehrgutscheins in Höhe von 2 Euro)

Mehr Informationen: www.kloster-hornbach.de

Weihnachtsmarkt der Nächstenliebe in Mußbach

Der kleine Weihnachtsmarkt findet im Ortsmittelpunkt vor der Johanneskirche und dem Rathaus Mußbach statt. Es werden Weihnachtsbäckereien, Basteleien, Schmuck, Kunsthandwerk, Kunst, Spiele, Bücher, Geschenkkideen und vieles mehr angeboten. Natürlich gibt es auch Glühwein, warmes Essen und Leckereien am Imbissstand und im Kirchencafe. Im Chor der Johanneskirche wird eine große Krippe die Blicke auf sich ziehen. Attraktionen wie Stockbrot am offenen Feuer, Backen von Zimtwarenen, Musik und Glockenklang sorgen für die weihnachtliche Atmosphäre. Die beiden christlichen Kirchengemeinden und Mußbacher Vereine wollen einen bewusst nichtkommerziellen Akzent in den Wettbewerb mit den zahlreichen Adventsmärkten der umliegenden Gemeinden setzen. Ihr besonderes Anliegen ist es, sich den Kindern und Jugendlichen in der Umgebung als Ansprechpartner zu präsentieren und Geld für den guten Zweck zu sammeln.

Info:

Termine/Öffnungszeiten: 8. und 9. Dezember sowie 15. und 16. Dezember, jeweils ab 16 Uhr
Veranstaltungsort: Neustadt an der Weinstraße, Ortsteil Mußbach, Ortsmitte (Rathaus/Johanneskirche)

Beauty & Lifestyle

Weihnachtsmarkt

bei Kosmetik Nebel
in Geinsheim

... auf alle Kosmetikprodukte,
Mode & Wohnaccessoires
10 % Rabatt

Samstag, **24. November 2018**, 15-20 Uhr

Im weihnachtlich geschmückten mediterranen Garten und Pavillon

Beauty zum Verschenken und Wohlfühlen,
Geschenkideen, Weihnachtliches, Floristik,
Konfiserie, Schmuck, Wein, Mode, Heimtextilien



Anne Vogd liest aus ihrem
neuen Buch



Visagist Giovanni Fasiello stylt
und verrät die neuesten
Schminktipp



Der Gospelchor Gommersheim
singt für Sie

Der Erlös aus dem Verkauf von
Speisen & Getränken wird an den
Club der Soroptimisten zugunsten
sozialschwacher Kinder gespendet.



Unsere Aussteller und viele weitere mehr...



ILONA & CHRISTIN NEBEL
HAUS FÜR SCHÖNHEIT & WOHLBEFINDEN

Feldstraße 3 • 67435 Neustadt-Geinsheim
Tel. 06327-4871 • www.kosmetik-nebel.de



Kirchstraße 32
67377 Gommersheim
06327-974823
www.apart.de



Familienweingut Kästel
Gäustraße 9
67435 Neustadt-Geinsheim
06327-5070175
www.kaestel-wein.de

WNSTR

WNSTR® Clothing

www.wnstr.de • philipp@wnstr.de



Guck mal do hie!

Weihnachtsmarkt der Kunigunde in Neustadt an der Weinstraße

Der Besondere:

Weihnachtsmarkt der Kunigunde

Tradition: Mit ihrem ganz besonderen Flair ist die historische Altstadt von Neustadt an der Weinstraße zur winterlich-romantischen Weihnachtszeit ideale Kulisse für eine beschauliche Adventszeit. Für vier Wochen strahlt der Marktplatz mit dem geschmückten Königsbrunnen im schillernden Glanz und taucht Neustadt in zauberhaftes Licht.

Genuss: In den romantischen Höfen der historischen Altstadt und im Rathaus Hof geschieht Magisches. An diesen nostalgischen Orten, an denen es scheint, als sei die Zeit stehengeblieben, bietet sich ein Weihnachtsmarkt voller einzigartiger und authentischer Genusserlebnisse: An den vier Adventswochenenden eröffnen sich Pfade des Genusses: Regionale Produkte aus der Pfalz, von Culinary Heritage oder Slow Food-Erzeugern und Ausstellern

aus ganz Europa, sowie ausgefallenes Kunsthandwerk werden liebevoll und in schönem Ambiente präsentiert. Tradition und Authentizität sind die Zutaten auf dem Weihnachtsmarkt der Kunigunde, die ihn zu etwas Besonderem werden lassen.

FORLANI's Eisvergnügen auf dem Saalbauvorplatz

Packt die Schlittschuhe aus und begeben euch aufs Eis! Vom 12. November bis 6. Januar bietet Forlani's Eisvergnügen auf 450 Quadratmetern Fläche Eislaufvergnügen für alle Kurvenflitzer und Unterhaltung für Curlingliebhaber.

Täglich von 11 bis 22 Uhr. Geschlossen am Volkstrauertag, Totensonntag und Heiligabend. Sonderöffnungszeiten an Weihnachten, Silvester und Neujahr.

www.eisbahn-forlani.de



Fotos Copyright: Jochen Heim

Save the date: Neues Event

Mitfeiern, wenn die Weihnachtszeit in Neustadt an der Weinstraße erwacht... Ein Moment wie im Märchen

Neustadt wird in der Adventszeit noch schöner: Erstmals gibt es auf dem Marktplatz am Abend des 30. November eine große Eröffnungsshow des Weihnachtsmarktes der Kunigunde: Feuerjongleure, Trommler, Engel und Nikoläuse mit Saxofon, Trompeten und Drums tanzen durch die Gassen, verteilen Geschenke und schaffen Träume und eine einmalige Atmosphäre. Leuchtende Luftballone steigen in den Abendhimmel, Duft nach Glühwein und heißer Schokolade.

Ein Abend, um für einen Moment der Realität zu entfliehen, um sie dann wieder einzufangen mit einem Bewusstsein für die Magie des Augenblicks!

Freitag, 30. November 2018, 18 Uhr, Marktplatz Neustadt an der Weinstraße

Info:

Öffnungszeiten Weihnachtsmarkt der Kunigunde

Tradition:

Marktplatz, täglich vom 26. Nov. bis 23. Dez. 2018 – 11 bis 21 Uhr

Genuss:

in den historischen Höfen an den vier Adventswochenenden, 30. November bis 2. Dezember / 7. bis 9. Dezember / 14. bis 16. Dezember / 21. bis 23. Dezember 2018
Freitag: 15 bis 21 Uhr / Samstag und Sonntag: 11 bis 21 Uhr

Weitere Informationen:

www.kunigundenmarkt.de
oder bei der Tourist-Information
Neustadt an der Weinstraße, Hetzelplatz 1,
67433 Neustadt, 06321-92680
touristinfo@neustadt.eu

Angebot für Gäste:

Bei einem Aufenthalt von mindestens zwei Nächten in einer Neustadter Unterkunft, die über die Tourist-Information gebucht wurde, gibt es die Original Guck mol do hie-Tasse des Weihnachtsmarktes der Kunigunde als Geschenk (gilt nur für Individualreisende).

Wir nehmen
Wohlfühlen
persönlich.



Meisterbetrieb
Verkauf und Verlegung



Ralf Bißoir
öffentlich bestellter und
vereidigter Sachverständiger



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

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



Beauty & Lifestyle Weihnachtsmarkt

Das Kosmetikinstitut Nebel lädt am 24. November von 15 bis 20 Uhr zum ersten Pfälzer Beauty & Lifestyle Weihnachtsmarkt. Im weihnachtlich geschmückten mediterranen Garten und dem Pavillon des Kosmetikinstituts in Geinsheim flanieren die Gäste auf der Suche nach den diesjährigen Geschenk- und Dekoideen. Viele Inspirationen zu Beauty, Schmuck, Mode und innovative Pfalzaccessoires bis hin zu weihnachtlicher Floristik, stylisch-gemütlicher textiler Heimdeko und natürlich Konfiserie und Weinpräsenten werden von den Manufakturen und Herstellern selbst präsentiert. Exklusive Angebote in schöner Zusammenstellung in einem kleinen, aber sehr feinen Adventsmarktambiente werden kombiniert mit persönlicher Beratung.

Das Besondere, das Außergewöhnliche, das Passende findet man auf dem Beauty & Lifestyle Weihnachtsmarkt bei Kosmetikinstitut Nebel. Wirksame Pflegeprodukte, dekorative Kosmetik oder Gutscheine für eine Schönheits- oder Wohlfühlbehandlung für Sie & Ihn, das sind die Geschenke für diejenigen, die einem am Herzen liegen. Kosmetikinstitut Nebel gehört zu den Top-Adressen Deutschlands, wenn es um Schönheit, Wohlbefinden und Kosmetik geht. Mit freundlicher Herzlichkeit empfängt das Team um Ilona und Christin Nebel seine Kunden und findet für jeden Typ das individuelle Pflegeprogramm.

Mode mit Stil, kreative und feine Accessoires und modischer Schmuck sind Klassiker auf dem Gabentisch und zeigen Wertschätzung und Zuneigung.

APART Manufaktur ist seit 1964 die Anlaufstelle im Herzen der Pfalz und Rhein-Neckarregion, wenn es um maßgeschneiderte, hochwertige Textilien für Heim und Haus geht. Neben der Fertigung klassischer Tischwäsche und Kissenbezügen bietet die APART Manufaktur eine riesige Auswahl an Stoffen für den Innen- und Außenbereich, die wasserabweisend, schimmelresistent und extrem lichtbeständig sind. Gezeigt werden saisonale Wohnaccessoires und Dekostoffe, die das eigene zu





Hause auf die gemütliche Winterzeit einstimmen und herrliche Präsenze sind.

Eine tolle Geschenkidee für Pfälzer und Pfalzverliebte ist die Pfalzkollektion von WNSTR® Clothing. Im Februar 2017 gründete Philipp May das Pfälzer Label WNSTR® Clothing. Aus einer Schnapsidee am Abend entstanden nach kurzer Zeit die ersten Entwürfe für T-Shirts und Kappen bedruckt mit den WNSTR® Motiven sowie der typisch pfälzischen Weinrebe. Aus einer kleinen Produktauswahl ist mittlerweile eine ansehnliche Kollektion entstanden, die aus Shirts, Hoodies, Snapbacks und Beanies (das sind übrigens Kappen und Mützen) besteht. WNSTR® Clothing spiegelt die emotionale Bindung der Pfälzer mit ihrer Heimat wieder und verbindet moderne Mode mit sportlichen Schnitten, welche man bei Outdoor-Aktivitäten wie Weinwanderungen gut tragen kann.

Das Familienweingut Kästel aus Neustadt-Geinsheim präsentiert sich mit seinen Weinen, die die Winzerfamilie selbst als regional, bodenständig und unkompliziert beschreibt. Mit großer Leidenschaft und Liebe zu Natur und Region stellen Thomas und Melanie Kästel bereits in der vierten Generation ihre Weinkollektion

jedes Jahr aufs Neue zusammen. Teil des kleinen Familienunternehmens ist auch das Themenrestaurant 5-Sinne. Dort erwarten den Gast kreative Spezialitäten, die international inspiriert sind, zu markanten Pfälzern im Glas. Aktuelle Termine zu den Themenabenden findet man unter www.kaestel-wein.de. Einen Besuch in der Winterzeit kann man nur empfehlen und sogar verschenken.

Unterhalten werden die Besucher des Beauty & Lifestyle Weihnachtsmarkts von dem in der Region bekannten Gospelchor aus Gommersheim, Vocal Spirit. Der Chor performed Weihnachtsmusik mit dem für Gospelchöre typischen Elan und Lebensfreude. Comedian Anne Vogd, die einem breiten Publikum auch als Kolumnistin bekannt geworden ist, liest aus ihrem neuen Buch *Ich hab's auch nicht immer leicht mit mir*.

Wer auf dem kleinen Weihnachtsmarkt Hunger und Durst verspürt, der findet feine, kleine Köstlichkeiten für den Gaumen, sowie belebende warme und kalte Getränke. Der Erlös wird an den Club der Soroptimisten gespendet und unterstützt Projekte für sozial-schwache Kinder.

Info:

Kontakt:

Kosmetikinstitut Nebel
Feldstraße 1
67435 Neustadt-Geinsheim
06327-4871

Apart Manufaktur
Kirchstraße 32
67377 Gommersheim
06327-974823

Familienweingut Kästel
Gäustraße 9
67435 Neustadt-Geinsheim
06327-5070175

WNSTR® Clothing
www.wnstr.de
philipp@wnstr.de

wintergrau.nadelgrün.eisblau.

**BLUMENWERKSTATT
KRÄSTEL**

grainstraße 3 · 67434 neustadt
fon: 06321-12986
unsere öffnungszeiten:
mo-fr 8.30-18 uhr und sa 9-15 uhr



Weihnachtliche Flaniermeile in Gimmeldingen

Die traditionelle Adventsausstellung im Haus Blumen Schupp lockt Jahr für Jahr mehr Besucher nach Neustadt-Gimmeldingen. Neben schönen, puristischen, kreativen und auch traditionellen weihnachtlich-winterlichen Dekorationen finden Besucher auf 2.500 Quadratmeter Ausstellungsfläche bei Ralf und Claudia Schupp eine Vielzahl von Geschenkideen. Florales, Gefäße, Kerzen, Wohnaccessoires, Essige und Öle, Taschen, Mode aus Mailand wie Tücher, Schals, Capes, Schmuck und modische Accessoires zum Verschenken und für das eigene zu Hause. Neu ist die Männer Lounge mit Geschenkideen für den Mann. Gin und Whiskey, Gürtel und Geldbörsen – flach und formschön.



Jagdgrün und Brauntöne werden in diesem Jahr mit Gold kombiniert. Rot ist wieder verstärkt eine Weihnachtsfarbe, die in Accessoires und Akzenten die Arrangements ergänzt. Selbstentworfene Drahtobjekte bilden mit natürlichen Materialien eine spannungsreiche Einheit. In ihrer Einzigartigkeit werden sie zu unverwechselbaren Trägern von Accessoires und floraler Dekoration in weihnachtlicher Anmutung. Naturmaterialien werden durch wertige Akzente, puristische Elemente aus Metall oder filigrane Floristik zu spannungsreichen Botschaftern der Moderne.

Kein Weihnachten ohne Adventskranz: In seiner traditionellen Anmutung ist er ein Klassiker. Doch auch der Adventskranz passt sich in vielen Varianten der Moderne an. Vermehrt wird er als längliches Fries, also Gesteck, gewünscht und angeboten, da die zentralen Tische größer werden.

Die Adventsausstellung in den schönen, großzügigen Räumen in Neustadt-Gimmeldingen ist der Einstieg für den Weihnachtseinkauf. Es ist die Inspiration durch die Vielzahl an individuellen Geschenkideen für Freunde und Familie, von Wohnaccessoires, über modische Begleiter bis hin zu Feinem für die Küche, die jedes Jahr aufs Neue die Besucherzahlen wachsen lässt. Die große Schau der Weihnachtsdeko ist jedoch auch eine Inspirationsmesse für Geschäftsleute, die ihre Geschäftsräume noch kurzfristig gestalten wollen.

Auch in diesem Jahr verführt die Bäckerei Liebenstein wieder mit ihrer sündhaft leckeren Weihnachtsbäckerei und erfüllt mit ihrem Duft die Ausstellungsfläche.

Weihnachtliche Romantik entsteht nicht nur in der Ausstellung im Innenbereich. Auch im Außenbereich lockt die weihnachtlich-winterliche



Atmosphäre mit Lichteffekten, Feuerkorb, Fahnen und großen Raumteilern. In Gimmeldingen öffnen die Nachbarn Restaurant Moro, das Weingut Johann F. Ohler und die Goldschmiedin Christiane Drewes ihre Tore und zeigen Weihnachtliches auf ihrem Adventsmarkt. Das Gimmeldinger Künstlernetz ist mit ihrer Ausstellung Teil der Gimmeldin-

ger Weihnachtssterne und ergänzt somit die Flaniermeile. Passende Geschenkideen für und unter den Weihnachtsbaum sind während der gesamten Vorweihnachtszeit bei Blumen Schupp in vielen Varianten zu finden. Gerne werden auch die hauseigenen Gutscheine liebevoll verpackt.

Info:

Kontakt

Blumen Schupp
Neubergstraße 1
67435 Neustadt-Gimmeldingen
06321-68784
www.blumen-schupp.de

Die Ausstellung ist geöffnet am:
Freitag, 23. November 2018 von 9 bis 21 Uhr,
offizielle Eröffnung ab 16 Uhr
Samstag, 24. November 2018 von 9 bis 18 Uhr
Sonntag, 25. November 2018 von 11 bis 17 Uhr

Große Bilder- und Gemäldeausstellung in Gimmeldingen

Kunst und Kunstschaffen ist mehr als das Auftragen von Farbe auf einen Untergrund. Kunstschaffende spiegeln mittels ihrer Werke Stimmungen, nicht selten gar komplexe Emotionen und verschaffen damit ihrem Innenleben eine Öffentlichkeit - ganz subtil, oder offensiv. Sie nehmen den Betrachter in die Pflicht, sich mit ihrem Werk nicht nur auf einer rein technischen Ebene auseinanderzusetzen, sondern die Stimmung der Gesamtkomposition in ihrer Gänze auf- und wahrzunehmen. Klar ist, Kunst macht etwas mit uns. Sie lässt uns zweifeln, weckt Interesse, erzeugt ein Schmunzeln, rüttelt auf oder provoziert gar ein Lächeln. So bunt wie die Farben, die in Bildern zum Einsatz kommen, so bunt sind auch die Emotionen, die in Kunst fließen und die durch Kunst erzeugt werden.

Farbenprächtig und divers ist auch der Zusammenschluss von Künstlern innerhalb des Gimmeldinger Künstlernetzes. Das Netz, förmlicher der Verein Gimmeldinger Künstlernetz e.V., veranstaltet in diesem Jahr bereits seine 15. große Bilder- und Gemäldeausstellung. 192 Werke von 45 Künstlern, darunter 42 Maler und drei Fotografen, werden vom 24. bis 25. November 2018 in der Gimmeldinger Meerspinnhalle ausgestellt und zum Kauf angeboten. Im Gimmeldinger Künstlernetz sind Menschen im Alter zwischen 15 und 84 Jahren im wahrsten Sinne vereint. Der einfache und kostenfreie Zugang der kunstinteressierten Bevölkerung zu den individuellen künstlerischen

Ausdrucksformen der Vereinsmitglieder, sowie die selbstverständliche Einbindung junger Künstler in die eigenen Ausstellungen, stehen im Mittelpunkt der Vereinsarbeit.

Neben der jährlichen Organisation der vereinseigenen Ausstellung engagieren sich die Kunstschaffenden des Künstlernetzes seit geraumer Zeit auch im Bereich der Aufarbeitung der kulturellen Identität ihrer Pfälzer Heimat. Gleichsam Ausdruck und Ergebnis jenes Engagements ist die Veröffentlichung des dritten Bandes der Buchreihe Kulturelles Erbe - Malerei - Gimmeldingen am 4. November 2018.

Nachdem sich der erste Band der Reihe dem Gesamtwerk und Leben des Malers Peter Koch (1874 - 1956) und der zweite Band Gustav Rossi (1898-1976) widmete, ist nun Fritz Wiedemann (1920 - 1987) an der Reihe. Der Protagonist und Namensträger des Buches ist bis heute Kunstkenner der regionalen und überregionalen Kunstszene ein Begriff. Die Pfalz, die Heimatregion Wiedemanns, diente stets als Kulisse für sinn- und farbenfrohe Motive, die noch heute in der Pfalzgalerie in Kaiserslautern, in Liegenschaften des Bundeslandes Rheinland-Pfalz und in vielen privaten Haushalten in aber auch außerhalb der Pfalz zu bestaunen sind.

Jens Wacker

Info:

15. Große Bilder- und Gemäldeausstellung -
„Kunst von Jedermann für Jedermann“
24. und 25. November 2018
Meerspinnhalle Gimmeldingen
Kirchplatz 7
67435 Neustadt an der Weinstraße
Der Eintritt ist frei.
www.gimmeldinger-kuenstler.net



Volles Haar

Nicht jeder ist zu jederzeit mit einer vollen Haarpracht oder gar einer Löwenmähne gesegnet. Feines Haar, vielleicht auch nicht in der gewünschten Länge, entspricht manchmal typbedingt eher der Realität. Auch hormonell oder krankheitsbedingter Haarverlust sind deutlich sichtbare Zeichen, die man lieber unsichtbar machen möchte.

Friseursalon Ballas in Mutterstadt ist spezialisiert auf Haarverdichtungen und -verlängerungen ebenso wie auf Zweithaarfrisuren. Extensions, die für Haarverdichtungen und auch für die Haarverlängerungen stehen, sind heute unkompliziert, schnell und in vielen Farbtönen völlig unsichtbar in das eigene Haar zu integrieren. Dabei entstehen ganz natürliche Looks, die der Traumfrisur entsprechen. Wer es auffälliger mag, setzt farbliche Highlights oder auch ein natürliches Spiel der Farbtöne. Den kreativen Möglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt. Christa Ballas, die mittlerweile auf 50 Jahre Erfahrung in ihrem Beruf als Friseurmeisterin blicken kann, weiß um die Machbarkeit und verfügt über das handwerkliche Können,

um die Wünsche ihrer Kunden zu erfüllen. Etwas diskreter geht es bei dem Thema Zweithaarfrisuren zu. Völlig ungestört erhalten Kunden im Friseursalon Ballas ihr Zweithaar, das nach Abstimmung und Anpassung typgerecht und mit großem Einfühlungsvermögen ausgewählt wurde. Falls die Ursache für das Zweithaar krankheitsbedingt ist, ist eine Abrechnung über Rezept möglich. In vielen Fällen erfolgt je nach Versicherung zumindest teilweise eine Übernahme der Kosten. Die Spezialisten des Friseursalon Ballas beraten gerne.

Im Trend liegt mittlerweile auch wieder verstärkt ein Klassiker der Friseurkunst: die Dauerwelle.





Der Wunsch nach einem natürlichen Lockenlook ist zurzeit groß. „Farben und Strähnen sind Dauerbrenner, wenn es gilt, sich zu verändern, zu betonen oder auch den eigenen Stil zu erhalten“, weiß Christa Ballas.

Bewährt hat sich der Bodystyler von SLIMYONIK, den Kunden in den Räumen des Friseursalons Ballas für ihre ganzheitliche Gesund- und Schönheitsbehandlung nutzen. Mit einer individuell einstellbaren Druckwellenmassage regt SLIMYONIK die Durchblutung von Haut und Fettgewebe an und mobilisiert sanft das Lymphsystem. Diese Anwendung kann um sorgfältig abgestimmte Produkte zur gewichtskontrollierenden Ernährung und zur Pflege der Haut ergänzt werden. Auch für Sportler eignet sich SLIMYONIK, denn auf sanfte Art trägt die Lymphdrainage zur Regeneration bei harten Trainingseinheiten bei. Sechs unterschiedliche Programme, die individuell auf den Anwender abgestimmt werden, helfen bei der Fettreduktion, dem Straffen des Gewebes, um Cellulite entgegen zu wirken, regen den Stoffwechsel an und unterstützen die Ausscheidung von Schadstoffen. „Sinnvoll ist eine Kur mit regelmäßiger Anwendung zweimal wöchentlich, um gute Erfolge zu erhalten“, so Christa Ballas. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Übrigens: Die nächsten Permanent Make-up Termine mit einer Kölner Kosmetik-Spezialistin stehen wieder an. Auch hier wird um Terminvereinbarung gebeten.

Info:

Kontakt:

Friseursalon Ballas
An der Fohlenweide 16
67112 Mutterstadt
06234-3732



RIANI · ABRO · CAMBIO · FROGBOX · MILESTONE
MARC AUREL · MARCCAIN SPORTS · COLLECTIONS
RAFFAELLO ROSSI · PRINCESS GOES HOLLYWOOD



wohs
Made pur

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



Passend in allen Belangen

Wer glaubt, dass die Männermode wenig Spielraum für Individualität ließe, der irrt. Mode für Männer ist vielseitig, facettenreich und subtil. Eine eigene Aussage mit seinem Outfit zu treffen und Signale über sich und den Anlass an sein Umfeld zu senden, ist nicht nur möglich, sondern unumgänglich. Das Bewusstsein der Herren, dieses auch zu nutzen und zu beeinflussen, nimmt zu. Markus Schmitt, Inhaber von Mode Schmitt in Neustadt an der Weinstraße, setzt mit seinem Team seit vielen Jahren auf intensive und typbezogene Beratung. In diesem Jahr feiert Markus Schmitt sein 20-jähriges Jubiläum als Inhaber von Mode Schmitt.

„Wenn Herren sich für einen Anzug interessieren, dann ist unsere erste Frage, für welchen Anlass dieser gewünscht wird“, sagt er. Gerade bei jungen Männern, die sich für eine Bewerbung einkleiden, sei es sehr wichtig, die richtigen Signale an den Gesprächspartner zu senden. Progressive oder eher konservative Branchen erfordern unterschiedliche Stilrichtungen in der Bekleidung. Einzelne Branchen seien gar ganz vom klassischen Krawattenstyle abgerückt, um die Aussage der Flexibilität und der Kundenorientierung zu betonen. Welche Erwartungshaltung ein Arbeitgeber an den Dresscode der Mitarbeiter stellt und mit welchen Outfitmöglichkeiten diese erfüllt werden können, darüber gibt das Team von Mode Schmitt gerne Auskunft und Hilfestellung.

Modische Vorbilder, so Schmitt, seien neben den eigenen Kollegen und dem direkten persönlichen Umfeld zunehmend auch Fernsehmoderatoren. „Die Herren, gerade die Jüngeren, haben oftmals sehr genaue Vorstellungen, wie





ein Anzug geschneitten sein soll, welche Hosenlänge sie möchten und wie schmal das Sakko sitzen soll“, sagt Markus Schmitt. Er und sein Team suchen dann aus der großen Auswahl im Haus, die mit einer enormen Sortimentstiefe imponiert, den in der Tat passenden Anzug heraus. Damit wird dem Anlass und dem Träger in Stil und Größe Rechnung getragen und nicht ein vorgefertigtes Outfitpaket mit Quasi-Individualität überreicht. Das gibt dem Träger Sicherheit in der besonderen oder auch alltäglichen Situation. „Männer kaufen ihre Garderobe gerne komplett, also inklusive Hemd, Gürtel und Schuhen“, weiß Schmitt. All das findet der Kunde bei Mode Schmitt unter einem Dach. Rahmen genähte Schuhe in sehr guter Qualität sind bereits ab 99 Euro erhältlich. Die hochwertigen und ausgefallenen Modelle von Floris von Bommel, die mit ihren schönen Details auf eine unaufdringliche Weise wirken, erfreuen sich zunehmender Beliebtheit bei den Herren.

Die Jeans war schon immer ein Modethema, auch bei Mode Schmitt. Jedoch hat sich die Jeans im Laufe

der Zeit einen anderen Stellenwert erobert. Sie ist salonfähig geworden und auch im Business längst angekommen, ohne den Freizeitbereich zu verlassen. Die Jeans ist als modisches Accessoire geradezu prädestiniert, um auf jeder Bühne gut anzukommen. Möglich macht es ihre Wandlungsfähigkeit in Schnitt, Waschung und Applikation. Vorbei sind die Zeiten, als es nur die Bluejeans in dunkelblauer Färbung gab, die als Arbeiterhose begann und in ihrer Schlichtheit zunächst überzeugte, aber dann auch ein wenig spießig daherkam. Jetzt wirken Jeans edel, cool, jung oder gar distinguiert – je nach gewähltem Modell und Waschung. Vorbei sind auch die Zeiten, in denen Hosen in Altersklassen ihrer Träger eingeteilt wurden. Heute verschwimmen die Grenzen zugunsten des eigenen Stils. Damit die Mode überzeugt, berät Mode Schmitt mit fachlicher Kompetenz und Blick für Aussage und Detail. „Es gibt 84 unterschiedliche Hosengrößen, die wir auch tatsächlich alle führen. Wir stellen die Outfits so zusammen, das sie stimmig in allen Belangen sind“, sagt Markus Schmitt.



Info:

Kontakt:

Mode Schmitt
Marktplatz 8
67433 Neustadt
06321-32673
www.mode-schmitt.de



RAUMGEWINN



GARDINEN | SONNENSCHUTZ

Riesen Auswahl an Stoffen,
Rollos, Falstores, Markisen, ...



BODENBELÄGE | TEPPICHE

Parkett, Dielen, Laminat, Vinyl,
Linoleum, Teppichböden - Ihre Wahl



Wir sind Einrichtungsprofis und
BERATEN Sie fachmännisch,
POLSTERN Ihre Möbel,
VERLEGEN Ihre Böden und
NÄHEN Ihre Gardinen.



HELLRIEGEL



Jetzt im Klemmhof

Badstubengasse 8 · 67433 Neustadt
Tel. (0 63 21) 18 50 51 · Öffnungszeiten:
Mo.- Fr, 10:00 - 18:30 / Sa, 10:00 - 14:00



Willkomm(en) in Neustadt!



Wenn die Tage kürzer werden, beginnt Neustadt sich weihnachtlich zu schmücken. Im Frühling begrüßt die Mandelblüte die ersten warmen Tage, der Neustadter Sommer lockt mit mediterranem Flair. Und den Herbst vergoldet die Weinlese. Zentral gelegen an der deutschen Weinstraße, zwischen Reben und dem Pfälzerwald, erlebt Neustadt zu jeder Jahreszeit ein anderes Bild von Lebensqualität und Lebensfreude. Im Advent zeigt Neustadt seine beschauliche Seite. In der historischen Altstadt wird der Weihnachtsmarkt zum Zentrum der Begegnungen in der Stadt. Rundherum finden sich in den zahlreichen Geschäften und Boutiquen Ideen für den Weihnachtseinkauf.



Das ganze Jahr bietet Neustadt alle Dienstleistungen eines attraktiven Mittelzentrums und zieht damit auch Gäste aus dem nahen und fernen Umland an. „Ich kann hier nicht nur das bekommen, was ich für den Alltag brauche, sondern auch Ideen für das Besondere finden“, sagt Winfried Walther, für den Neustadt der Lebensmittelpunkt ist. „Das ist für mich Lebensqualität, ein Bummel durch unsere schöne Altstadt, der Blick in die Geschäfte mit ihren Besonderheiten und ein bisschen Entspannung in einer gemütlichen Gaststätte“, sagt Walther. Die Begeisterung für seine Stadt ist verständlich, ist der Neustadter Unternehmer doch auch der Vorsitzende der Willkomm Gemeinschaft. Als Vertretung der wertschöpfenden Neustadterinnen und Neustadter



bringt sich die Willkomm Gemeinschaft aktiv ein, um die Attraktivität Neustadts zu stärken und nach außen zu tragen. Über 130 Mitglieder aus Handel, Dienstleistung, Immobilien, Industrie und Kultur, die sich für ihre Stadt engagieren, bilden eine starke Interessensvertretung für Neustadt.

Zu ihren Aufgaben zählt die Willkomm die Interessensvertretung, die Kommunikation mit Politik und Verwaltung, die Bewerbung der Stadt als Wirtschaftsstandort und die Anregung zu Verbesserungen der Rahmenbedingungen des Standortes. Für die Öffentlichkeit sichtbar wird die Arbeit der Gemeinschaft zum Beispiel durch Projekte wie die Neustadt-Tasche, Aktionen zu Ostern und Weihnachten, die Aktionstage Neustadt handelt, das jährliche Willkomm-Forum Stadtentwicklung, die jährliche Weihnachtsbaumaktion in den Weindörfern und die Unterstützung des Firmenlaufs.

Auch durch Vorschläge zur Verbesserung der Erreichbarkeit, der Park- und Verkehrssituation der Stadt, Hinweisen zum Baustellenmanagement, Vernetzung mit Hochschulen, Kirchen und weiteren Institutionen sowie ständige Informationen über Aktivitäten der Mitglieder unterstützt die Willkomm die Entwicklung der Stadt.

Durch das Engagement der aktiven Bürger, der Wirtschaftsentwicklungsgesellschaft und der Stadtverwaltung lassen sich in Neustadt durch das ganze Jahr besondere Angebote erleben: die zahlreichen Feste auf den Weindörfern, die Aktion Neustadt handelt, die die Besucher der Einkaufsstadt den Mehrwert Neustadts erleben lässt, vier verkaufsoffene Sonntage mit interessantem Begleitprogramm, Veranstaltungen wie die Modestadt Neustadt und den Gesundheitstag. Weiterhin locken der bunte Wochenmarkt, das Deutsche Weinlesefest und das vielfältige Kulturprogramm der Stadt, ihrer Künstler und der zahlreichen ehrenamtlichen Aktiven Besucher in die Stadt. Den Abschluss des Jahres bilden die weihnachtlichen kulturellen Angebote, die Auswahl der Geschäfte und der Weihnachtsmarkt der Künigunde mit besonderen Angeboten aus der Region und den Partnerregionen Neustadts. In diesem Jahr dürfen sich die Neustadter über ein besonderes Angebot der Willkomm-Gemeinschaft freuen: An zwei Adventsamtagen ist die Nutzung der Buslinien im Stadtbezirk Neustadt kostenlos.

Fotos: Rolf Schädler



Info:



Bild Willkomm

Willkomm Vorstand:
Sabine Omlor (Stellvertr. Vorsitzende),
Dr. Andreas Böhringer (Finanzen),
Winfried Walther (Vorsitzender),
Martin Laible (Schriftführer, nicht
abgebildet)

Kontakt:

Willkomm Gemeinschaft e.V.
www.willkomm-neustadt.de

Ihr Urlaub beginnt mit Mattern

Reisemobile
mieten
und
kaufen!



Reisemobil-Show
am 8. Dezember
auf dem Hetzelplatz
in Neustadt!

MOVERA

Ihr lokaler
Camping-Partner
mit Shop und
Werkstatt.



MATTERN
bewegt

Mattern GmbH

Branchweilerhofstr 91 • 67433 Neustadt • Telefon 063 21 49 08 08 • urlaub@autovermietung-mattern.de

...auch auf facebook.de unter:
Autovermietung Mattern

www.autovermietung-mattern.de

Zeitgeschenk

Freude durch Kochen, so lautet das Credo in Goldbergs Kochschule. Denn Essen ist mehr als eine Mahlzeit, es ist Passion, Emotion und Kultur. Verschenken Sie Zeit für die wichtigen Dinge.

Infos und Termine zu den Kochkursen unter www.soho-landau.de

gesehen bei:
Hotel Soho

Marie-Curie-Straße 7
76829 Landau
06341-141960
www.soho-landau.de



Langanhaltende Wärme

Ganz neu in der hochwertigen farbenfreundlichen Kollektion ist die Long-Variante der kuscheligen Wärmeflasche, die in vielen Farben erhältlich ist. Für langanhaltende, flexible Wärme.

gesehen bei:
Cotto Wohnaccessoires

Hauptstraße 76
67433 Neustadt
06321-398311



Mit Liebe geschenkt

Das perfekte Schmuckstück für einen trendy Look

Victoria Schmuck schenkt Ihnen 20,- Euro für den ersten Einkauf (ab einem Einkaufswert von 150,- Euro nach Vorlage dieses Gutscheins)

gesehen bei:
Victoria Schmuck

Petra Grimus
Sektorenleiterin Victoria Deutschland
07276-7694
0157-81659542
petra.grimus@victoria-deutschland.de
www.victoria-deutschland.de



Süße Träume

Buche Massivbett Bett FINE LINE von HASENA in vielen verschiedenen Farben und Ausführungen

gesehen bei:
M & E Warenhandels-
gesellschaft

Raiffeisenweg 1
67482 Altdorf
06327-4102



Geschenktipps

Badhocker

formschöner weißer Badhocker aus Acryl, unzerstörbar und universell einsetzbar, geeignet auch für die Dusche.

In riesiger Auswahl unter www.ziesecke-neustadt.de

gesehen bei:
Dieter Ziesecke

Sanitär- und Heizungsbedarf
Weinstraße 580
67434 Neustadt-Diedesfeld
06321-86422



LUV by Duravit

luxury hair care

– Haarpflege der Extra-Klasse

Das luxuriöse Haarpflegeprogramm von Oolaboo für die individuellen Ansprüche von Kopfhaut und Haar.

Darauf können Sie vertrauen:

- Sicherheit für Haut und Haar
- Verzicht auf Parabane & Sulfate
- Keine Tierversuche

gesehen bei:
Friseur Gilfert

Mandelring 86
67433 Neustadt-Haardt
06321 – 6275
www.friseur-gilfert.de



Geschenktipps



Puristische Weihnachten

Puristisch, sachlich und extravagant. Stimmungsvolle Weihnachtsdeko reduziert aufs Wesentliche.

gesehen bei:
Blumenwerkstatt Krastel

Grainstraße 3
67434 Neustadt
06321-12986



Stilvolle Aufbewahrung

Unikate für die Aufbewahrung und Ausstellung von Dingen, die einem wichtig sind.

gesehen bei:
Krauses Holzwerkstatt

Manfred Krause
Albsheimer Hauptstraße 38
67283 Obrigheim
06359-86775, 0151-46146078
www.kultur-im-krakel.de



Gemütlich durch den Winter

Decken und Plaids, Kissen oder Pads mit einem Überzug aus Tibetlammfell und passende Sitzwürfel in vielen Farben, Mustern und Ausführungen. Gemütlichkeitsfaktor mit Stylegarantie.

gesehen bei:
Apart Manufaktur

Kirchstraße 32
67377 Gommersheim
06327-97480
www.apart.de



Einen Abend im 5-Sinne-Themenrestaurant

Einen Abend mit Wohlfühlfaktor, inspiriert von internationalen Küchen, saisonale Themenabende. Dazu die hofeigenen Weine des Familienweinguts Kästel.

gesehen bei:
Weingut Kästel

Gäustraße 9
67435 Neustadt-Geinsheim
06327-5070175
www.kaestel-wein.de

Pfalzverbunden

Für Pfälzer und Pfalzliebhaber das passende Geschenk:
Heimatliebe Hoodie.

gesehen bei:
WNSTR® Clothing

Philipp May
whatsapp: 0170 551 68 95
email: philipp@wnstr.de
www.wnstr.de



Geschenktipps

Duftende Geschenkidee

Das Eau de Parfum ist einer der edelsten Düfte der Parfümeurin Marie Duchene, die sie für die italienischen Parfümmarke Laboratorio Olfattivo kreiert hat. Die Düfte von Laboratorio Olfattivo sind durch ihre Diversität besonders. Parfümeure aus Italien und der ganzen Welt dürfen sich frei und kreativ entfalten, was die Düfte einzigartig macht.

gesehen bei:
Schütt Parfümerie

Schütt 18
67433 Neustadt
06321-81210
www.schuett-parfuemerie.de



Pomp- der besondere Hocker

Bedingt durch sein minimalistisches Design, seine Höhe von 47,5 cm (Stuhlhöhe) und seine feste Polsterung wird Pomp zum Allrounder. Er passt einfach überall und leistet gute Dienste, auch als Sitzgelegenheit für Gäste.
Preis Modell Echtleder: 198 Euro

gesehen bei:
Haus der Geschenke Ullrich

Weinstraße Nord 10
67487 Maikammer
06321-5010
info@Haus-der-Geschenke-Ullrich.de

*Sind Deine Liebsten Dir sehr viel wert,
dann schenke etwas von ECHTEM Wert.
Mit GOLD berührst du die Herzen von Groß und Klein,
da wird zum Fest der Liebe eine riesige Freude sein!*

Ingrid Henrich
nachhaltig wohlhabend

Kirchstraße 19
67377 Gommersheim
Termine nur nach Vereinbarung
06327-1235



Schenken Sie Luxus! Schenken Sie Zeit!

Vinoble- Behandlung Classic – Wertvolle Traubenkernextrakte aus der Schale und Rebe. Schützen und glätten die Haut.

QMS – Behandlung Neo Tissudermie – Feuchtigkeitsspendende Behandlung, die die müde Winterhaut zum Strahlen bringt.

Maria Galland Behandlung Lifting Absolue Jeunesse – „Yoga für die Haut“

Die Verwöhnbehandlung wirkt aufpolsternd und glättend für ein sichtbar strafferes Aussehen.

Übrigens: 10 % Rabatt auf die Gutscheine während des Beauty- und Lifestyle Adventsmarkt am 24. November im Kosmetikinstitut Nebel

gesehen bei:

Kosmetikinstitut Nebel

Feldstraße 1, 67435 Neustadt-Geinsheim, 06327-4871

Prickelndes zum Fest



2016 Chardonnay Sekt brut
b.A. Pfalz 0,75 ltr.

Strohgelb; im Duft finden sich grüne Apfelnoten mit vegetabilen Anklängen; am Gaumen zeigen sich die angenehmen Fruchtnoten mit einem ausgewogenen Süße-Säure-Spiel mit eleganter Perlage. Ausgezeichnet mit Gold

5% Weihnachtsrabatt bis 31.Dezember.2018
Regulärer Preis: 9,20 Euro

gesehen bei:

Weinkontor Edenkoben

Weinstraße 130
67480 Edenkoben
06323 - 9419-0
www.weinkontor-edenkoben.de

Geschenkideen für den Herren...

...in der neuen Männerlounge: Whiskey, Gin, Lederarmbänder, Portemonnaie und vieles mehr

gesehen bei:

Blumen Schupp

Ralf Schupp
Neubergstraße 1
67435 Neustadt-Gimmeldingen



Raumklima

Die beliebte Katalyse Lampe für die Luftreinigung in den eigenen vier Wänden. Ein perfektes Geschenk für alle, die Wert auf ein schönes Zuhause legen.

gesehen bei:
Floristik Schönmann

Hauptstraße 103
67067 Ludwigshafen
06 21 - 54 23 03
www.blumen-schoenmann.de



Geschenktipp



Die Socke adelt den Mann!

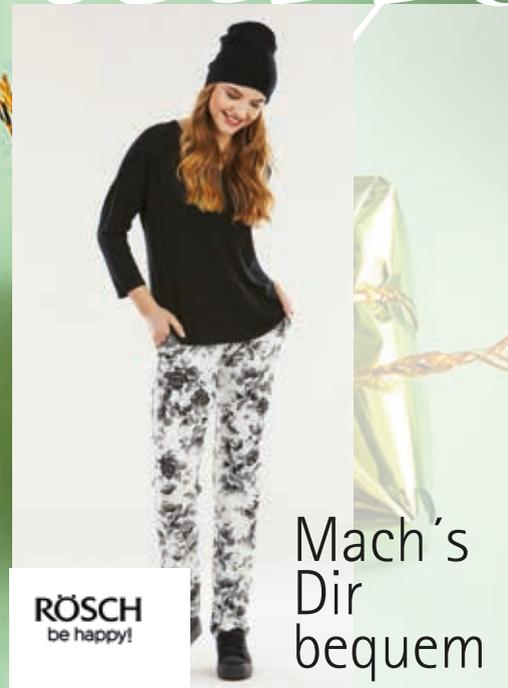
Damit wird jedes Outfit abgerundet und zum Hingucker: Von Jungfeld Socken in vielen Farben und Motiven ab 9,95 Euro

Sehr beliebt:

Bequeme und stylische Scotch Et Soda Boxer Shorts mit drei verschiedenen Motiven, 3er Pack 39,95 Euro

gesehen bei:
Modehaus SCHMITT

Marktplatz 8, 67433 Neustadt, 06321-32673,
www.mode-schmitt.de, www.marcs-trendstore.de



Mach's
Dir
bequem

Homewear zum Entspannen

gesehen bei:
Ute's Wäschemode

Kellereistraße 16
67433 Neustadt
06321-3995699





Weinkammer Maikammer

Gerne berät die Weinkammer Maikammer bei der Suche nach einem passenden Weihnachtsgeschenk, das natürlich auch weihnachtlich verpackt wird.

gesehen bei:
Weinkammer Maikammer

Marktstraße 8
67487 Maikammer
06321-9523150
www.weinkammer-maikammer.de

Foto: Dominik Ketz -
Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH



Kleine, liebevolle Geschenke

ganz persönlich und in vielen Varianten, Farben, Aussagen, Anlässen.
Gerne ausgesucht und mit Liebe verschenkt

gesehen bei:
Flodec Style

Sabine Uhl
Luitpoldstraße 21
67480 Edenkoben
www.flodec-style.de



Zeitlose Eleganz

Tissot Damenuhren sind die perfekten Schmuckstücke. Das Modell T-Wave in einem warmen Roségoldton ist feminin, zart-elegant und sportiv zugleich.

gesehen bei:
Juwelier Rehn

Kronstraße 24
76829 Landau
06341-919110
www.juwelier-rehn.de



Pfälzer Sackmesser – das Messer für die Pfalz

gesehen bei:
DIE GOLDSCHMIEDE Christian Stachel

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



Perfekt abgestimmt

Schöne Accessoires verfeinern den eigenen Stil und machen jedes Outfit zum persönlichen Auftritt.

gesehen bei:
wohs mode pur

Friedrichstraße 8
67433 Neustadt
06321-489348



IZIPIZI Lesehilfen
kombinieren
trendige Brillen,
die Design, Farbe
und Genuss
verbinden.

Um jedem ein klassisches und witziges Accessoire zu bieten, ein unverzichtbares Must-Have zum Lesen.

gesehen bei:
Optik Schallmo

Landauer Straße 15
67433 Neustadt
06321-82223

Gesca

flowmould
**CUSTOMIZED
INSOLES**

SCHNELL UND EINFACH ZUR
PERFEKTEN EINLEGESOHL

3 MINUTES CUSTOMIZED
-D flowmould INSOLE



LENZ
since 1987

Einkaufstipp

gesehen bei:
Schuhzimmer

Hauptstraße 111
67433 Neustadt
06321 3902388
www.speed-shoes.de

I-CLIP



Es sind
die kleinen
Dinge, die
die Welt
verändern.

gesehen bei:
Optik Wagner

Römerplatz 8, 67098 Bad Dürkheim
06322-2060
info@optik-wagner-gmbh.de

**LIVING
DREAMS**



Kuschelige Frottierware

Kuschelweiches Hautgefühl mit zeitlosem
Design für den gelungenen Start in den Tag.

gesehen bei:
Hellriegel

Badstübengasse 8 (Klemmhof)
67433 Neustadt
06321-185051

henktipps

Victoria-Schmuck – bringt das Glitzern in die Wohnzimmer



Françoise Kaisin begann 1991, ihre Leidenschaft für Schmuck und Menschen zu kombinieren und in Home Partys ihre selbst zusammengestellten Schmuckkollektionen zu vertreiben. Kaisin ist eine große Anhängerin des Direktvertriebs, da sie davon überzeugt ist, dass Menschen ein Bedürfnis nach herzlichen und freundschaftlichen Kontakten und Kommunikation verspüren. Das Unternehmen Victoria, welches Kaisin als Frau für Frauen gründete, wurde in Belgien und Frankreich zum Marktführer im Bereich Schmuckdirektvertrieb und entwickelt sich seit 2015 zusehends in Deutschland. Firmensitz von Victoria Deutschland ist Düsseldorf. In die Pfalz kam Victoria Schmuck im Mai 2015 mit der ersten Geschäftspräsentation im Panorama Hotel in Neustadt durch Holger Kirchberg als Sales Director. Seit Juni 2015 betreut Petra Grimus mit ihrem Team die Kunden in der Pfalz.



Info:

Gesehen bei:

Victoria Schmuck

Petra Grimus
Sektorenleiterin Victoria Deutschland
Am Gäxwald 24
76863 Herxheim
07276-7694
0157-81659542
petra.grimus@victoria-deutschland.de
www.victoria-deutschland.de

Jedes Jahr werden neue Kollektionen entwickelt, die verschiedene Stile berücksichtigen, aufeinander aufbauen und schöne Kombinationen zulassen. In Katalogen werden die Schmuckstücke dargestellt und bei den Home Partys oder auf Events in Kooperation mit Weingütern, Autohäusern, Boutiquen oder ähnliches präsentiert. Die Events werden auf die Kooperationspartner abgestimmt. Diese sind buchbar direkt bei der Sektorenleiterin Petra Grimus. Dabei ist die private, entspannte Atmosphäre fernab der Hektik und ohne Kaufzwang ein wesentlicher Faktor. Betrachten, probieren und in Ruhe auswählen – das ist was die Kundinnen schätzen. Der Schmuck ist schön, von hochwertiger Qualität zu äußerst bezahlbaren Preisen.

Wer als Gastgeberin gemeinsam mit Freundinnen, Verwandten oder Nachbarn die neue Kollektionen kennenlernen möchte, kann mit Victoria Schmuck Kontakt aufnehmen, einen Wunschtermin für eine Home Party nennen, die Gäste einladen und sich entspannen. Die Beraterinnen von Victoria Schmuck unterstützen bei allen Abläufen und präsentieren den Schmuck auf der Party. Als

Dank erhalten die Gastgeberinnen viele Vorteile. Die Beraterin erhält die Schmuckkollektion direkt von Victoria Schmuck. Eine Beraterin ist das Bindeglied zwischen Kundin, Gastgeberin und Victoria Schmuck. Sie unterstützt die Gastgeberin und übernimmt die Schmuckpräsentation, sie nimmt die Bestellungen auf, liefert an die Gastgeberin und bietet darüber hinaus einen hochwertigen Kundendienst. Auf die Beraterin kommen keine Investitionen zu. Sie kann ihren Arbeitsrhythmus an ihre Bedürfnisse und ihre zur Verfügung stehende Zeit anpassen, also in Vollzeit oder Teilzeit als Beraterin arbeiten. Victoria Schmuck übernimmt Schulungen und eine umfassende Unterstützung der Beraterinnen.

Victoria Schmuck bietet eine unkomplizierte und stressbefreite Möglichkeit, mit Freude hochwertigen, bezahlbaren Schmuck zu kaufen – und zu verkaufen. Vorabinformationen zu den Kollektionen, den Möglichkeiten als Gastgeberin oder Beraterin erhalten Interessenten auf der Webseite www.victoria-deutschland.de. Alle Informationen dazu über Petra Grimus unter 07276-7694.

Winter Verkehr



Winterliches Fahrgefühl

Autofahren ist bei herbst- und winterlichen Straßenverhältnissen nicht immer eine wahre Wonne. Besonders kritisch sind immer die ersten Tage, an denen das Wetter auf Winter umgestellt hat. Jeder weiß im Grunde, dass dann eine angepasste Fahrweise und eine Winterbereifung notwendig sind, und doch werden viele Verkehrsteilnehmer jedes Jahr aufs Neue von Glätte, Schnee, rutschigem Laub, Nebel und Dunkelheit scheinbar überrascht.



Rechtzeitig Winterreifen aufziehen

Der Gesetzgeber fordert eine den Witterungsverhältnissen angepasste Bereifung. Einen festen Termin, an dem von Sommer- auf Winterreifen gewechselt werden muss, schreibt die Straßenverkehrsordnung jedoch nicht vor. Als Anhaltspunkt dient die so genannte O-Regel, nach der Winterreifen von Oktober bis Ostern verwendet werden sollten. Diese Faustregel ist allerdings nur eine grobe Orientierungshilfe. Bereits ab einer Außentemperatur von sieben Grad Celsius ist eine Winterbereifung zu empfehlen. Seit 2010 sind Winterreifen bei Schnee- und Eisglätte Pflicht. Wer ohne unterwegs ist, muss mit einem Bußgeld sowie einem Punkt in Flensburg rechnen - und riskiert seinen Versicherungsschutz. Kommt es auf glatten Straßen zu einem Unfall mit Sommerreifen, können Autoversicherer dem Fahrer eine Teilschuld auferlegen oder als Kaskoversicherer sogar die vollständige Übernahme des Schadens verweigern.

Seit Januar 2018 gilt: Neu hergestellte Winterreifen erfüllen nur noch die Winterreifenpflicht, wenn diese das sogenannte Alpine-Symbol aufweisen können. Dieses zeigt sich als dreieckiges Bergpiktogramm mit einer Schneeflocke in der Mitte. Das zuvor ausreichende M+S-Zeichen erfüllt bei neu zum Verkauf stehenden Reifen nicht mehr die gesetzlichen Anforderungen. Es gibt jedoch eine Übergangsregelung bis zum 30. September 2024. Vor 2018 gekaufte Winterreifen mit M+S-Kennzeichnung erfüllen ebenfalls die Winterreifenpflicht, bis zu diesem Tag. Das soll die Verbraucher entlasten, die so nicht sofort Geld in neue Winterreifen stecken müssen.



Auf Alter und Profil der Reifen achten

Vor dem Aufziehen der Winterreifen gilt es, das Alter und das Profil zu überprüfen: Reifen altern, auch wenn sie nicht benutzt werden. Die Sicherheit von alten Reifen nimmt deutlich ab. Deshalb sollte man Reifen, die älter als acht Jahre sind, nicht mehr verwenden. 1,6 Millimeter beträgt die gesetzliche Mindestanforderung; dennoch ist ratsam, dass die Reifen mindestens eine Profiltiefe von vier Millimetern aufweisen. In Österreich ist diese Mindestprofiltiefe sogar gesetzlich vorgeschrieben. Autofahrer, die mit zu stark abgefahrenen Reifen unterwegs sind, setzen die eigene Sicherheit aufs Spiel und können bei einem Unfall zumindest eine Teilschuld bekommen. Das gilt auch dann, wenn sie den Zusammenstoß nicht selbst verursacht haben.



Rutschgefahr durch nasses Laub

Blätter auf der Fahrbahn können durch Nässe und Nebel einen gefährlichen Schmierfilm bilden. Ein seifiger Untergrund kann den Bremsweg leicht verdoppeln. Autofahrer müssen deshalb gerade im Herbst mit gemäßigttem Tempo und besonders vorausschauend fahren. Dadurch lassen sich auch andere Gefahrenstellen leichter erkennen - beispielsweise Blitzeis, mit dem im Herbst vor allem auf und unter Brücken gerechnet werden muss.



Bei Aquaplaning Ruhe bewahren

Bei starken Regenfällen kann es zu Aquaplaning kommen. Die Wasserglätte entsteht, wenn sich vor den Rädern mehr Wasser sammelt, als das Auto durch sein Gewicht verdrängen kann. Dabei verlieren die Räder den Kontakt zur Fahrbahn, das Auto lässt sich nicht mehr steuern. Um ein Ausbrechen des Fahrzeugs zu verhindern, sollte der Fahrer keinesfalls abrupt bremsen oder das Lenkrad herumreißen. Es ist wichtig, auch in dieser kritischen Situation Ruhe zu bewahren. Am besten verringert man durch gleichmäßiges Abbremsen langsam die Geschwindigkeit, bis die Reifen wieder Kontakt mit der Fahrbahn haben.



Gefährlicher Sekundenschlaf

Müdigkeit am Steuer kündigt sich langsam an: Die Augenlider werden schwer, das Blickfeld verengt sich und die Konzentration lässt nach. Der Sekundenschlaf schlägt dann auf der Autobahn oft ganz plötzlich zu: Dabei verpasst man binnen drei Sekunden bei 100 Stundenkilometern bereits 80 Meter seiner Strecke - und vielleicht sogar den Rest seines Lebens.

Müdigkeit ist grundsätzlich etwas Menschliches und kann hinter dem Steuer ganz unterschiedliche Ursachen haben - wie etwa Schlafmangel, aber auch Medikamente, Erkrankungen, lange Fahrten ohne Begleitung oder monotone Strecken auf der Autobahn. „Sehen Sie es nicht als Zeichen von Schwäche, wenn Sie müde werden, sondern nehmen Sie sich bitte die Zeit, dann eine Pause zu machen“, rät Dr. med. Alfred Wiater, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM).

Viele Pkw-Fahrer bemerken durchaus, dass sie müde werden. So nehmen etwa 41 Prozent dann häufiges Gähnen und 40 Prozent häufiges Blinzeln und brennende Augen wahr. Viele Fahrer ignorieren dennoch diese Signale: 45 Prozent meinen, die Müdigkeit durch ihre Erfahrung ausgleichen zu können und 17 Prozent fahren trotz ihrer Müdigkeit einfach weiter. „Ein solches Verhalten hinter dem Steuer kann für alle Beteiligten tödlich enden“, so DVR-Geschäftsführerin Ute Hammer.

Vor einer Fahrt sollten Autofahrer ausreichend schlafen. Während einer Fahrt sollten Autofahrer dann die Signale ihres eigenen Körpers wirklich ernst nehmen und sich nicht nur auf eingebaute Müdigkeitswarner im Fahrzeug verlassen. Mitfahrer sind aufgerufen einen Fahrerwechsel anzubieten und auf eine Pause zur Erholung zu bestehen: Ein Kurzschlaf oder alternativ Bewegung an der frischen Luft machen wieder fit für eine sichere Weiterfahrt.

Der Kurzschlaf sollte maximal 20 Minuten umfassen. Denn je länger der Kurzschlaf, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass während dessen die Rapid Eye Movement-Phase (REM-Phase) eintritt und der Kurzschlaf folglich als nicht erholsam erlebt wird. Der REM-Schlaf ist das letzte von vier Schlaf-Stationen, aus denen ein gesunder Schlaf besteht. „Dieser REM-Schlaf ist oft mit starken Emotionen und intensiven Träumen verbunden und sollte daher während eines Kurzschlafs tagsüber vermieden werden“, ergänzt Dr. Wiater.

Gute Nachrichten

Gefühlt befinden wir uns in diesen Zeiten in einer Abwärtsspirale. Alles wird immer schlimmer! Was genau? Na, einfach alles. Das stimmt so nicht.

Ja, es ist richtig, dass es viele Dinge auf dieser Welt und auch um uns herum gibt, die nicht positiv sind. Die Auseinandersetzungen in der Welt nehmen wieder zu, nachdem es in den Jahren nach dem zweiten Weltkrieg eine stark rückläufige Zahl an Kriegstoten gab.

Terrorismus ist in unseren Köpfen ein stets präsenter Dämon. Die Umweltverschmutzung bis hin zum Klimawandel, Unwetter und Dürre bedrohen uns zunehmend. Auch der Zusammenbruch des amerikanischen Immobilienmarktes vor elf Jahren, den die Politik in dieser Form nicht vorhergesehen hatte, ist eine Bedrohung, die uns ein weiteres Mal ereilen kann. Das Finanzsystem, gestützt auf Glauben, Annahmen und abstrakte Anlagen, ist immer noch so komplex wie ehedem und ebenso wenig durchsichtig, aber eben fragil. Der Frieden der Welt ist nur zu erreichen, wenn wir auf internationaler Ebene zusammenarbeiten und gemeinsame Werte – bei aller Unterschiedlichkeit der Kulturen – zugrunde legen: Sicherheit, Respekt, eine ausreichend gute Versorgungslage der Menschen und Freiheit des Individuums sind Grundsäulen, die für ein globales Zusammenleben essentiell sind.

Tatsächlich aber haben sich in unserer Gegenwart sehr viele Faktoren für die Menschheit verbessert. Weltweit hat sich beispielsweise in den vergangenen 20 Jahren der Anteil der in extremer Armut lebenden Weltbevölkerung halbiert. Im Jahr 1800 lebten ungefähr 85 Prozent der Menschen in extremer Armut. Überall auf der Welt hatten die Menschen schlicht nicht genügend zu essen. In Großbritannien und seinen Kolonien mussten Kinder arbeiten, um essen zu können. Ein Kind trat in Großbritannien durchschnittlich mit zehn Jahren ins Arbeitsleben ein. Ein Fünftel der Einwohner Schwedens floh aufgrund von Hungersnöten in die Vereinigten Staaten, nur 20 Prozent von ihnen kehrten später wieder zurück. Bis 1966 war extreme Armut die Regel, nicht die Ausnahme. In den letzten 20 Jahren hat sich die extreme Armut schneller vermindert als in jeder anderen Phase der Weltgeschichte. 1997 lebten in China und Indien 42 Prozent der Bevölkerung in extremer Armut. 2017 hatte sich dieser Anteil in Indien auf zwölf Prozent verringert. Das bedeutet in Zahlen: 270 Millionen Menschen weniger lebten in extremer Armut als 20 Jahre zuvor. In China reduzierte sich der Anteil der Bevölkerung, der in extremer Armut lebt, im gleichen Zeitraum auf unglaub-



*Mehr als nur
Blumen –
Schönes
für Dich & für mich.*




**BLUMEN
SCHÖNMANN**
GÄRTNEREI+FLORISTIK

Hauptstraße 103
67067 LU-Rheingönheim
www.blumen-schoenmann.de

liche 0,7 Prozent. Das bedeutet, dass eine halbe Milliarde Menschen die niedrigste Stufe hinter sich gelassen haben. Lateinamerika senkte seinen Anteil von 14 Prozent auf vier Prozent: weitere 35 Millionen Menschen.

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts lag die durchschnittliche Lebenserwartung auf der Welt bei 30 Jahren. Armut mit einhergehender Mangelernährung, Kindersterblichkeit und unzureichende medizinische Versorgung waren für die niedrige Lebenserwartung ausschlaggebend. Heute liegt die weltweite durchschnittliche Lebenserwartung bei 72 Jahren.

Der verstorbene schwedische Wissenschaftler Hans Rosling führte in seinem Buch Factfulness aus: „Mein Heimatland Schweden gehört heute zu den reichsten und gesündesten Ländern der Welt. Aber das war nicht immer so. Das Schweden des Jahres 1948, in das ich hineingeboren wurde, stand in Bezug auf die Gesundheits- und Reichtumskarte der Welt dort, wo sich Ägypten heute befindet. Das heißt: In den 1950er Jahren ähnelten die Lebensbedingungen in Schweden jenen in Ägypten und anderen Ländern, die heute auf dieser Stufe stehen. Es gab noch immer offene Abwasserkanäle, und es war nicht ungewöhnlich, dass Kinder in Gewässern unweit ihres Wohnhauses ertranken. In Schweden haben sich die Verhältnisse während meiner Lebenszeit beständig verbessert.“

Es gibt viele Beispiele aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen, die beweisen, dass die Lebensverhältnisse sich gra-

vierend verbessert haben. Der Anteil der einjährigen Kinder, die zumindest eine Impfung erhalten haben, stieg von 22 Prozent im Jahr 1980 auf 88 Prozent im Jahr 2016. 1991 hatten 72 Prozent der Menschen Zugang zu Elektrizität. Dieser Wert stieg bis 2014 auf 85 Prozent. Auch in Sachen Naturschutz hat sich einiges verbessert. Im Jahr 1900 waren nur 0,03 Prozent der Erdoberfläche als Nationalpark oder Naturschutzgebiet ausgewiesen. Das Bewusstsein – und auch der Bedarf – änderten sich. Im Jahr 2016 wurden 14,7 Prozent der Erdoberfläche besonders geschützt. Der Feinstaub sank von 38 Kilogramm emittiert je Person im Jahr 1970 auf 14 Kilogramm in 2010.

Der Anteil der eingeschulften Mädchen weltweit stieg von 65 Prozent in 1970 auf 90 Prozent in 2015. Das Frauenwahlrecht wurde 1893 nur in einem einzigen Land durchgeführt. Heute gilt in 193 (von 194) Ländern gleiches Wahlrecht für Männer und Frauen.

Die Liste lässt sich fortsetzen. Wenn man die positiven Entwicklungen betrachtet, so bedeutet dies nicht, dass es kein Übel mehr auf dieser Welt gibt. Außerdem, so Rosling, macht es keinen Sinn, die Vergangenheit zu glorifizieren, denn dann würden wir uns selbst und unsere Kindern der Wahrheit berauben. Es sollte jedoch Ansporn und nicht Resignation bedeuten, sich weiter für eine Verbesserung der Lebensbedingungen für alle Menschen einzusetzen. Denn nur so kommen wir einem weltweiten Frieden ein Stück näher.

Wenn Brillen nicht mehr helfen Fachgeschäft für vergrößernde Sehhilfen

LOW VISION

Besser sehen, mehr Lebensqualität.

Wir beraten ausführlich zu Lupen, Lupenbrillen,
Lesesystemen und Vorlesegeräten

schallmooptik

Exklusive Brillenmode • Sport-Optik • Low-Vision

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

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



Einsamkeit ist unangenehm



Einsamkeit ist ein unangenehmes Gefühl, vor dem niemand gefeit ist. Es kann einen plötzlich treffen und genauso gut auch wieder verschwinden. Nahezu jeder Mensch hat sich mindestens schon einmal in seinem Leben einsam gefühlt. Besonders junge Menschen kennen das Gefühl, aber auch ältere Menschen wissen um die einsamen Momente, die weh tun. Bei etwa zwei Prozent der Deutschen hat sich Einsamkeit als Dauerzustand etabliert. Diese Zahl ist lediglich eine Schätzung, da Einsamkeit nicht mit einem eindeutigen Etikett wie Schnupfen, Mumps oder Masern beklebt werden kann.

Einsamkeit und Alleinsein unterscheiden sich, können jedoch ineinander überfließen. Nicht jeder der alleine ist, ist einsam und umgekehrt. So gibt es den typischen Einsiedler, der glücklich mit sich und seiner selbstgewählten Situation ist, und es gibt den Ausgetypten, der scheinbar auf der Flucht vor leeren Räumen ist und sich wahllos mit Menschen umgibt, ohne je das Gefühl der Einsamkeit loszuwerden. Zwischen diesen beiden Extremen sind viele Schattierungen des Handelns möglich.

Hinzu kommt die Differenzierung von sozialer Einsamkeit, die einen Mangel an sozialer Einbindung umfasst, und emotionaler Einsamkeit, die das Fehlen von festen Vertrauenspersonen anzeigt. Besonders ältere Menschen, die zusätzlich aus gesundheitlichen Gründen kaum noch am sozialen Leben teilnehmen können, vereinsamen durch fehlende soziale Kontakte. Die emotionale Einsamkeit kann ebenso in Partnerschaften eintreten – in unglücklichen Ehen oder Verbindungen – oder durch einschneidende Lebensveränderungen, wie Einschulung, Umzug, Jobwechsel, Renteneintritt, Scheidung oder Verlust eines Partners. Besonders dann, wenn die Veränderungen erzwungen sind, gehen sie häufig mit dem unangenehmen Gefühl der Einsamkeit einher und wirken nicht gerade wie eine Befreiung.

Einsamkeit ist ein Warnsignal, das dazu auffordern soll, die Initiative zu ergreifen und an seinen sozialen Kontakten zu arbeiten. Es kann uns dazu bewegen, die Komfortzone zu verlassen, aktiv zu werden, aber auch dazu auffordern, seinem Umfeld und der eigenen Persönlichkeit einen kritischen Blick zu gönnen. Ist man selbst in der Lage, auf andere zuzugehen, sich selbst einmal hinten anzustellen, ein Teamplayer zu sein und sich einer Gruppe anzupassen? Ist man eine Bereicherung, trägt man zum Wohlfühlen oder dem Erfolg der Gruppe bei? Wer nur auf sich selbst schaut, hat es schwer, einen Neuanfang zu starten. Und doch wäre es zu einfach, den Grund für Einsamkeit nur dem Einsamen zuzuschreiben. Auch der Wandel der Gesellschaft begünstigt die Förderung des Einzelkämpfers. Besonders in Zeiten der steten Selbstverknüpfung in sozialen Medien wie Facebook oder Instagram lernt das Individuum, die Stille und das Verbergen von Sensiblem zum Eigenschutz. Wer sich nicht öffnet, auch weil es gefährlich ist oder sein kann, wird schwerlich in eine vertrauensvolle Freundschaft hineinwachsen können.



Beratung & Homestyling

Besuchen Sie uns am
Samstag, 8. Dezember
von 10 bis 23 Uhr bei
flanieren & probieren
in Edenkoben!



Flodec-Style GmbH
Dekoration & Flowers

Time for Style

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

Showroom: Luitpoldstraße 21 • Edenkoben

Geöffnet: Fr. 10 bis 18 Uhr • Sa. 10 bis 13 Uhr

0172-4003441



**WEINKONTOR
EDENKOBEN**

„Weihnachtsfreunden“

Unser exklusives Weihnachtspaket für Sie und Ihre Lieben!

Je zwei Flaschen:

- | 2015 Cabernet Dorsa Spätlese trocken 0,75 ltr.
- | 2016 Spätburgunder Spätlese trocken 0,75 ltr.
- | 2017 Gewürztraminer Spätlese lieblich 0,75 ltr.



**FÜR NUR
46,00 EUR**
statt 54,00 EUR
inkl. Versand

www.weinkontor-edenkoben.de
info@weinkontor-edenkoben.de | Telefon: 06323 94 19 0

*Bestehend aus 6 Flaschen à 0,75 Ltr. (je 2x Art.Nr.: 71751, 70751, 75751) zum Preis von 46,00 EUR (statt 54,00 EUR) inklusive Versand und Mehrwertsteuer. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten, gültig bis zum 24.12.2018.



Einsamkeit macht *krank*

Der Mensch als soziales Wesen ist auf den Kontakt zu anderen angewiesen, um sich wohl zu fühlen. Empfindet er sich als isoliert, leidet sowohl die seelische als auch die körperliche Gesundheit. Einsamkeit erhöht daher sowohl die Krankheitshäufigkeit (Morbidity) als auch die Sterblichkeit (Mortality).

Einsamkeit stellt generell ein Gesundheitsrisiko dar. Einsame Menschen schlafen wesentlich schlechter als Menschen, die sich sozial eingebunden fühlen. Allerdings verschlechtert Einsamkeit nicht nur die Schlafqualität, doch diese alleine hat schon Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit.

Welche gesundheitlichen Folgen Einsamkeit hat und wie diese zu erklären sind, fassten Forscher um Dr. John T. Cacioppo aus Chicago 2010 in den Annals of Behavioural Medicine zusammen. Darin stellten sie zunächst fest, dass Einsamkeit ein weitverbreitetes Gefühl ist: Vier von fünf jungen Menschen unter 18 Jahren und 40 Prozent der Menschen über 65 Jahren fühlen sich zumindest manchmal allein. Die Häufigkeit nimmt während des mittleren Lebensabschnitts gradweise ab und steigt im höheren Alter wieder an. 15 bis 30 Prozent der Bevölkerung gelten als chronisch einsam.

Gefühlte Isolation

Einsamkeit ist dabei nicht gleichzusetzen mit sozialer Isolation. Sie ist vielmehr definiert als das Gefühl, sozial isoliert zu sein. Cacioppo und Kollegen beschreiben Einsamkeit als das soziale Äquivalent zu physischem Schmerz, Hunger und Durst. Wie diese Empfindungen löst auch das Gefühl des Alleinseins beim Betroffenen Handlungen aus, die darauf ausgerichtet sind, den unangenehmen Zustand zu beenden. So berichten Krankenhausärzte und Pfleger von Menschen, die alles daran setzen, nicht vor Weihnachten entlassen zu werden. Sie fürchten die Einsamkeit an den Feiertagen.

Sich allein zu fühlen, erhöht das Stresslevel und somit auch das Risiko für stressbedingte Erkrankungen. In einer früheren Untersuchung konnten Cacioppo und Kollegen zeigen, dass Menschen, die sich beim Zubettgehen einsam fühlten, am nächsten Morgen erhöhte Cortisolspiegel hatten. Einsame schlafen zwar nicht kürzer als Menschen, die sich nicht einsam fühlen. Sie werden aber nachts häufiger wach und erholen sich daher im Schlaf schlechter. Womöglich ist das auch ein Grund dafür, dass Einsamkeit den Blutdruck steigen lässt und das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen erhöht.



**Be first.
Drive electric.**

» Elektromobilität, die Spaß macht: der neue elektrische smart EQ fortwo.¹

Die Zukunft der Mobilität mag eine komplexe Angelegenheit sein – die aber schon heute jeden Tag richtig Spaß machen kann. Mit einem ganz neuen Fahrgefühl sowie hochmodernen Technologien und digitalen Innovationen, die Ihnen das Leben in der Stadt so einfach und angenehm wie möglich machen. Denn die Zukunft der Mobilität braucht vor allem gute Ideen – und den Mut, vorneweg zu fahren. Steigen Sie ein auf smart.com

Ihr Partner vor Ort:
Autohaus Falter GmbH
smart center Grünstadt
Ferdinand-Porsche-Str. 18
67269 Grünstadt
Tel. 06359.8906-230

smart center Neustadt
Branchweilerhofstr. 123
67433 Neustadt
Tel. 06321.404-223



smart – eine Marke der Daimler AG

¹ smart EQ fortwo mit 4,6 kW-Bordlader – Stromverbrauch (kombiniert): 14,5–13,9 kWh/100km, CO₂-Emissionen (kombiniert): 0 g/km.² smart EQ fortwo mit optionalem 22 kW-Bordlader mit Ladekabel für Wallbox/öffentliche Ladestationen – Stromverbrauch (kombiniert): 13,5–12,9 kWh/100km, CO₂-Emissionen (kombiniert): 0 g/km; mit Ladekabel für die Haushaltssteckdose – Stromverbrauch (kombiniert): 18,6–18,0 kWh/100 km, CO₂-Emissionen (kombiniert): 0 g/km.²

² Die Werte variieren in Abhängigkeit der gewählten Sonderausstattungen. Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt. Es handelt sich um die „NEFZ-CO₂-Werte“ i. S. v. Art. 2 Nr. 1 Durchführungsverordnung (EU) 2017/1153. Die Kraftstoffverbrauchswerte wurden auf Basis dieser Werte errechnet. Der Stromverbrauch wurde auf der Grundlage der VO 692/2008/EG ermittelt. Abbildung zeigt Sondermodell. Das hier abgebildete blaue Ladekabel ist nicht verfügbar für die smart EQ fortwo und forfour Modelle. Alle Modelle werden mit schwarzen Ladekabeln ausgeliefert.

Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart



FALTERGRUPPE

Ihr Stern in der Nachbarschaft - 7 Mal in Ihrer Nähe
Neustadt/ Wstr. | Bad Dürkheim | Grünstadt | Worms
Wiesloch | Hockenheim | Schwetzingen





JUWELIER
Rehn

LANDAU
FUSSGÄNGERZONE
☎ 0 63 41 / 91 91 10



Es ist naheliegend, dass sich Einsamkeit auch auf die seelische und geistige Gesundheit negativ auswirkt. Bemerkenswert ist jedoch die Fülle der emotionalen und kognitiven Prozesse, die offenbar ihrem Einfluss unterliegen. So wurde Einsamkeit laut Cacioppo nicht nur mit einem erhöhten Suizidrisiko in Verbindung gebracht, sondern auch mit Persönlichkeitsstörungen und Psychosen sowie nachlassender Kognition und Alzheimer-Demenz.

All dies erklärt, warum Einsame ein höheres Sterberisiko haben als Menschen, die sich sozial eingebunden fühlen. In einer Studie von Forschern um Julianne Holt-Lunstad von der US-amerikanischen Brigham Young University 2010 zeigte sich, dass Einsamkeit in Bezug auf die Gesamt mortalität in etwa so schädlich ist wie Rauchen oder Fettsucht. Der Einfluss der Einsamkeit ist also demjenigen von anerkannten Risikofaktoren durchaus vergleichbar.

Die empfundene Isolation zu durchbrechen und einsame Menschen verstärkt sozial einzubinden, verbessert also ihre Gesundheit. Abgesehen von diesem individuellen Nutzen

hat die Integration Einsamer aber auch einen Mehrwert für die Gesellschaft als Ganzes. Es nützt allen, wenn sich weniger Einzelne allein fühlen. Denn das Gefühl allein zu sein, kann sich von einer Person auf andere übertragen. Man kann sich also mit Einsamkeit anstecken wie mit einer Erkältung.

Wissenschaftler analysierten die Daten von mehr als 5.000 Teilnehmern der Framingham-Herzstudie, einer der wichtigsten epidemiologischen Studien in den USA. Sie stellten eine Beziehung her zwischen der Anzahl enger Freunde, die ein Teilnehmer benannte, und der Häufigkeit von Einsamkeitsepisoden des Betreffenden.

Dabei stellten sie fest, dass einsame Menschen ihre Bezugspersonen mit ihrer Einsamkeit ansteckten, sodass auch diese zunehmend ihre eigenen Sozialkontakte verloren. Um die Weiterverbreitung von Einsamkeit zu verhindern, müssten demnach vor allem Anstrengungen unternommen werden, um Menschen am Rand der Gesellschaft besser zu integrieren, folgerten die Psychologen.

Quelle: Pharmazeutische Zeitung

Unikate, Skulpturen und Weinregale aus Pfälzer Holz

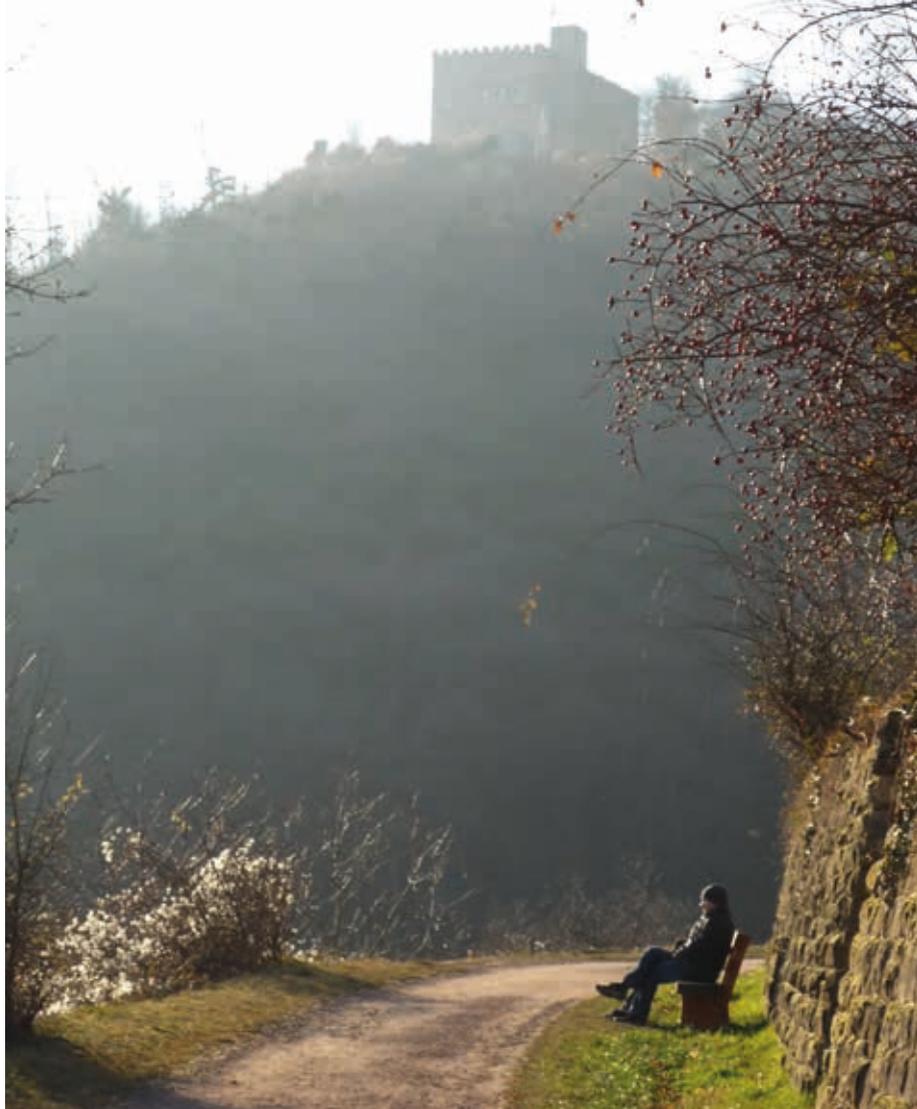
Der WeinBaum



Krauses Holzwerkstatt

Manfred Krause
Albsheimer Hauptstr. 38
67283 Obrigheim
06359-86775

www.kultur-im-krakel.de



Selbstverordneter Rückzug

Einsamkeit in der Kunst, Philosophie und Jugendkultur

In der Kunst

Ein Pinselstrich in Einsamkeit. Abseits der störenden Einflüsse menschlichen Wirkens sitzt ein Maler alleine vor seiner Staffelei und betrachtet die beeindruckende Szenerie, die sich vor ihm auftut. Die selbstverordnete Einsamkeit, insbesondere aber die sich in aller Ruhe auftuende Gefühlswelt fließen über die Farben

und die meisterliche Kunstsprache des Schaffenden in das Werk über.

So oder so ähnlich dürfte sich eine Momentaufnahme berühmter Künstler aus der Zeit der Aufklärung dargestellt haben. Der Rückzug, die Selbstfindung und Ruhe als rahmengebende Voraussetzung künstlerischen Schaf-



Hörgeräte | Gehörschutz | Zubehör

Ihr Hörgeräte-Fachgeschäft

Hauptstraße 79 | 67433 Neustadt

Telefon: 06321 921884



MEHR ALS NUR EIN HÖRGERÄT!

Jetzt kostenlos Probetragen!



Testen Sie die neuen Hörgeräte STYLETTO:

- Lithium-Ionen-Akkutechnologie mit mobiler Ladebox
- Hochwertiges Design mit gebürsteter Metalloptik
- Ultradünn mit 6 mm Durchmesser
- Diskret steuerbar per Smartphone, App oder Fernbedienung

SIEMENS

GUTSCHEIN für eine professionelle Höranalyse und Probetragen der neusten Hörgerätegeneration.



Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.hoerakustik-am-rossmarkt.de

fens waren dabei nicht zufällig gewählt. In der Aufklärung erhielt der Begriff der Einsamkeit gerade in den Bereichen Kunst, Musik und Literatur eine positive Aufwertung. Positiv deshalb, weil Einsamkeit nicht nur in Künstlerkreisen als brauchbares Mittel zur Selbstbesinnung und zur Steigerung der geistigen Aktivität verstanden wurde.

In der Folge, in der Epoche der Empfindung und Romantik, rückt das Bild des sich von der Gesellschaft Abwendenden zunehmend in den Mittelpunkt des gesellschaftlichen Verständnisses von Einsamkeit. Hier wurde der Einsame als schwermütiger, zutiefst melancholischer Charakter verstanden, der sich der mutmaßlich gefühlslosen Außenwelt zu entziehen scheint. Mittels des Rückzugs aber, und das war zumindest den Kunstschaffenden zu jener Zeit bekannt, eröffnete sich auch die Möglichkeit, Dinge aufmerksam und differenziert - aus der Entfernung - zu betrachten. Ein herausragendes Beispiel aus dem Bereich der Literatur für diese Epoche ist der Roman *Die Leiden des jungen Werthers* von Johann Wolfgang Goethe. Bekannte Vertreter aus dem Bereich Kunst, die Einsamkeitserfahrungen in ihrer Malerei thematisieren, sind unter anderen Caspar David Friedrich und Vincent van Gogh.



In der Philosophie

Bereits seit der Antike beschäftigen sich Philosophen mit dem menschlichen Phänomen der Einsamkeit. Stoiker wie zum Beispiel Lucius Annaeus Seneca, einer der meistgelesenen Schriftsteller seiner Zeit, traten für ein gesundes Wechselverhältnis zwischen Einsamkeit und Geselligkeit ein. Ähnlich hielten es auch einer der Vordenker des Renaissance-Humanismus, Francesco Petrarca, und Michel de Montaigne als Jurist, Philosoph, Humanist und Politiker in Personalunion, während der beginnenden Reformation und Gegenreformation. Ein moderner Versuch der Beschreibung des Einsamkeitsbegriffes entstammt Friedrich Nietzsche, der im Einsamen eine Qualität des Übermenschlichen sieht (Also sprach Zarathustra, 1883-1885).

Was alle eint, ist die Erkenntnis, dass das Individuum, also der Einzelne, seine Identität zuallererst in Gruppen findet. Die erste Gruppe, in der sich das Individuum in sozialen Verhaltensweisen übt, ist die Familie. Die Summe der gesammelten positiven und negativen Eindrücke prägt die Art zu fühlen und zu denken nachhaltig. Genauso natürlich wie das Lernen und Leben in der Gruppe ist das eigene Verlangen nach Rückzug und Alleinsein. Wenn Einsamkeit nicht selbst gewählt wird, dann beginnen in der Regel die Probleme. Ebenso verhält es sich, wenn eine soziale Gruppe das freie Denken und Handeln des Einzelnen durch die Vergabe von Rollen innerhalb der Gruppe einschränkt. Dann kann eine selbstverordnete Einsamkeit auch eine befreiende Wirkung für das Individuum entfalten.

Gleichwohl ist das Verhältnis zwischen dem Einzelnen und einer Gemeinschaft nie zu Ende

Foto: Dominik Ketz - Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH



Weinkammer

Die Ortsvinothek in Maikammer

Kostbare Weine, Sekte und mehr...

Ganz gleich, ob Sie sich durch unsere kostbaren und edlen Weine probieren wollen, eine Veranstaltung bei uns besuchen möchten oder ein passendes Geschenk für Familie oder Freunde benötigen - wir, Anja Rothenbücher, Christa Warkus und das gesamte Team der Vinothek, freuen uns auf Sie.

Öffnungszeiten

Mo - So: 10 - 12 Uhr und 15 - 19 Uhr,
an jedem 1. Freitag im Monat bis 22 Uhr
und nach Vereinbarung
mittwochs: Ruhetag



Weinkammer Maikammer

Marktstraße 8 (Haus Rassiga)
67487 Maikammer
Telefon: 06321 9523150
info@weinkammer-maikammer.de

www.weinkammer-maikammer.de



diskutiert. Klar ist, dass weder ein erhöhtes Maß an Kollektivismus noch eine Verherrlichung der Einsamkeit wirklich dauerhaft tragen. Vielmehr ist die Anerkennung des Individuums und dessen Wertschätzung als Teil einer heterogenen Gemeinschaft zentral.

In der Jugendkultur – Hikikomori

Wer hierzulande vom so genannten Hikikomori-Syndrom hört, der denkt, wenn überhaupt, an ein Phänomen aus Japan. Hikikomori heißt so viel wie sich einschließen oder gesellschaftlicher Rückzug und beschreibt, in seiner übersetzten Form bereits sehr treffend, was sich hinter dem fremdländischen Begriff verbirgt. Das japanische Gesundheitsministerium beschreibt Hikikomori wie folgt: Personen, die sich wei-

gern, das Haus oder die Wohnung zu verlassen – nicht selten für Jahre und Jahrzehnte. Dabei kann dieser Zustand meist nur deshalb aufrechterhalten bleiben, weil sich Hikikomori im heimischen Umfeld (Haus der Familie, vielfach das Kinderzimmer) isolieren und durch die Familie, häufig die Mutter, weiterhin versorgt werden.

Erstmals beschrieben wurde das Phänomen, das übrigens mehrheitlich Männer trifft, Ende der 1990er Jahre von einem japanischen Psychologen. Insgesamt, so zumindest die letzte Erhebung der japanischen Regierung, sind etwa 540.000 Menschen im Alter zwischen 15 und 39 betroffen. Die Dunkelziffer ist aber sehr wahrscheinlich um ein Vielfaches höher, weil Personen ab 40 gar nicht befragt wurden und davon ausgegangen wird, dass viele aus Scham im Verborgenen blieben und erst gar nicht an der Umfrage teilnahmen.

Seinen Anfang nimmt Hikikomori meist bereits in der Jugend. Die Isolation von der Außenwelt wird durch Betroffene als Reaktion auf ein hohes Maß an Überforderung beschrieben. Gestiegene Erwartungshaltungen innerhalb der Familie und Mehrheitsgesellschaft und dadurch entstehende Versagensängste führten demnach dazu, dass Betroffene bewusst den Weg in die Isolation suchten. Einen vorgezeichneten Rückweg, der auf alle Hikikomori gleich anwendbar ist, gibt es nicht.

Die gemeinnützige Organisation New Start aus Japan hat es sich zum Ziel gesetzt, Hikikomori aus ihrer sozialen Isolation zu holen. Auf Wunsch der Eltern treten so genannte Mietschwestern und -brüder in Kontakt mit den Zurückgezogenen und zeigen diesen nach und nach einen Weg auf, das Haus zu verlassen und einfachen Tätigkeiten nachzugehen. Eine Arbeit, die nicht selten Jahre in Anspruch nimmt.

Jens Wacker

Ihr Treffpunkt für Schönheit und Mode



Exclusive Treatment-Konzepte für optimale Pflege-Ergebnisse und überraschende Effekte.

Hydrafacial • Tixel • Plasma
Microdermabrasion • Kaltlichtlaser • Ultraschall
Nanoblading/Permanent Make-up
Zahnbleaching



Wir kooperieren mit Dr. med. Günther Riedel
Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie
(Im Hause von medical cosmetics Ulrike Schaaf-Deege)

medical cosmetics
Ulrike Schaaf-Deege



Unsere Mode macht Frauen schöner, es macht Sie jünger und lässt Sie erstrahlen.

Sie ist hochwertig, immer jung und voll im Trend.

Wir legen großen Wert auf die Passform und bedienen die Größen 34 bis 44/46. Unsere Stilberatung verrät Ihnen, wie Sie Farben und Muster für die perfekte optische Wirkung aufeinander abstimmen können.



fashion
by medical cosmetics
Ulrike Schaaf-Deege



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

KOSMETIK: Mi.-Fr., 10:00-18:00 Uhr • Mo./Di./Sa. Termine nach Vereinbarung --- FASHION: Termine nach Vereinbarung

www.medical-wellness-deege.de

Engagement gegen Einsamkeit im Alter

– Die DRK Schwesternschaft Rheinpfalz-Saar e.V.

Das Thema Einsamkeit kennt kein schwarz und kein weiß. Um individuell abschätzen zu können, ob Einsamkeit zu einem handfesten Problem werden kann, ist eine genaue Betrachtung jedes Einzelfalls notwendig. Das Gespür, was genau das Gegenüber im Innersten bewegt, und die Behutsamkeit im Umgang mit Betroffenen sind Grundeigenschaften der Personen, die ehrenamtlich oder im Rahmen ihres Jobs gezielt den Kontakt mit zurückgezogen lebenden Menschen suchen. Diese helfen Personen, die nicht mehr selbst die Dinge des Alltags verrichten können, auf vielfältige Art und Weise und dabei stets individuell passgerecht.

Beate Gehlhar-Rupp, Einrichtungsleiterin des Altenheims Rotkreuzstift in Neustadt und Vorstandsmitglied der DRK Schwesternschaft Rheinpfalz-Saar e.V., kennt das Thema Einsamkeit aus ihrer beruflichen Praxis in allen nur denkbaren Schattierungen. Sie weiß, welche Angebote helfen, Menschen aus ihrer Einsamkeit zu befreien.

Chili: Frau Gehlhar-Rupp, wie suchen Sie und ihre Mitarbeiter das Gespräch mit einsamen Menschen?

Gehlhar-Rupp: Ob sich Menschen selbst bei uns melden, hängt davon ab, welches Selbstbild der Einzelne jeweils mitbringt. Der Anteil derer, die sich selbst Hilfe suchen, ist aber eher gering. Meist kontaktieren uns die Angehörigen der Betroffenen gezielt, sobald sie feststellen, dass altersbedingte Bedarfe bestehen, die von den Betroffenen selbst nicht mehr alleine erfüllt werden können. Bei all den Herausforderungen, die das Alter mit sich bringt, ist das Thema Einsamkeit nur ein Teilaspekt, der auf unsere Arbeit einwirkt. Eine Aufgabe unseres Teams, das aus qualifizierten Altenpflegern, Gesundheits- und Krankenpflegern und Helfern, Pflegeassistenten, Alltagsbegleitern, einem Ergotherapeuten und einer Altentherapeutin besteht, ist es beispielsweise, Menschen in die Gemeinschaft unseres Hauses zu integrieren. Dabei wird aber kein Zwang angewen-

det. Wer nicht will, der muss nicht. Die Möglichkeit, bei Interesse Teil einer der vielfältigen Gemeinschaften zu werden, ist aber dennoch stets gegeben.

Die Erfahrung zeigt, dass gerade diejenigen, die sich zuhause noch einsam fühlten, innerhalb der verschiedenen Angebote der Einrichtung schnell Anschluss finden. Dabei ist es wichtig, dass mit dem Thema Einsamkeit, insbesondere aber mit den Betroffenen, zu jeder Zeit respektvoll umgegangen wird.

Chili: Wie ist die Erfahrung mit den Menschen und welche Angebote werden genutzt?

Gehlhar-Rupp: Die Bewohner und deren individuelle Zufriedenheit stehen im Mittelpunkt unseres Handelns. Manche Bewohner schätzen die Möglichkeiten, sich zurückzuziehen. Andere Bewohner wiederum ziehen eher das Leben in der Gemeinschaft vor oder bringen sich gar selbst aktiv an verschiedenen Stellen innerhalb der Einrichtung ein. Gruppen- und Einzelangebote bilden dabei die Grundlage der Kontaktaufnahme. Ein Beschäftigungsteam, bestehend aus Mitarbeitern mit dem Schwerpunkt Alten- und Ergotherapie, erarbeitet Möglichkeiten verschiedenster Art, die viele Interessen der Bewohner abbilden.

Insgesamt ist es unser Ziel, auf die individuellen Bedarfe der Menschen einzugehen, die so verschieden sind, wie die Menschen selbst. Neben den Angeboten am Standort des Altenheims Rotkreuzstift und der Seniorenresidenz Neustadt ergänzt der DRK-PflegeService deshalb bewusst mit einem Hilfsservice, der in die Fläche wirkt. Mittels individueller, bedarfsgerechter Pflege soll die Eigenständigkeit der Menschen so lange wie möglich im eigenen persönlichen Lebensumfeld erhalten bleiben. Die so genannte Vor-Ort-Pflege ermöglicht die Herstellung eines engen partnerschaftlichen Kontaktes zwischen Pflegebedürftigen, Angehörigen und der Fachkraft, und kann jederzeit dynamisch auf geänderte Bedarfe reagieren.

Jens Wacker

Info

DRK Schwesternschaft Rheinpfalz-Saar e.V.

In Deutschland sind 21.000 Rotkreuzschwestern in 31 DRK-Schwesterenschaften aktiv. Angebunden an die Schwesterenschaften sind 69 staatlich anerkannte Pflegeschulen, was die Rotkreuzschwestern zum größten Ausbilder in den Gesundheits- und Pflegeberufen in Deutschland macht. Die Schwesterenschaft Rheinpfalz-Saar e.V. besteht seit der Fusion der Schwesterenschaften Pfalz und Saarland im Jahr 1987. Sie ist ein eingetragener, gemeinnütziger Verein, der demokratisch organisiert ist. Als Teil der weltweiten humanitären Arbeit des Roten Kreuzes setzen sich die Schwestern dafür ein, die öffentliche Gesundheitspflege zu fördern und Menschen in Not zu helfen. Der Verein bietet seinen Mitgliedern ein breites Spektrum an Einsatzmöglichkeiten in den eigenen Einrichtungen. Darüber hinaus können Mitglieder in Positionen in allen DRK Schwesterenschaften wechseln, da durch das bundesweite Netzwerk und die Möglichkeit zu Auslandseinsätzen, den Mitgliedern weitreichende Optionen der Mobilität und beruflichen Veränderung offen stehen, ohne dabei die Schwesterenschaft verlassen zu müssen.

Info:

Kontakt:

DRK Schwesterenschaft
Rheinpfalz Saar e.V.
Sauterstraße 81
67433 Neustadt an der Weinstraße
06321-48448-0
www.drk-schwesterenschaft-neustadt.de



Munter + Entspannt Altdorfer Matratzengeschäft



Optimaler Schlafkomfort

Auf einer Fläche von 400 m² bieten wir Ihnen eine große Auswahl an Massivbetten, Matratzen, Lattenroste sowie Bettzubehör. Alle unsere Produkte sind allergie- und schadstoffgeprüft und in Sondergrößen erhältlich. Jahrzehntelange Erfahrung und fachkundige Beratung zeichnen uns aus.

Wir beraten Sie auch in Ihrer Wohnung	Für die Beratung nehmen wir uns viel Zeit
Wir haben natürlich auch die richtige Matratze für Sie!	Bei Neukauf entsorgen wir Ihr altes Bett
Lieferung und Montage ohne Aufpreis	Wir führen Seniorenbetten mit automatischen Rahmen (Rücken-, Bein-, und Niveauehebung)

Öffnungszeiten

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

Munter + Entspannt Altdorfer Matratzengeschäft · Warenhandels-gesellschaft mbH

Raiffeisenstraße 1 · 67482 Altdorf · Telefon 063 27 / 96 19 20 · Fax 063 27 / 16 99
www.matratzenlager.com



Erkältung und Grippe – Winterliche Plagegeister

Der Winter ist eine tolle Jahreszeit. Wir freuen uns auf Schnee, Kaminfeuer, Glühwein, Plätzchen, Weihnachten und Silvester. Doch diese Jahreszeit bringt auch negative Aspekte mit sich. Immer wieder ist ein Schniefen und Husten zu vernehmen. „Ich bin erkältet, ich hab die Grippe“, teilen die Geplagten leidvoll mit. Doch eine Erkältung und eine Grippe sind zwei verschiedene Erkrankungen.

Erkältung und Grippe gehören zwar beide zu den sogenannten Atemwegserkrankungen, die durch Viren verursacht werden. Sie unterscheiden sich aber im Virstyp. Für eine Erkältung können mehr als 200 verschiedene Erreger, wie beispielsweise Coronaviren, Adenoviren oder Rhinoviren, verantwortlich sein. Die

Grippe hingegen wird nur durch ein besonderes Virus, das Influenzavirus, ausgelöst. Einen eindeutigen Nachweis, um welches Virus, also um welche Krankheit, es sich handelt, kann nur ein Labortest liefern. In den meisten Fällen lassen sich die beiden Atemwegserkrankungen aber anhand ihrer Symptome und der Schwere

des Krankheitsverlaufs unterscheiden. Was im Volksmund synonym verwendet wird, unterscheidet sich schon beim Krankheitsausbruch. Eine Erkältung beginnt schleichend, während die Grippe plötzlich und mit schweren Symptomen ausbricht. Die Erkältung zeigt sich zunächst unspektakulär. Zuerst kratzt meist der Hals, dann läuft die Nase und danach setzt der Husten ein. Unter Fieber leiden die Erkälteten nur selten. Bei der Grippe treten plötzlich Husten, hohes Fieber über 39 Grad Celsius sowie Schüttelfrost, Kopf-, Glieder-, Rücken- und Muskelschmerzen auf.

Die Grippe bringt darüber hinaus Komplikationen mit sich, wenn sich Bakterien zu den Viren gesellen. Da die Atemwegsschleimhaut geschädigt ist, bietet sie einen idealen Nährboden. Bakterien können ungehindert in den geschwächten Organismus eindringen und zu bakteriellen Infektionen führen. Diese bakteriellen Infektionen können beispielsweise Nasennebenhöhlenentzündungen, Mittelohrentzündungen, Bronchitis sowie Lungenentzündungen sein. Auch das Herz-Kreislauf-System kann angegriffen werden. Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz, Herzmuskelentzündungen und ein Kreislaufschock können die Folge sein. Da Influenzavi-

ren prinzipiell jedes Organ schädigen können, sind auch Hirnhaut- und Gehirnentzündungen, Leberschwellungen und Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes nicht auszuschließen. Ältere Menschen, Kleinkinder, Säuglinge, Schwangere, immungeschwächte Menschen und Menschen mit spezifischen Vorerkrankungen tragen ein besonderes Risiko. Bei ihnen kann die Grippe einen schweren, lebensgefährlichen Krankheitsverlauf annehmen, der in einzelnen Fällen zum Tod führt. Eine Erkältung verläuft im Gegensatz dazu meistens harmlos und ist nach zwei Wochen oft vollständig abgeklungen. Medikamente aus der Apotheke helfen gegen die Erkältungssymptome und verschaffen Linderung.

Um den winterlichen Plagegeistern vorzubeugen, sollte das Immunsystem gestärkt werden. Dies geschieht durch eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung, ausreichende Flüssigkeitsaufnahme und durch viel Bewegung. Das Befolgen der gängigen Hygienemaßnahmen (in ein Taschentuch niesen und husten, Händewaschen, regelmäßiges Lüften, etc.) reduziert die Gefahr der Ansteckung mit krankheitsauslösenden Viren. Sicheren Schutz vor der Grippe bietet nur die jährliche Grippeimpfung.

Info:

Das Online Portal GrippeWeb (www.grippeweb.rki.de) des Robert Koch Institutes beobachtet die Aktivität akuter Atemwegserkrankungen in Deutschland unter Verwendung von Informationen aus der Bevölkerung und bereitet das Material für Interessierte auf.



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

Kardiologische Praxisklinik Ludwigshafen

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

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

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

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



Magnesium hilft bei Migräne

Rund zehn Millionen Deutsche werden immer wieder von Migräne geplagt: Anders als bei Spannungskopfschmerz, die meist mit gängigen Schmerzmedikamenten schnell wieder ihren normalen Alltag aufnehmen können, fühlen sich die Migränepatienten so schlecht, dass sie sich während der Attacke nur noch in ein dunkles Zimmer zurückziehen wollen. Die starken, pochend-pulsierenden und oft einseitigen Schmerzen können bis zu drei Tage lang anhalten. Sie werden in der Regel von Übelkeit oder Erbrechen begleitet. Das unterscheidet sie neben der Schmerzintensität von Spannungskopfschmerzen.

Außerdem sind viele Migräne-Patienten geruchs-, geräusch- oder lichtempfindlich. Ein weiterer Unterschied: Körperliche Aktivität kann Spannungskopfschmerzen lindern; Migräne wird dadurch verschlimmert. Diese Schmerzkrankheit tritt in Familien oft gehäuft auf, denn die Veranlagung dafür wird vererbt. Man weiß inzwischen, dass das Gehirn von Migräne-Patienten Sinneseindrücke anders verarbeitet, einen hohen Energiebedarf hat und sich schlecht vor Reizüberflutung schützen kann. Dann fehlt nicht mehr viel, und die nächste Schmerzattacke bricht aus. Typische Auslöser, Trigger genannt, sind Stress, die Monatsblutung, Wetterwechsel oder manche Lebensmittel. Eine Rolle spielen auch hier oft Verspannungen in der Schulter-Nacken-Region.

Akuttherapie: Das hilft sofort

Was tun, wenn der Schädel pocht oder dröhnt? „Bei akuten Spannungskopfschmerzen sind die meisten frei verkäuflichen Schmerzmittel gut wirksam“, sagt Privat-Dozent Dr. med. Charly Gaul, Chefarzt der Migräne- und Kopfschmerzklinik Königstein im Taunus. Migräne-Patienten helfen sie ebenfalls oft. Falls sie nicht genügen, stehen bei Migräne zusätzlich Wirkstoffe namens Triptane zur Verfügung, die bei anderen Kopfschmerz-Arten nicht wirken. Allerdings sollte man keines der Medikamente häufiger als an zehn Tagen im Monat einnehmen. Stattdessen ist es sinnvoll, den Schmerz als Warnsignal ernst zu nehmen, einen Gang runterzuschalten und eine Pause einzulegen. So wirkt bei Spannungskopfschmerzen schon ein Spaziergang an der frischen Luft lindernd.

Studie bestätigt: Magnesium beugt Migräne vor

Betroffene können selbst einiges tun, um Kopfschmerzen künftig zu vermeiden: „Es ist bei beiden Schmerzformen sinnvoll, Ausdauersport zu treiben, Stressfaktoren zu reduzieren und regelmäßig Entspannungs-Verfahren anzuwenden“, zählt der Kopfschmerz-Spezialist auf. Auch der Mineralstoff Magnesium zeigt eine vorbeugende Wirkung: Studien wiesen günstige Effekte sowohl bei Migräne als auch bei Spannungskopfschmerz nach, auch bei Kindern. Zum einen vermindert Magnesium die Ausschüttung körpereigener Stresshormone und wirkt Muskel-Verspannungen entgegen. Außerdem spielt es eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel der Zellen.

Zahnarztpraxis Lotze

Zentrum für Funktionsdiagnostik & -therapie

Schnarchen Sie noch oder schlafen Sie schon?

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

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

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

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Die Gesundheitskasse

AOK
Die Gesundheitskasse.

Jetzt
anmelden!

Die AOK-Premiumkurse

Gold wert für Ihre Gesundheit
Mehr dazu unter www.aok-kurse.de



Gesundheitstipps



Der Nächste bitte

Die Deutschen nehmen ihre Arzttermine ernst. 82,8 Prozent aller Teilnehmer einer Umfrage gaben an, dass die Arztbesuche zu den Terminen gehören, bei denen sie besonders auf Pünktlichkeit achten, gefolgt von Behörden-terminen (78,1 Prozent). Bei Berufstätigen werden zudem der Arbeits- oder Dienstbeginn (86,7 Prozent) sowie geschäftliche Termine (76,8 Prozent) sehr häufig genannt. Umgekehrt erwarten die meisten auch von ihrem Arzt Pünktlichkeit. 79,2 Prozent der Befragten geben an, sich zu ärgern, wenn sie trotz eines vereinbarten Termins beim Arzt warten müssen. Besonders hoch ist der Anteil der in solchen Fällen Ungehaltenen bei den selbstständig oder frei Berufstätigen (87,9 Prozent).



Durchatmen

Wem es im Winter an Konzentration und Elan mangelt, dem fehlt eventuell einfach Sauerstoff als eine Folge von zu wenig frischer Luft und Bewegung. Dies kann in kalten Wintermonaten, wenn man aus wetterbedingten Gründen häufiger in den Räumen bleibt, vermehrt vorkommen. Besonders dann, wenn die Tage kurz sind und somit auch die Zeit für Outdoor-Aktivitäten knapp wird. Sauerstoff ist aber das Lebenselixier für jede unserer Zellen. Gelangt zu wenig in unsere Blutbahnen, werden wir schlapp, unkonzentriert und lustlos. Wer für eine Verbesserung der Sauerstoffaufnahme des Körpers sorgt, indem er nur schon Spaziergänge auch bei schlechtem Wetter in den Wochenplan aufnimmt, kann darum schnell wieder munter werden. Ein so gesteigerter Energiestoffwechsel erhöht auch automatisch den Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, insbesondere der B-Vitamine B6, B12 und Folsäure sowie den Bedarf an Eisen als wichtigem Bestandteil der Sauerstoff transportierenden roten Blutkörperchen. Auch hier gilt der Rat: regelmäßig Sport und Bewegung möglichst an der frischen Luft in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung mit viel Obst und Gemüse.



In Bewegung bleiben

Bürojobs können sich unter bestimmten Bedingungen zu regelrechten Gegenspielern für das Herz-Kreislauf-System entwickeln. Lange Arbeitszeiten, sitzende Tätigkeit mit wenig Bewegung, Durcharbeiten ohne Pause und eine ungesunde Ernährung – das sind für Herz und Kreislauf Erkrankungsrisiken. Diese Faktoren gilt es, zu erkennen und ihnen bewusst entgegenzuwirken.

Diese einfach umzusetzenden Tipps sind wirklich nicht neu, trotzdem hilft es, sich an sie zu erinnern: Schon beim Weg zur Arbeit kann das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden. Und das nicht nur bei Radlern, die schwungvoll in die Pedale treten. Wer mit Bus oder U-Bahn zur Arbeit fährt, kann eine Haltestelle früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen. Das Auto kann in einiger Entfernung geparkt werden, um nicht vom Fahrersitz aufzustehen und sich direkt wieder auf dem Bürostuhl niederzulassen. Selbst Kleinigkeiten wie Treppe steigen statt Aufzugfahren halten einen auf Trab. Zudem Rauchen vermeiden und vor dem Passivrauchen schützen. Viele Menschen unterschätzen diese gesundheitliche Gefahr. Aber giftige Substanzen wie Blausäure, Ammoniak und Kohlenmonoxid sowie viele krebserregende Stoffe stecken im Passivrauch. Auch die Gefahren für Herzinfarkte sowie andere Herzerkrankungen werden dadurch erhöht.

Pausen einzuhalten ist ein Punkt – sie gewinnbringend zu nutzen ein anderer. Wer die Möglichkeiten hat, eine kleine Jogging- oder Walking-Runde zu drehen, sollte diese nutzen. Beim Essen gilt es, regelmäßig auf eine ausgewogene leichte Kost zu achten, um einem drohenden Nachmittagstief zu entgehen und die Konzentrationsfähigkeit nicht zu beeinträchtigen. Besonders in Kantinen werden gerne kalorienreiche Mahlzeiten angeboten. Die ideale Wahl für das Mittagmenü sind Obst, Gemüse und Salate. Und wenn das Mittagessen doch mal etwas üppiger ausfällt, einfach das Dessert verkneifen und stattdessen einen kleinen Verdauungsspaziergang einlegen.



Kopfweg beginnt oft im Nacken

Er kann dumpf sein, drückend oder ziehend, stechend, pochend oder dröhnend - Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz. Mediziner beschreiben mehr als 200 verschiedene Kopfschmerztypen. Die mit Abstand häufigste Form von Kopfschmerzen sind die des Spannungstyps. Mehr als die Hälfte der 54 Millionen Kopfwehgeplagten in Deutschland leidet darunter. Studien haben gezeigt, dass Betroffene mit Spannungskopfschmerzen in der Regel auch Beschwerden im Nackenbereich haben. Wissenschaftler haben diesen Zusammenhang lange vermutet und nun auch nachgewiesen. Rund ein Viertel der Berufstätigen klagen laut einer aktuellen GfK-Umfrage über Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich. Belastungen wie Stress, Ängste oder Fehlhaltung führen zudem durch die Erschöpfung der Nervenbotenstoffe wie Serotonin und Endorphine zu einer starken Öffnung der Schmerzfilter und damit zu einem ungehemmten Einstrom der Schmerzinformationen in das Gehirn.



Macht rauchen schlank?

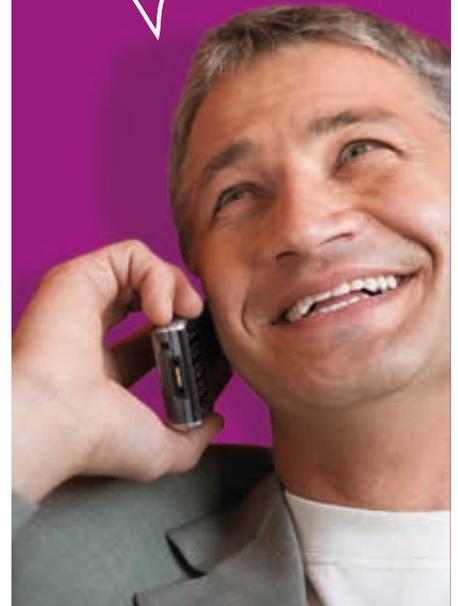
Die oft mit einem Rauchstopp verbundene Gewichtszunahme ist gerade für rauchende Frauen eine Horrorvorstellung - und hindert sie am Aufhören. Tatsächlich geht es aber nur um 200 Kilokalorien pro Tag, die Exraucher einsparen müssten, um nicht zuzunehmen: Das sind zum Beispiel 40 Gramm Schokolade, ein Glas Wein, ein Muffin, eine große Laugenbrezel oder 35 Gramm Kartoffelchips. Eine bewusstere Ernährung und mehr Bewegung sind die Schlüsselworte für den Erfolg. Die meisten ehemaligen Raucher nehmen in den ersten ein bis zwei Jahren nach dem Rauchstopp durchschnittlich 4,5 Kilogramm zu, so das Deutsche Krebsforschungszentrum Heidelberg (DKFZ). Über einen längeren Zeitraum betrachtet unterscheidet sich das Gewicht von Exrauchern aber nicht von dem Gewicht von Menschen, die nie geraucht haben.



Schwere Nebenwirkungen

Verschiedene Medikamente können eine Gewichtszunahme auslösen. Besonders ausgeprägt ist diese Nebenwirkung bei einigen rezeptpflichtigen Psychopharmaka gegen Depressionen oder Schizophrenie. Auch andere Medikamente gegen Bluthochdruck, Diabetes oder Migräne, die Antibiotika oder Kortison können sich auf der Waage bemerkbar machen. Diese Medikamente werden oft langfristig eingenommen. „Wer während einer Medikamenteneinnahme eine unerklärliche Gewichtszunahme bemerkt, sollte mit dem Arzt oder Apotheker darüber sprechen“, sagt Erika Fink, Präsidentin der Bundesapothekerkammer. Um einen übermäßigen Gewichtsanstieg zu vermeiden, sollten Patienten schon zu Beginn der Behandlung ihre Ernährung umstellen und zum Beispiel morgens reichhaltig frühstücken, aber abends auf große Mengen an Kohlenhydraten wie Brot oder Nudeln verzichten. Gegen Mundtrockenheit, eine andere Nebenwirkung verschiedener Psychopharmaka, können Patienten zucker- und damit kalorienfreie Bonbons lutschen. Bei einigen Medikamenten empfehlen Apotheker die Einnahme kurz vor dem Schlafengehen: So wird der erste Anstieg des Appetits sozusagen verschlafen. Wie groß die Gewichtszunahme ist, hängt vom jeweiligen Wirkstoff ab: Sowohl bei Antidepressiva als auch bei Neuroleptika gegen Psychosen gibt es neben Wirkstoffen, deren Einnahme sich auf der Waage bemerkbar macht, auch gewichtsneutrale Medikamente. Der Arzt achtet bei der Auswahl des Wirkstoffs auch auf diese Nebenwirkung. Bei großer Gewichtszunahme kann er die Therapie schrittweise auf einen gewichtsneutralen Wirkstoff umstellen. Werden Arzneimittel gegen psychische Erkrankungen unregelmäßig eingenommen oder eigenmächtig abgesetzt, kann die Erkrankung wieder aufflammen - mit dem Risiko, dass eine stationäre Einweisung nötig wird.

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



Praxis für ästhetische Zahnheilkunde
Meuter + Wared
Zahnärzte

Spezialisiert auf:

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

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Beratungstermin

 **06322 4007**

Behandlungszeiten

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



67157 Wachenheim
Römerweg 28

www.zahnaerzte-wachenheim.de

Gesundheitstipps



Sport in Mengen

Um die wichtige Nachricht zu überbringen, war Eucles offenbar kein Weg zu weit. Von der griechischen Stadt Marathon rannte der Bote bis nach Athen, eine Strecke von rund 40 Kilometern. „Wir haben gesiegt“, verkündete er den Griechen – und brach tot zusammen. Die über 2.000 Jahre alte Legende zeigt zweierlei: Eine extreme Leistung ist möglich, wenn man ein Ziel hat. Extreme Leistungen verträgt nicht jeder.

Wie viel Sport ist noch gesund? Eigentlich müsste man gleich zurückfragen – für wen? Menschen reagieren mit ihrer jeweiligen körperlichen Konstitution, ihren individuellen gesundheitlichen Voraussetzungen und Veranlagung ganz unterschiedlich auf Sport und die daraus resultierende Belastung. Gerade eben diese Belastung ist es, die für den einen als stark, vielleicht sogar stressig, und für den anderen als gering eingestuft wird. Auf jeden Fall ist Bewegung für den Menschen ein wesentliches Mittel, um gesund zu bleiben. Ob diese Bewegung in Form von Sport ausgeübt werden muss, darf durchaus bezweifelt werden. Sport in seiner heutigen Form als Freizeitvergnügen, mit Regelwerk, Leistungsdruck und Konkurrenzgedanken bis hin zum Wettkampf ist weitgehend eine Erfindung des 19. und 20. Jahrhunderts. Bewegung hingegen war immer Teil des menschlichen Lebens und Überlebens. Bewegung hält den Organismus (nicht nur den Bewegungsapparat) in Form, gesund und funktionsfähig. Zu viel des Guten allerdings schadet. Aber wie viel ist zu viel? Sicherlich ist es nicht der Umfang, auch nicht die Häufigkeit einer Belastung, die Knochen und Gelenke, Muskeln und Sehnen zu stark strapazieren. Schon vor etwa 40 Jahren wurde mittels groß angelegter Studien nachgewiesen, dass es nicht der Umfang einer Belastung ist, der zur Verletzung führt, sondern deren Intensität und die Anzahl der Fehlbelastungen. Hochintensive Belastungen, wie sie bei Squash, Badminton oder Hartplatztennis auftreten, sind für den Bewegungsapparat erheblich schwerer zu verkraften als eine vergleichsweise niedrige, längerfristige Dauerbelastung, die Joggen, Radfahren, Nordic Walking, moderates Kraft- und Konditionstraining und Schwimmen mit sich bringen. Wenige intensive Minuten seien unter Umständen effektiver als sechzig- bis neunzig-minütige Einheiten.

Faszien-Training erhöht die Trainingsbereitschaft der Muskeln. Sportverletzungen resultieren zumeist aus Belastungsspitzen, deren Intensität die Grenzen der Belastbarkeit einmal oder mehrfach überschreitet. Aber natürlich hat auch das Ausdauertraining seine Tücken. Insbesondere dann, wenn der Bewegungsablauf nicht optimal ist. Ein in der Höhe und Geometrie nicht stimmiges Fahrrad oder ein falscher Laufstil beispielsweise können auf Dauer zu erheblichen Beschwerden führen. Überlastungserscheinungen am Oberschenkel, an der Kniescheibe, an der Lendenwirbelsäule und allen möglichen und unmöglichen anderen Stellen können die Folge sein. Das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel können beim gesunden Menschen und bei normalen Witterungsbedingungen kurzfristig kaum überlastet werden. Extreme Hitze oder Kälte und hohe Luftfeuchtigkeit stellen jedoch schwer berechenbare Einflussfaktoren dar. Wenn sich die Dauerbelastungen summieren, ist das Immunsystem das erste, welches auf zu viel Sport reagiert. Erhöhte Infektanfälligkeit – möglicherweise auch eine Schwäche gegenüber sich bildenden Tumoren – kann die Folge wiederholter Überforderung in Training und Wettkampf sein. Hinzu kommen Konzentrationsschwäche, Leistungsabfall, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit und andere unter dem Begriff Übertraining zusammengefasste Reaktionen des Organismus, wenn die Grenze wiederholt überschritten wird.

Wo genau diese Grenze liegt, lässt sich auch mit den besten Untersuchungsmethoden nicht im Voraus bestimmen. Je besser ein Sportler ist, desto schwieriger wird es, jene Grenzen der Belastbarkeit zu erkennen. Neben der körperlichen droht durch ständigen, eventuell sogar selbst aufgebauten Leistungsdruck auch die psychische Überforderung. Viele Menschen betreiben Sport zur Entspannung und als Ausgleich zu beruflichem oder sonstigem Stress. Zu hohe Anforderungen an die eigene Leistungsfähigkeit sind stattdessen zusätzlicher Stress. Die Frage nach der Grenze von gesundem Sport hin zur Überforderung kann weder konkret noch pauschal beantwortet werden. Vielmehr gilt es, nach einer auf die eigenen Fähigkeiten und Grenzen abgestimmten Planung zu trainieren und sensibel auf individuelle Zeichen der Überlastung zu reagieren.



Eine tragende Rolle

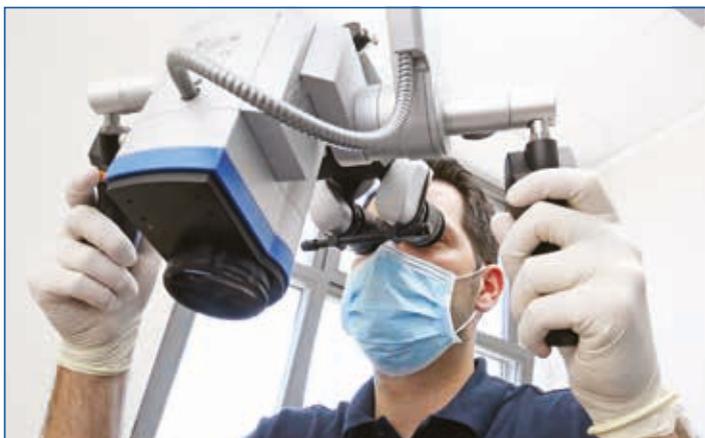
Beim Sport spielen Füße sprichwörtlich die tragende Rolle. Denn bei jedem Schritt landet auf ihnen das Zwei- bis Dreifache des Körpergewichts - je nach Sportart. Um Sehnen, Muskeln und Gelenke nicht noch zusätzlich zu belasten, ist die perfekte Passform des Sportschuhs von großer Bedeutung. Ist er zu groß oder zu klein, können Gelenkschmerzen, Durchblutungsstörungen, Muskelverkürzungen und gravierende Rücken- oder Knieprobleme die Folge sein. Hier ist es hilfreich, die Füße im Sport- oder Schuhgeschäft genau vermessen und sich beraten zu lassen. Weil Kinder lieber nach der Optik entscheiden, gilt für Eltern die Faustregel: Die Kleinen benötigen 1,2 bis 1,7 Zentimeter zusätzlichen Platz im Schuhinnenraum, um den Fuß richtig abrollen zu können.

Sind die Füße vermessen, geht es auf die Suche nach dem optimalen Modell. Allgemein ist es ratsam, möglichst flache Sohlen zu wählen, da so die Hebelwirkung reduziert und die dynamische Stabilität des Fußes unterstützt wird. Um den Tragekomfort zu erhöhen, besitzen hochwertige Sportschuhe ergonomisch geformte Einlagen, die eventuelle Fußfehlstellungen kompensieren. Die Härte der Zwischensohle, die Beschaffenheit des Profils und die Dämpfung sind abhängig vom Untergrund, auf dem trainiert wird. Während beispielsweise für Asphalt eine hohe Dämpfung erforderlich ist, ist diese auf weichem Wald- oder Sandboden störend, da der Fuß so leichter umknickt und Muskel- oder Sehnenüberlastungsschäden drohen. Ein prüfender Blick auf die Verarbeitung hilft, die Qualität einschätzen zu können. Sind die Sohlen schief aufgeklebt, die Nähte krumm oder die Ösen für die Schnürung mit scharfen Kanten versehen, ist es ratsam, um dieses Paar einen Bogen zu machen. Auch Schuhe, die auffällig oder unangenehm riechen, sollte der Kunde meiden. Ein scharfer teerartiger Gummigeruch der Sohlen ist zum Beispiel bedenklich, da er ein Hinweis auf polycyclische aromatische Kohlenwasserstoffe sein kann. Diese gelten als krebserregend, leber- und immunsystemschädigend.



Rosa Bakterien und schwarzer Schimmel

Nicht immer ist es Schimmel, wenn Fugen sich verfärben. Sind sie rosa, haben sich Bakterien gebildet, die sich von Seifenresten ernähren - ihnen rückt man mit Bürste und Badreiniger zuleibe. „Schwarze Fugen dagegen sind ein Zeichen für Schimmel - mit speziellen Mitteln kann man sie abtöten.“ Allerdings müsse man sein Verhalten ändern, sonst kämen die Schimmelpilze immer wieder. So beugt man vor: Fliesen und Armaturen sowie Fugen nach jedem Duschen oder Baden penibel abtrocknen und das Badezimmer stets gut durchlüften.



Mehr sehen...

Hochpräzise Wurzelkanalbehandlungen in Speyer

Die Anwendung neuester Technologien ermöglicht die Heilung und Erhaltung tief zerstörter Zähne, die früher als verloren galten.

Mit Hilfe unseres Operationsmikroskops können winzige Wurzelkanäle dargestellt und erfolgreich behandelt werden.



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

www.zahngesundheit-filzfabrik.de





Der ideale Rahmen für Ihre Festlichkeit. Ob in unserem gemütlichen Restaurant in ungezwungener Atmosphäre am offenen Kamin oder als Catering bei Ihnen Zuhause.

Kochschule | Catering | Restaurant



Weinstraße 507 | 67434 Neustadt a. d. W./Diedesfeld
Tel. 0 63 21/21 95 | info@gruenwedels-restaurant.de
www.gruenwedels-restaurant.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag, Dienstag, Freitag ab 17 Uhr
Samstag, Sonntag 12-14 Uhr und ab 17 Uhr
Mittwoch und Donnerstag Ruhetag

Wir wünschen eine
schöne Adventszeit
und einen guten Rutsch
ins Neue Jahr.



Im Lochbusch | 67435 Neustadt Geinsheim
Telefon 06327 4663

ÖFFNUNGSZEITEN:

Dienstag bis Sonntag 10-21 Uhr
Warme Küche 12-20 Uhr
Montag Ruhetag

www.gruenwedels.de

Ernährung in Zeiten des *Hormonchaos*

Viele Frauen erleben zwischen zwei Wochen und wenigen Tagen vor Einsetzen der Regelblutung körperliche und emotionale Beschwerden. Fünf bis acht Prozent der Frauen leiden sogar an besonders starken Symptomen des prämenstruellen Syndroms (PMS). Bei leichteren Beschwerden oder zur Therapieunterstützung können einzelne Nahrungsbestandteile und eine ausgewogene Ernährung helfen, den Alltag zu meistern.

Reiztheit, Anspannung, depressive Verstimmungen und Stimmungsschwankungen gehören zu den psychischen Beschwerden des prämenstruellen Syndroms, die den Alltag von betroffenen Frauen teilweise erheblich einschränken. Aber auch spannende Brüste, Blähungen und Kopfschmerzen können als Folge des PMS auftreten. Der Anteil an Frauen mit starken Problemen ist relativ gering. Allerdings berichten bis zu 80 Prozent aller Frauen von leichten bis mittleren Beschwerden vor dem Einsetzen der Periode. Da auch Übergewicht sowie eine verschlechterte Insulinsensitivität als Risikofaktoren für PMS gelten, ist im Allgemeinen eine ausgewogene Ernährung ratsam, um Beschwerden zu vermeiden. Zudem haben in Studien Mikronährstoffe im Einzelnen einen positiven Effekt auf das PMS gezeigt.

Versorgung mit Kalzium und Vitamin D reduziert das Risiko für PMS

Bereits in den 1990er Jahren konnte ein Zusammenhang zwischen der Kalziumzufuhr und dem Auftreten von PMS-Beschwerden festgestellt werden. So zeigte die Arbeitsgruppe um Thys-Jacobs eine Reduktion der Beschwerden um 48 Prozent bei Frauen, die über drei Monate täglich 1.200 Milligramm Kalzium zu sich nahmen. Da für die Aufnahme des Kalziums das Vitamin D unentbehrlich ist, scheint auch eine gleichzeitige Gabe von Vitamin D sinnvoll.

Ernährungs-Tipps:

Da eine allgemein gesunde Ernährung helfen kann, typische Beschwerden vor der Menstruation zu lindern, helfen meist schon kleine Tipps:

Obst und Gemüse

Wertvolle Vitamine und Mineralstoffe können vor allem aus rohem Obst und Gemüse gewonnen werden. Verarbeitetes Obst oder Gemüse in Konserven oder Tiefkühlware haben dagegen meist schon einen Verarbeitungsprozess hinter sich, der mit Einbußen von wertvollen Inhaltsstoffen einhergeht.

Milchprodukte

Milch, Joghurt, Quark und Käse decken den Bedarf an Kalzium. Bevorzugt man die fettarme Variante, lassen sich unnötige Kalorien einsparen.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte

Neben Fleischprodukten liefern Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte eine ordentliche Portion an B-Vitaminen und Eisen. Studien haben belegt, dass eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen mit weniger PMS-Beschwerden einhergeht. Zudem ist ein gut gefüllter Eisenspeicher gerade bei bevorstehendem Blutverlust sinnvoll.

Koffein

Bis vor kurzem empfahl man Frauen, die unter PMS-Beschwerden leiden, wegen des Koffeins möglichst auf Kaffee und Tee zu verzichten. Allerdings scheint aber Koffein kein Auslöser für Beschwerden zu sein. Zu diesem Ergebnis kam unter anderem eine Studie, in der zwischen 1995 und 2003 insgesamt 1.234 Frauen mit PMS-Beschwerden beobachtet und zu ihrem Koffeinkonsum befragt wurden. Gegen den morgendlichen Kaffee oder Tee für den Start in den Tag spricht also nichts.

Regelmäßiges Essen – Heißhungerattacken vermeiden

Hormonschwankungen des weiblichen Zyklus können sich auch auf den Blutzucker auswirken. So leiden manche Frauen an starken Blutzuckerschwankungen. Beschwerden während des Zyklus können dadurch verstärkt werden. Regelmäßige kleine Mahlzeiten können helfen, den instabilen Blutzuckerspiegel zu regulieren und Heißhungerattacken zu vermeiden. Ein gesunder Snack können beispielsweise Mandeln sein. Sie liefern zudem gute Fette und Magnesium.

DAVID HAIRDESIGN

Lifestyle in Deidesheim

Team-Weltmeister Paris

Team-Europacup-Sieger Athen



Weinstraße 48
67146 Deidesheim
Telefon 06326.9894332

www.david-hairdesign.de

HYPNOSE & BEWEGUNG *Gabriele Baust*



WORKSHOPS

Energiebalance & Meditatives Malen



26.1. | 23.2. | 30.3.2019

Kursbeginn 8:30 Uhr bis 17:30 Uhr,
inklusive Verpflegung.

ALTE PFLANZSCHULE
Lilienthalstraße 5
67435 Neustadt a.d. Weinstraße

In diesem Workshop verbinden wir sanfte Bewegungs- und Atemübungen mit anschließender Meditation zur inneren Stärke. Wir setzen Energien frei, die schöpferisch in unsere Bildkompositionen einfließen.

Ein wunderbares Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben.

Folgekurse Malen und Wandern in Italien 2019 - Näheres unter:

WWW.GABRIELE-BAUST.COM
FACEBOOK: [MEDITATIVES_MALEN](https://www.facebook.com/MEDITATIVES_MALEN)
Oder telefonisch: 0151 79029356



BEKANNT &
ERFOLGREICH
BEI VOX

THE SINGLE DER
LÖWEN

5,00 €
Gutschein

Einmalig einzulösen
auf Ihren
persönlichen
Calligraphy Cut

Calligraphy Cut®

IN NEUSTADT EXKLUSIV BEI

GILFERT
www.friseur-gilfert.de

Vereinbaren Sie einen Termin für den Calligraphy Cut
mit unseren zertifizierten Mitarbeitern:

Madlen Völker · Juliane Ziegler · Tanja Bogdan · Annette Fußer

FRISEUR GILFERT

Mandelring 86 · 67433 Neustadt/Haardt · Tel. 0 63 21 - 62 75
www.friseur-gilfert.de

Die Wechseljahre der Frau beschreiben die Jahre hormoneller Umstellung von der fruchtbaren zur unfruchtbaren Phase. In Fachkreisen wird vom Klimakterium gesprochen. Aus dem Griechischen übersetzt, hat es die Bedeutung kritischer Zeitpunkt im Leben.

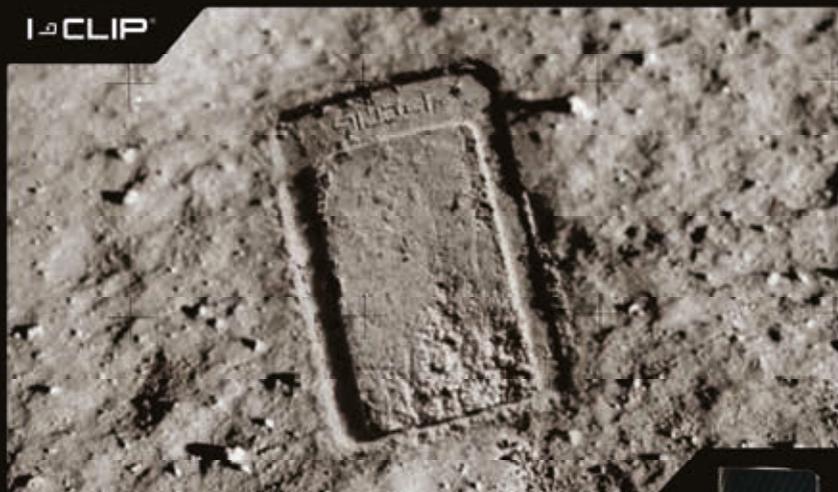
Mit sinkendem Hormonspiegel gehen körperliche und seelische Veränderungen einher, die viele Frauen zum Anlass nehmen, ihr Leben neu zu strukturieren und auch ihre Ernährung den körperlichen Veränderungen anzupassen. Während eine Hormonersatztherapie auftretende Beschwerden deutlich verringert, können auch einige Nährstoffe einer gesunden Ernährung helfen, die typischen Beschwerden zu lindern.

Mit sekundären Pflanzenstoffen gegen Hitzewallungen

Hitzewallungen und Nachtschweiß, so genannte vasomotorische Symptome, werden als eine der häufigsten klimakterischen Beschwerden angeführt. Die Hälfte der Frauen leidet über sieben Jahre unter den Beschwerden, was die Lebensqualität der Betroffenen erheblich einschränken kann. Eine Analyse zeigt, dass die Einnahme von Isoflavonen eine Reduktion der Beschwerden bewirken kann. Isoflavone sind bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe, die beispielsweise aus der Sojabohne oder dem Rotklee gewonnen werden. Auch eine erst kürzlich erschienene Studie bestätigt die Wirkung der pflanzlichen Inhaltsstoffe: 62 Frauen, die unter Hitzewallungen während der Wechseljahre litten, erhielten über zwölf Wochen entweder ein Präparat mit Isoflavonen aus Rotklee und Probiotika oder ein Placebo. In der Gruppe mit Rotklee und Probiotika war ein deutlicher Rückgang der Beschwerden zu verzeichnen.

Trotz aller positiven Eigenschaften der Isoflavone sollte eine Einnahme von Isoflavon-Präparaten nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen. Bisher ist die Datenlage zur Sicherheit von Isoflavon-Präparaten für Patienten mit Krebserkrankungen der Brust oder der Gebärmutter, beziehungsweise einer Vorgeschichte oder Nichtabschluss dieser Erkrankungen, noch unzureichend. Von einer generellen Empfehlung zur Supplementation ist daher abzuraten.

CLIP



ES SIND DIE KLEINEN DINGE,
DIE DIE WELT VERÄNDERN



OPTIK
WAGNER

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

Kalzium und Vitamin D verzögern den Abbau der Knochen

Das Hormon Östrogen verzögert bis zum Eintritt der Wechseljahre den Knochenabbau. Durch die Reduktion der Östrogensynthese mit Einsetzen der Wechseljahre schwindet der Schutz und die Knochen verlieren an Substanz. Dadurch erhöht sich das Risiko für Osteoporose und Frakturen. Neben viel Bewegung kann eine gute Versorgung mit Kalzium und Vitamin D den Abbau zwar nicht verhindern, aber verlangsamen. Kalzium ist wichtiger Bestandteil des Knochens. Aber erst mit Hilfe von Vitamin D kann Kalzium resorbiert und in die Knochen eingebaut werden. In einer Studie mit 16.089 Frauen nach der Menopause (letzte Regelblutung) konnte gezeigt werden, dass die Gabe von Vitamin D und Kalzium zu einer geringeren Zahl an Hüftfrakturen führte als bei Frauen, die ein Placebo erhielten. Daher ist es ratsam, gerade während der Wechseljahre den Vitamin-D-Status zu kontrollieren und gegebenenfalls Supplemente (Nahrungsergänzungsmittel) einzusetzen.

Fettbewusst zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Während Männer bis zum circa 65. Lebensjahr ein höheres Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt und Co. haben als Frauen, gleicht sich das Risiko für Frauen nach den Wechseljahren an. Schuld daran ist auch hier der sinkende Spiegel der Geschlechtshormone. Das führt dazu, dass sich die Zusammensetzung der Blutfette und auch die Fettverteilung im Körper ungünstig verändern. Dagegen kann eine fettbewusste Ernährung helfen. Fettbewusst heißt jedoch nicht fettarm. Wichtig ist die Unterscheidung unterschiedlicher Fette in ihrer Qualität. Zu vermeiden sind Lebensmittel mit hohem Anteil an entzündungsfördernden gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren – wie in fettigen Süßigkeiten, Backwaren und Fertigprodukten sowie Blätterteiggebäck und frittierten Produkten. Dagegen zeigen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, im richtigen Verhältnis eingenommen, antientzündliche Wirkungen, die sich positiv auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken können. Das Verhältnis sollte nach Angaben der DGE 5:1 betragen, liegt aber hierzulande meist über 15:1. Nahrungsmittel wie Kaltwasserfisch und Rapsöl mit einem höheren Anteil von Omega-3-Fettsäuren sollten daher den Speiseplan regelmäßig ergänzen.

SICHER investieren mit ECHTEN WERTEN



Ingrid E. Hennrich
Kirchstraße 19
67377 Gommersheim
Telefon 0 63 27-12 35
hennrich@nachhaltig-wohlhabend.de
www.nachhaltig-wohlhabend.de

Die Zeit ist reif für Fülle und Wohlstand!

Fliegengitter

für Fenster und Türen nach Maß!



Planen Sie jetzt schon für's Frühjahr!

- Zeit gewinnen
- Geld sparen
- Vorfreude ist die schönste Freude!



WINTER-AKTION!
10%
1. Nov. 2018 bis 28. Feb. 2019
Gilt nicht für Sonderfarben - Elemente!

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



Lichtschachtabdeckungen nach Maß!

Nie mehr Lichtschacht reinigen!
Lassen Sie nur Licht und frische Luft in Haus und Keller!



HAUCK
Fliegengitter

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

Hans-Böckler Str. 71
67454 Hassloch

Rezepte

Winterküche mit Wohlfühlaroma

Orientaliescher Kichererbsensalat

für 4 Portionen

400 g	Kichererbsen (gegärt, aus der Dose)
40 g	Pistazienkerne (geschält und gesalzen)
40 g	Walnusskerne
400 g	Möhren
1	große rote Zwiebel
4 EL	Olivenöl
2 TL	gemahlener Piment
2 TL	Kreuzkümmel
2 TL	Chiliflocken
2 EL	Minzblätter
4 EL	Weißweinessig
	Salz, Pfeffer
1	Knoblauchzehe
1 Bund	glatte Petersilie
60 ml	Traubenkernöl
	zum Garnieren: Chiliflocken und Schwarzkümmelsamen

Kichererbsen abbrausen und abtropfen lassen, Pistazien und Walnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne ohne Fett leicht rösten. Möhren putzen, schälen, grob reiben. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Piment, Kreuzkümmel, Chiliflocken darin anrösten. Die Kichererbsen dazu geben, bei mittlerer bis starker Hitze etwa zwei Minuten mitbraten. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Geröstete Pistazien und Walnüsse, sowie Minzblätter, Essig und Möhren mit den Kichererbsen gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

Knoblauch abziehen, wie die Petersilienblätter hacken und mit Traubenkernöl sowie 50 ml lauwarmem Wasser fein pürieren, salzen und pfeffern.

Salat auf einer Platte anrichten und mit der Petersilien-Knoblauch Mischung beträufeln. Mit Chiliflocken und Kümmelsamen garniert servieren.

Rote Bete und Linsen mit geräucherter Makrele

für 4 Portionen

200 g	Belugalinsen
400 g	Rote Bete (geschält, gegärt und vakuumverpackt)
1	Zwiebel
1 TL	Thymianblättchen
120 ml	Olivenöl
3 EL	Rotweinessig
	Salz, Pfeffer
1 TL	eingelegter grüner Pfeffer
3 EL	Schmand
1 Bund	glatte Petersilie
60 g	geschälte Mandeln
2	geräucherte Makrelen (à ca. 350 g)

Linsen gründlich waschen und in reichlich Wasser in etwa 35 Minuten weich kochen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Rote Bete fein schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Linsen, Rote Bete und Zwiebeln mit Thymianblättchen, 4 EL Olivenöl und dem Essig mischen. Alles mindestens 40 Minuten ziehen lassen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Während das Gemüse ruht, die grünen Pfefferkörner leicht zerdrücken und zusammen mit 1 TL vom Einlegesud mit dem Schmand verrühren. Ein paar Petersilienblättchen zum Garnieren beiseitelegen. Mandeln grob hacken, in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten. Mandeln, übrige Petersilie und restliches Olivenöl mit einem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten.

Linsengemüse und filetierte Makrele auf einem Teller anrichten. Pfefferschmand und Pesto dazuservieren und mit der Petersilie garnieren.

Erbsen-Kartoffel-Küchlein

für 4 Portionen

250 g	Kartoffeln
	Salz
30 g	italienischer Hartkäse
200 g	Erbsen (TK)
120	Ricotta
1 TL	Thymianblättchen
1	Ei
3 EL	Mehl
	Pfeffer
60 g	Polenta-Grieß
6 EL	Sonnenblumenöl
60 g	Walnusskerne
200 ml	Gemüsebrühe
100 g	Schlagsahne
1 EL	Honig
1 Bund	Rucola
½ TL	Paprikapulver
2 EL	Olivöl

Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden. Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Käse reiben, aufgetaute Erbsen mit Kartoffeln, Käse, Ricotta, Thymian, Ei und Mehl verkneten.

Masse mit Salz und Pfeffer würzen und etwa zwölf gleich große Küchlein formen. Grieß auf einen flachen Teller streuen und die Küchlein darin wenden. Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Küchlein bei mittlerer Hitze goldbraun backen. Vorsichtig wenden. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Inzwischen Nüsse mit Brühe, Sahne und Honig etwa zehn Minuten köcheln lassen. Fein pürieren. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen, trocken schütteln, die langen Stiele entfernen. Die fertigen Küchlein mit der Nusscreme und dem Rucola auf einem Teller anrichten.

Die Küchlein schmecken auch kalt oder am nächsten Tag im Büro.

Soho

Ihr Hotel in Landau

Restaurant | Weinlounge | Cafe
Events | Tagungen



Ihr modernes Tagungshotel in Landau

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



„Wilde Wochen“ in unserem Soho-Restaurant

Unser Küchen-Team kocht für Sie Leckereien vom Wildschwein, Reh und Hirsch aus heimischen Wäldern.

Seit Oktober gibt es in unserem Abendmenü ein wechselndes Wildgericht als Hauptgang und jeden Freitag- und Samstagabend zusätzlich eine kleine Wildkarte.

Wir freuen uns auf Sie –
Ihr Soho Team



**GOLDBERGS
KOCHSCHULE**

"Freu(n)de durch Kochen" Ist das Credo der Kochschule

Die Termine und Themen
für 2019 sind online!

Die Geschenkidee !



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

„Der erste Schritt
zum internationalen
Studium.“

International School Neustadt

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

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



Wussten Sie schon, dass ...



Tipp

... man Nudelgerichte etwas abkühlen lassen sollte, damit sie blutzuckerfreundlicher sind. Denn dabei entsteht resistente Stärke, die den Blutzucker nur langsam steigen lässt, wie das Apothekenmagazin Diabetes Ratgeber schreibt. Kalte Nudeln – zum Beispiel Reste vom Vortag – enthalten besonders viel davon. Sind die Nudeln al dente (bissfest), gelangen die Kohlenhydrate langsamer ins Blut. Daher empfiehlt es sich, beim Kochen die Zeitangabe auf der Verpackung zu beachten.

Im Kochtopf sollten dabei möglichst Vollkorn-Nudeln landen – sie liefern mehr Vitamine, Mineralstoffe und vor allem mehr Ballaststoffe als traditionelle Nudeln, gleichzeitig aber weniger Kohlenhydrate. Das macht sie wertvoller und blutzuckerfreundlicher.

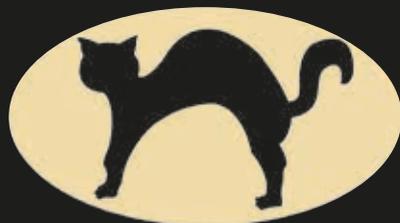
Tipp

... Ausdauersport die Zellen jung hält? Ein regelmäßiges moderates Ausdauertraining erhöht die Telomerlänge. Als Telomere werden die an den Enden der menschlichen Chromosomen liegenden Abschnitte genetischer Erbinformation bezeichnet. Je länger die Telomere sind, desto jünger ist das biologische Alter der Zellen.

...im Herzen der Altstadt



Gerne können Sie
unsere Räumlichkeiten
für Ihre Feier
anmieten.



Café Schwarze Katze
Hintergasse 15 · 67433 Neustadt
06321-9248599
Inh. Alma Hörnschemeyer

Frühstück nur
mit Reservierung!

Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 9-18 Uhr · Sonn- und Feiertag geschlossen

Tipp

... das Eiweiß aus Erbsen ein super pflanzlicher Eiweißersatz ist und gut zum Aufbau von körpereigenem Eiweiß genutzt werden kann. Seine Vorteile liegen in der antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkung, der leichten Verdaulichkeit und der guten Verträglichkeit, denn anders als Soja ruft das Erbsenprotein keine allergischen Reaktionen hervor. Zudem stecken Ballaststoffe und Eisen darin. Der Geschmack ist natürlich etwas erbsig, lässt sich aber gut würzen oder mit Früchten kombinieren.

Tipp

... die Ernährung einen entscheidenden Einfluss auf die Zahngesundheit hat? Zucker greift die Zähne an, das ist bekannt. Aber auch Obst hat durch die Fruchtsäure einen Einfluss auf den Zahnschmelz. Deshalb sollten nach intensivem Obstgenuss die Zähne geputzt, zumindest jedoch der Mund mit Wasser ausgespült werden. Dass Käse die Zähne schützt, haben nun Forscher herausgefunden. Käse neutralisiert Säuren im Mund, bildet einen klebrigen Schutzfilm um die Zähne und hemmt das Wachstum von Keimen. Ein Stück Käse zum Wein ist deshalb nicht nur eine Frage des Genusses sondern auch der Zahngesundheit. Weintrinker tun ihren Zähnen grundsätzlich keinen Gefallen. Die im Rotwein enthaltenen Anthocyane färben Zunge und Zähne bläulich. Wein und Sekt spülen Säuren in den Mundraum, die bei häufigem Weingenuss ohne ausreichende Pflege zu einer porösen Zahnschmelz führen kann. Sommeliers und Weinverkoster finden sich regelmäßig auf dem Zahnarztstuhl wieder. Tee macht die Zähne widerstandsfähiger, weil das im Tee enthaltene Fluorid die Remineralisierung verbessert.

Tipp

... Bewegung die Bildung von Synapsen im Hirn unterstützt? Unser Gehirn ist ein flexibles Organ, das sich wie ein Muskel unter Krafteinsatz formt. Der wissenschaftliche Begriff dafür ist Neuroplastizität. Bei Bewegung, für die wir die linke und rechte Gehirnhälfte benötigen, bilden sich Nervenzellen und vernetzen sich. Zudem wird der Botenstoff Dopamin frei. Er stärkt die Synapsen, die an der Aktivität beteiligt sind. Das erhöht die Konzentration und die so genannte exekutive Funktion. Diese hilft, uns Dinge besser merken, Entscheidungen schneller fällen und mehr Eigenmotivation und Selbstdisziplin aufbringen zu können. Also, wer in einem Denkprozess feststeckt, die Lösung nicht findet oder kurz vor einer Prüfung steht, sollte eine Bewegungseinheit wie spazieren gehen, Rad fahren oder Jogging einlegen.

weru

Fenster und Türen fürs Leben



ICH SCHÜTZE WAS MIR WICHTIG IST

Sicherheitsfenster von WERU.



...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

Fenster und Türen fürs Leben

www.meyer-baelemente.de
info@meyer-baelemente.de



Basics

für einen schönen Teint

Der Umsatz mit Körper- und Pflegemitteln lag 2017 bei rund 14 Milliarden Euro. Wichtigste Produktgruppe – wir ahnen es schon: Haut- und Gesichtspflegemittel. Die Haut, und insbesondere die Haut im Gesicht, verrät nun einmal schonungslos, wie es uns geht oder wie alt wir sind. Vor allem Frauen versuchen, den Zeichen der Zeit und des Alltags entgegenzuwirken und investieren daher bereitwillig in die Schönmacher.

Ob Frauenhaut tatsächlich mehr Pflege bedarf als Männerhaut, wurde in mehreren Studien unter anderem in Österreich und an der Uni Hamburg untersucht. Danach ist Frauenhaut zwischen 15 und 20 Prozent dünner als Männerhaut, produziert hormonell bedingt weniger Talg und verfügt zudem über weniger hautstraffendes Kollagen. Das lässt sie leider schneller altern und macht sie anfälliger für Umwelteinflüsse.

Tatsächlich helfen viele Cremes, Lotionen und andere Produkte, die Haut frischer und eben gepflegter aussehen zu lassen. Eine gute Reinigung durch Lotionen, Schaum oder Gele und anschließender Klärung durch Gesichtswasser beugt Hautunreinheiten vor, Peelings sorgen für eine stärkere Durchblutung und durch Kälte und Heizungsluft ausgetrock-

nete Haut erhält durch fetthaltige Cremes und Make-ups eine schützende Schicht. Feuchtigkeitsspendende Produkte mit Sonnenschutz bremsen die Hautalterung durch UV-Strahlung. Welche Produkte für die Pflege der eigenen Haut am besten geeignet sind, ist vom jeweiligen Hauttyp abhängig. Ein Hautarzt oder eine versierte Kosmetikerin hilft weiter. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe ist immer ratsam, besonders dann, wenn die Produkte häufig angewendet werden. Parabene und Mineralöle gelten als bedenklich. Alternativen sind auf dem Markt genügend vorhanden.

Neben den Pflegemitteln der Kosmetikbranche haben jedoch auch andere Faktoren einen Einfluss auf die Haut: seelische Gesundheit, die Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung.

Die Abendpflege

Sie kommt als letztes und ist doch im Ranking der Gesichtspflege ganz oben: die Abendpflege.

Jeden Abend sollte man sich ein wenig Zeit nehmen und die Gesichtshaut von den Stressattacken des Tages befreien. Ausgerüstet mit Augen-Make-up Entferner, Wattepad, einem Gesichtereiniger und einem Toner (auch bekannt als Gesichtswasser), mit einem Serum und einer Nacht- und Augencreme kann es losgehen. Als kleines Ritual trennt man den Tag von der Nacht und nimmt sich selbst ein wenig mehr wahr.

Augenpartie abschminken

Augen-Make-up Entferner auf das Wattepad träufeln, kurz auf die Augen mit leichtem Druck halten, dann von innen nach außen reinigen. Wichtig ist, nicht mit dem Pad rubbeln, weil das der zarten Haut um die Augen nicht gut tut.

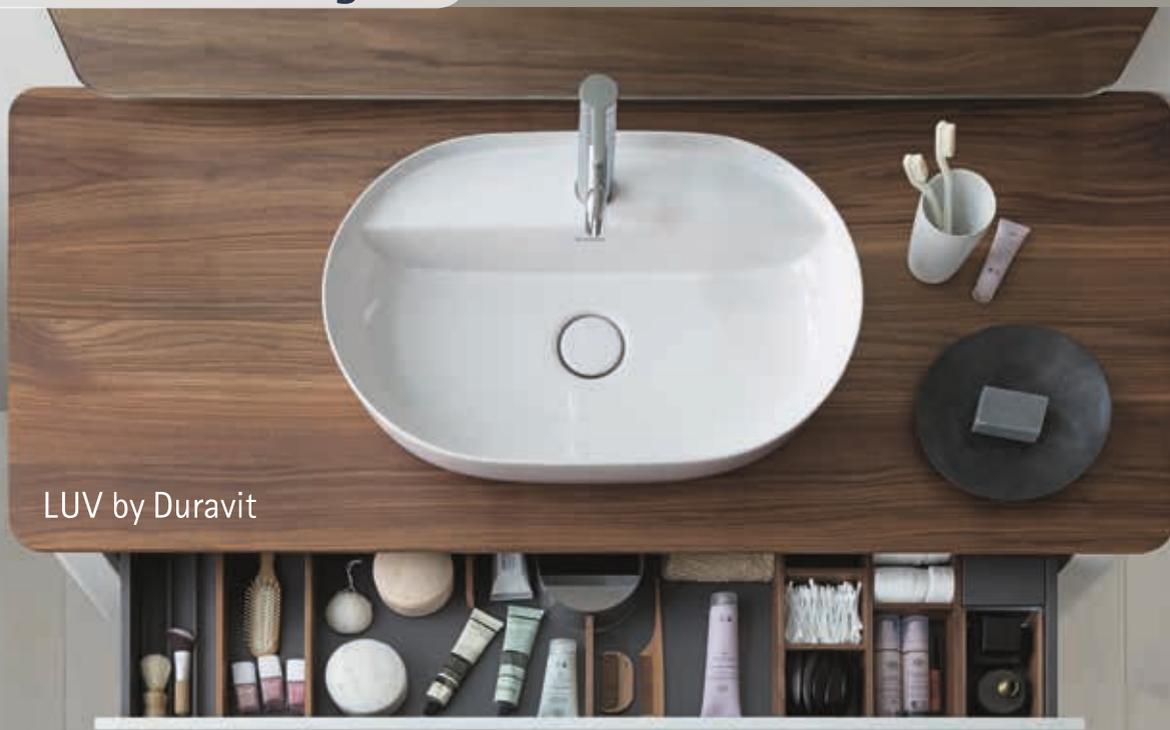
Gesicht reinigen

Den Gesichtereiniger (Lotion bei trockener, Gel bei fettiger und Schaum bei sensibler Haut) in kreisenden Bewegungen mit den Fingerspitzen auftragen. Danach mit reichlich Wasser abspülen. Das befreit die Haut von Make-up, Schmutz durch Umwelteinflüsse und überschüssigem Talg der Haut.

mit Tonic klären

Das Gesichtswasser auf ein Wattepad träufeln und von der Nase jeweils zu den Gesichtsseiten streichen. Zum Schluss an den Seiten entlang über die Halsseiten bis zu den Schultern streichen – als zusätzliche Lymphdrainage. Das Gesichtswasser neutralisiert den Kalk aus dem Leitungswasser, sorgt zudem für eine porentie-

Nordische Eleganz



LUV by Duravit

klare Formen

präzise Ränder

klares Design

Dieter Ziesecke e.k.

SANITÄR- HEIZUNGSBEDARF
67434 NEUSTADT-DIEDEFELD
Weinstraße 580
Telefon 06321-86422
www.ziesecke-neustadt.de





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



*Herbstzeit
ist Gänsezeit*



*Feiern Sie
Weihnachten und
Silvester
beim Henninger
in Kallstadt*

Bitte reservieren Sie rechtzeitig!



fe Reinigung und bereitet damit die Haut für die anschließende Pflege vor.

Serum auftragen

Ein Serum dringt dank der flüssigen Textur tiefer in die Haut als eine Creme ein. Deswegen sollte ein Serum nach der gründlichen Reinigung und vor der Pflege aufgetragen werden. Mit den Fingerspitzen

sanft einklopfen und ein paar Minuten einwirken lassen.

Pflege zum Abschluss

Eine Nachtcreme regeneriert die Haut mit speziellen Wirkstoffen. Dabei die Augenpartie aussparen und eine spezielle Augencreme sanft – am besten mit dem Ringfinger, weil er den geringsten Druck ausübt – auftragen.

Haut ist nicht gleich Haut.

Sie wird in drei Hauptkategorien unterschieden

Normale und Mischhaut

Normale Haut ist unkompliziert, lässt sich leicht pflegen und reagiert dankbar und ausgeglichen auf die feuchtigkeitsspendende Pflege. Seren mit Hyaluronsäure sorgen für Feuchtigkeit und bringen die Frische auf die Haut. Für einen frischen Teint und ein angenehmes Hautgefühl empfiehlt sich eine leichte Creme beispielsweise mit Aloe Vera. Mischhaut hat mehr Ansprüche, denn sie vereint die Eigenschaften der normalen und der fettigen Haut. In der Regel ist die Gesichtshaut eine Kombination aus der öligeren T-Zone (Nase und Stirn) und den trockeneren Wangen-, Mund- und Kinnpartien. Deshalb empfiehlt sich die Verwendung von zwei Produkten. Eine Creme mit Glykolsäure wirkt auf die T-Zone wie ein leichtes Peeling, die trockenen Partien werden mit Produkten, die Feuchtigkeit spenden, gepflegt.

Trockene und sensible Haut

Trockene Haut ist dankbar für eine reichhaltige Pflege, die nachhaltig wirkt. Sie stärkt die Schutzbarriere der Haut, denn nicht selten ist die trockene Haut durch äußere Einflüsse stark beansprucht. Dabei zeigen sich Produkte, die den Wirkstoff Urea (Harnstoff) enthalten, als besonders effektiv, da er Feuchtigkeit bindet. Mandelöl ist reich an gesättig-

ten und ungesättigten Fettsäuren und macht spröde oder raue Haut wieder geschmeidig. Sensible Haut ist gestresst oder irritiert, sie neigt zu Rötungen und Kontaktallergien. Weniger ist für sensible Haut häufig mehr. Hier gilt das Prinzip des Minimalismus in Sachen Wirkstoffanteil. Auf Parfüme und Farbstoffe sollte man in der Pflege verzichten. Ölfreie Rezepturen auf Basis von Thermalwasser lassen die Haut aufatmen, spenden intensiv Feuchtigkeit, beispielsweise mit dem Wirkstoff Allantoin, und verwöhnen mit einem besonders leichten Hautgefühl.

Reife und sehr reife Haut

Die reife Haut kennt mehrere Stadien und Grade der Reife. Gegen erste Fältchen hilft der körpereigene Stoff Q10. Er glättet und mit seinen antioxidativen Eigenschaften fängt er freie Radikale ab, die unsere Hautzellen schneller altern lassen. Im Laufe der Jahre verringert sich der schützende Fettfilm, der die Haut umschließt. Ölasierte Pflege kann helfen, besonders wenn sie gleichzeitig Vitamin E erhält. Bei nachlassender Spannkraft helfen Kombinationen aus Braunalge und Hyaluronsäure, die die Haut zusätzlich aufpolstern. Kalzium schenkt der Haut Elastizität und lassen das Hautbild straffer und damit jugendlicher wirken.



Calligraphy Cut

Glänzendes, gesundes Haar mit Volumen, das sich zudem noch leicht stylen lässt. Das ist der Wunsch aller Frauen. Eine neue Schneidetechnik verspricht all dies gleichzeitig. Frank Brommann erfand den Kalligraphen für die Haare. Das ist ein Messer mit einem eingestellten Schneidewinkel, der vom Friseur wie eine Schönschreibfeder gehalten wird – eben einen Kalligraphen zum Schreiben. Mit diesem scharfen Messer und dem eingestellten Schnittwinkel von 21 Grad ist es möglich, einen sauberen, schrägen Schnitt mit langer Schnittkante, also größerer Oberfläche, zu erreichen. Dies ähnelt dem Anschneiden von Blumenstielen. Mit einem herkömmlichen Messer kann kein einheitlichen Winkel an allen Haaren realisiert werden. Das Haar ist nach der neuen Schnitttechnik weniger splissanfällig, glänzt mehr, wirkt weicher, duftiger und voluminöser.



In ausgesuchten und lizenzierten Friseursalons ist der Calligraphy Cut nun erhältlich. Auch Friseur Gilfert in Neustadt-Haardt bietet seit Sommer 2018 die neue Schnitttechnik als zusätzlichen Service an. Nach Erfahrung von Elke Gilfert-König eignet sich der Calligraphy Cut für kurzes, halblanges und langes Haar. „Feines Haar erhält mehr Fülle, gewelltes oder lockiges Haar ein Plus an Schwung und schulterlanges Haar ist weniger gestresst. Auf Dauer ist das Haar gesünder durch die flexiblen Spitzen“, sagt die Friseurmeisterin und Inhaberin. „Wir freuen uns, dass immer mehr Kunden die neue Technik

für sich entdecken. Sie berichten uns, dass sie zu Hause weniger Arbeit beim Stylen haben und die Frisur deutlich länger hält.“

Am 26. November 2018 veranstaltet Friseur Gilfert von 17 bis 19 Uhr einen Info- und Kennenlern-Tag für Kunden, Interessierte und Neugierige zum Thema Calligraphy Cut.

Übrigens: Salon Gilfert schenkt seinen Kunden, die sich für einen Calligraphy Cut entscheiden, einen Gutschein über 5 Euro, der einmalig eingelöst werden kann.

Info:



Anmeldung und Kontakt:

Salon Gilfert
Mandelring 86
67433 Neustadt-Haardt
06321-6275
www.friseur-gilfert.de
friseur-gilfert@t-online.de
facebook/Friseur Gilfert



Kompetenz in Sachen

Schönheit

Medical Cosmetics ist eine Oase der Ruhe, des Wohlfühlens und des Besonderen. Nicht umsonst ist das Haßlocher Kosmetikinstitut als 5-Sterne-Fachinstitut Dermakosmetik ausgezeichnet und belegt beim deutschlandweiten Ranking der besten Kosmetikstudios mit Spezialisierung im Jahr 2017 den ersten Platz. Die Kompetenz des Teams um Ulrike Schaaf-Deege liegt besonders in den Bereichen Anti-Aging und der medizinischen Kosmetik. Die Ergebnisse mit Anwendungen im Bereich der apparativen Kosmetik begeistern die Kunden.

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

Sehr gute Erfolge bei großen Poren, Falten, Narben und Hyperpigmentierungen verspricht der neue Star am Beautyhimmel, eine Weltneuheit,

das so genannte Tixel-Verfahren. Das Konzept rund um die Schönheit und Anti-Aging wird durch die Zusammenarbeit des Hauses der Schönheit mit dem Facharzt für Plastisch-Ästhetischen Chirurgie, Dr. med. Günther Riedel, sehr effektiv umgesetzt. Durch seine jahrelange Erfahrung überzeugt der Facharzt sowohl mit operativen als auch mit nichtoperativen Verfahren der Hautverjüngung, wozu die Faltenbehandlungen mit Botulinumtoxin, Hyaluron und Fadenlifting zählen.



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

Auch der Traum von perfekten Augenbrauen mit Hilfe einer alten Technik aus dem asiatischen Raum, das NANO (früher Microblading), kann erfüllt werden. Die manuelle Pigmentierung der Haut lässt ein natürliches Ergebnis zu und die Augen werden neu in Szene gesetzt. Weiter bie-

tet das Team Permanent Make up (dauerhafter Lidstrich oder Wimpernkranz, Lippen) an.

Die Erstklassigkeit und der Fokus auf Schönheit und Beauty werden vervollständigt durch die schöne Auswahl an Mode. Qualitativ einzigartige Modellabels, welche sonst nur in Designerbereichen großer Modehäuser zu finden sind, laden zum Stöbern ein. Ob Luisa Cerano, Sportalm, Riani oder Lieblingsstück – Warteschlangen an der Kasse, der Garderobe oder die Suche nach einer qualifizierten Verkäuferin gehören der Vergangenheit an, denn Medical Cosmetics vereinbart VIP-Termine, die eine ganzheitliche, auf die individuellen Wünsche zugeschnittene Beratung garantieren und mit dem Hintergrund der Farb-, Typ- und Stilberatung die Persönlichkeit der Kundin in den Mittelpunkt stellt.

Info:

Kontakt:

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

Öffnungszeiten:
Ausschließlich nach telefonischer Vereinbarung.
Öffnungszeiten/Mode:
Mittwoch bis Freitag 14 bis 18 Uhr
Individuelle Termine nach Absprache

**PFÄLZISCHER
Glashandel**

...gestalten mit
GLAS

www.pfaelzischer-glashandel.de Winzinger Straße 90 / 67433 Neustadt/Wstr. / Fon 0 63 21. 8 30 41



Licht im Inneren



Das Innenleben liebt den Freiraum, die Öffnung, Licht und Transparenz. Wer mag schon dunkle Enge, wenn er stattdessen lichte Weite genießen kann? Da hilft Wohnen mit Glas. Auch wenn die Quadratmeterzahl überschaubar ist, schafft man mit der gläsernen Transparenz eine Raumerweiterung, die wohltuend ist.





Gerade im Badbereich ist Glas ein wichtiges und attraktives Bau- und Gestaltungselement. Trennwände in Duschen sind einfach zu installieren. Sie sind hygienisch, weil Glas eine harte, geschlossene Oberfläche aufweist, und können ganz individuell angefertigt werden. Auf Wunsch werden sie durch Folierung oder Siebdruck farblich oder durch Musterung gestaltet. Transluzente Gläser – auch in Teilbereichen – werden gerade bei Duschabtrennungen gerne gewählt. Sie sind licht- aber nicht blickdurchlässig und garantieren damit die gewünschte Privatsphäre.

Türen oder Schiebetüren aus Glas öffnen Räume und sind strikt gegen dunkle Flure. Sie können jedoch auch Nischen zu Schränken wandeln oder begehbare Kleiderschränke ermöglichen. Glas in der Küche hält stand, wenn andere schon längst

in die Jahre gekommen sind, und gibt eine frische Optik – auch bei Bestandsmöbeln. Die Möglichkeiten mit Glas zu bauen und wohnen sind nahezu unbegrenzt.

In Kombination mit einer gelungenen Lichtinstallation akzentuiert Glas einen Raum, leitet den Blick und taucht den Wohnraum in Farbe und Stimmung. Die Spezialisten von Pfälzischer Glashandel in Neustadt beraten über Möglichkeiten, geben Ideen und fertigen passend auf Maß in kürzester Zeit. Sie geben so viel Hilfestellung, wie man benötigt, um seinen Raum mit Licht zu durchfluten.

Glas passt sich an, ist unaufdringlich edel, anhaltend schön und ganz und gar unkompliziert. Wer kann das schon von sich behaupten?!



Info:



Kontakt:

Pfälzischer Glashandel
 Winzinger Straße 90
 67433 Neustadt
 06321-83041
www.pfaelzischer-glashandel.de

COTTO

© Chili - die WerbeMacher



Wohnaccessoires
Birgit Hüsken

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

Futuristische Wohntrends

Wenn der Wohnzimmerstuhl aus dem 3D-Drucker kommt

In einer Zeit, in der nicht gerade sparsam mit Superlativen umgegangen wird, klingt ein Begriff wie *Möbelproduktion 4.0* zunächst recht harmlos. Der um sich greifende Trend der Automatisierung von überwiegend technisch geprägten Arbeitsabläufen und die gestiegenen Nachfrage nach individualisierter Einrichtung, die es auch zukünftig nicht von der Stange geben wird, sind klare Indizien dafür, dass sich die Welt der Inneneinrichtung peu à peu zu verändern scheint.

Ein Start-Up aus dem Saarland macht derzeit mit der 3D-Webanwendung form.bar von sich reden. Mithilfe der Anwendung lassen sich Möbel vom heimischen PC aus mittels eines virtuellen Modells frei gestalten und werden anschließend durch moderne CNC-Maschinen produziert. Folgt man der Philosophie des jungen Start-Ups, dann ist die Zeit standardisierter Möbel vom Fließband zu Ende. Neue Lebensabläufe, knapper werdender Wohnraum und persönliche Bedürfnisse führten demnach dazu, dass vermehrt angepasste Lösungen nachgefragt würden. Durch die neuen Verfahren der Herstellung seien individuelle Möbelentwürfe nach Maß zukünftig kein Luxus mehr, sondern der Standard, so die Firma form.bar auf ihrer Webseite.

Wie funktioniert der Möbelbau am PC? Anhand der intuitiven 3D-Benutzeroberfläche auf der Firmenseite lassen sich Farbe, Material und Designtypen wählen und das Möbelstück, bis es dem eigenen Wunsch entspricht, selbst gestalten. Sämtliche Änderungen des Designs sowie der Preis des Möbelstücks lassen sich in Echtzeit überprüfen. Im Anschluss an die Konfiguration wird automatisiert ein Zuschnittmuster erstellt, das digital an den produzierenden Schreinerbetrieb aus der entsprechenden Region versandt wird. Dieser fertigt mithilfe von CNC-Bearbeitungsmaschinen die Einzelteile der individuellen Unikate. Der Kunde erhält letztlich sein Wunschmöbel in Form eines Holzstecksystems, das er selbst zusammenbauen kann.

Weiter Infos: www.form.bar

Sie haben
etwas mitzuteilen.
Wir verschaffen
Ihnen Gehör.

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

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

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

Chili DAS MAGAZIN

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

**Raumgestaltung:
Modern ist, was Gegensätze schafft**

Wie eine Art Gegentrend werden in der digitalen Welt von heute wieder verstärkt naturbelassene Werkstoffe verwendet. Der Wert und die Schönheit der Natur, sowie die damit verbundene Einzigartigkeit (Stichwort: Individualismus) der Materialien sind in diesem Zusammenhang oft verwandte Attribute, die sich der Verbraucher von einem modernen Werkstoff wünscht. Einen wahren Boom erleben derzeit Möbel aus naturbelassenen hellen Hölzern, aber auch kleinere Deko-Artikel aus rauem Stein und gewebter Wolle, die allesamt einen natürlichen Farbverlauf nachvollziehen lassen.

Die natürliche Unvollkommenheit ist dabei sehr wohl gewollt. Materialien mit fühl- und erlebbarer Haptik erhalten in der Gunst der Konsumenten den Vorrang vor glatten Kunststoffen. In friedlicher Koexistenz mit den technischen Errungenschaften der jüngeren Zeit bilden nahezu naturbelassene Möbel und Dekorationen den Rahmen für einen weiteren großen Trend in Sachen Wohnen, den man sicher zu den Evergreens des Bereichs zählen darf, nämlich den Trend der Gemütlichkeit. Orte des Rückzugs können von dem modern-traditionellen Materialmix profitieren und dem eigenen Raum der Erholung eine persönliche Handschrift verpassen. Ohne viele Schnörkel vielleicht, aber lesbar und verständlich und so gar nicht einheitlich und glatt.

Aktionspreise 20% auf Rollladen-Panzer und Motorisierungen



Rollläden verdunkeln, schützen und sparen Heiz-Energie

- **Sonnenschutz für innen und außen**
- **Dachfensterbeschattungen**
- **Rollladen • Rolll Tore**
- **Rollladen-Automatisierung**
- **Insektenschutz • Markisen**
- **Jalousien • Steuerungen**
- **Reparaturservice**

 **FRANK WÜNSTEL**
SONNENSCHUTZTECHNIK



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

www.wuenstel-sonnenschutz.de

Seit über 40 Jahren - WIR STELLEN ALLES IN DEN SCHATTEN

Gelassener und weniger gestresst durch

Achtsamkeit

Haben Sie schon einmal etwas von *Achtsamkeit* gehört? Wenn ja, dann wäre es zumindest möglich, dass Sie als Führungskraft bei einem der großen deutschen Aktienunternehmen arbeiten. Dort nämlich ist der weltweite Trend der Achtsamkeit bereits vor geraumer Zeit angekommen und wird auf verschiedenste Art und Weise in den Arbeitsalltag integriert. Stark verkürzt geht es bei Achtsamkeit darum, gelassener zu werden. Und Gelassenheit ist ein wichtiger Faktor der Produktivität eines Unternehmens. Maßnahmen, die Stress entgegenwirken, haben zudem positive Effekte auf das Betriebsklima und können neben der Arbeit auch im privaten Raum äußerst dienlich sein.

Das Konzept der Achtsamkeit entstammt ursprünglich dem Buddhismus und wird als Grundhaltung jeglicher Form von Meditation verstanden. Wenngleich der Ursprung in der Meditation liegt, kann Achtsamkeit aber auch ohne Meditation hergestellt werden, zum Beispiel durch bestimmte Übungen aus der Achtsamkeitspraxis. Eine Übung trägt zum Beispiel den Namen body scan und hat zum Inhalt, verschiedene Stellen des eigenen Körpers wahrzunehmen, ohne gleichzeitig eine Bewertung des Wahrgenommenen vorzunehmen.

Die am weitesten verbreitete Methode, die das Erlernen von Achtsamkeit möglich macht, nennt man Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (engl. Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR). Die in den 1970er Jahren vom US-amerikanischen Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn entwickelte Methode wurde anfänglich fast ausschließlich im klinischen Umfeld zur Anwendung gebracht, um Depressionen und Angststörungen zu behandeln. Ziel der Methode ist eine verbesserte Stressbewältigung durch die gezielte Lenkung der eigenen Aufmerksamkeit. Viele Übungen, die den Kern der MBSR-Methode bilden, entstammen körpertherapeutischen und körperpsychologischen Techniken wie Yoga (Asana), Sitzmeditation (Zazen), Gehmeditation (Kinhin) und Atemübungen. Der Baukasten an verschiedenen Techniken erfüllt in seiner Summe den Zweck, die Wahrnehmung des Hier und Jetzt in den Vordergrund zu stellen. Dabei soll die Umgebung ausschließlich ohne Zorn und Eifer wahrgenommen werden – völlig neutral, aber nichtsdestotrotz bewusst.

Wer nun glaubt, Achtsamkeit sei nichts anderes als ein Synonym für Konzentration, der sollte den folgenden Gedanken beachten. Konzentriert man sich, dann lenkt man den Fokus der eigenen Betrachtung bewusst auf ein bestimmtes Objekt oder noch allgemeiner einen bestimmten Bereich des Sichtfeldes. Achtsamkeit hingegen löst sich von dem Detailblick und setzt voraus, dass sich der Mensch offen mit seiner Umgebung auseinandersetzt, indem er diese wertfrei und umfassend erfasst.

Kabat-Zinn, der Schöpfer der MBSR-Methode, beschreibt in seinem Buch *Im Alltag Ruhe finden* von 1994 Achtsamkeit in Abgrenzung zu Konzentration wie folgt: „(...) so intensiv und befriedigend es auch sein mag, sich in der Konzentration zu üben, bleibt das Ergebnis doch unvollständig, wenn sie nicht durch die Übung der Achtsamkeit ergänzt und vertieft wird. Für sich allein ähnelt sie (die Konzentration) einem Sich-Zurückziehen aus der Welt. Ihre charakteristische Energie ist eher verschlossen als offen, eher versunken als zugänglich, eher tranceartig als hellwach. Was diesem Zustand fehlt, ist die Energie der Neugier, des Wissensdrangs, der Offenheit, der Aufgeschlossenheit, des Engagements für das gesamte Spektrum menschlicher Erfahrung. Dies ist die Domäne der Achtsamkeitspraxis. (...)“.

In der jüngeren Vergangenheit hat sich die Wissenschaft mithilfe von Studien mit der Wirksamkeit von Achtsamkeitsmethoden auseinandergesetzt. Das Resultat: Drei Viertel aller Studien erkennen die positive Wirkung von Achtsamkeitsmethoden an. Doch ist deshalb eine verstärkte Achtsamkeit auto-

matisch und für jeden ein Allheilmittel in Sachen Stressabbau und -vorbeugung?

Nun, achtsam ist bereits jeder, der bereit ist, den Alltag aus einer anderen Perspektive zu betrachten oder eingefahrene Strukturen hinter sich zu lassen. Wie? Einfach mal eigene Gewohnheiten ignorieren. Musik hören, die man sonst nicht hören würde, oder nicht den gleichen Weg wie immer gehen, sondern auch mal vermeintliche Umwege in Kauf nehmen. Achtsamkeit durch Abwechslung, durch das Abweichen von der Routine, kann jeder im Alltag austesten. Und damit kann auch jeder selbst den Beweis antreten, ob bereits diese sehr einfachen Methoden dabei helfen, weniger gestresst durch den Tag zu hetzen.

Weitere Instrumente im Umgang mit der Thematik Achtsamkeit befinden sich zwischenzeitlich auch im Angebotsbuch der Krankenkassen. Ein Beispiel hierfür ist die Digital-Kampagne der AOK mit dem Namen *Zeit für mich!*. Laut AOK sind psychische Erkrankungen in Deutschland eine der häufigsten Ursachen für lange Fehlzeiten im Bereich Arbeit. Der AOK-Fehlzeitenreport aus dem Jahr 2017 zeigt auf, dass Krankschreibungen aufgrund psychischer Probleme in den vergangenen zehn Jahren um 79,3 Prozent angestiegen sind. Einen Hauptgrund dafür sehen Experten im übermäßigen Stress und digitaler Dauerpräsenz, die auch viele Volkskrankheiten wie Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Probleme und Übergewicht nach sich zögen.

Das Thema Achtsamkeit wird entgegen des meist positiv kommentierten Trends auch kritisch betrachtet. Der Psychologe Thomas Joiner, Professor für Psychologie an der Florida State University, beschreibt Achtsamkeit, genauer den Hype um das Thema, in einem Interview, das kürzlich auf Spektrum.de erschienen ist. Joiner zum aktuellen Achtsamkeits-Hype: „(...) Natürlich hat Achtsamkeit in ihrer ursprünglichen Form eine Menge für sich. Daraus ist inzwischen aber eine regelrechte Industrie geworden – man findet Achtsamkeitsangebote, wo man nur hinsieht: Achtsamkeit für Autofahrer, Achtsamkeit für Schwangere, achtsam kochen, achtsam kommunizieren, achtsam gärtnern ... Das hat mit der Sache selbst oft nichts mehr zu tun. (...) Es geht dabei nicht um das eigene Ego, nicht um ständi-

ge Beschäftigung mit sich selbst und die Konzentration auf das eigene Denken und Fühlen. Das Gegenteil ist der Fall. (...)“.

Wer sich schnelle Ergebnisse von Achtsamkeitstrainings erhofft, der könnte laut Thomas Joiner enttäuscht werden: „(...) Achtsamkeit ist nichts, was man aus dem Stegreif beherrscht, es bedarf vielmehr einer genauen Anleitung und längerer Übung. (...)“ Im Falle von psychischen Erkrankungen, wie beispielsweise einer schweren Depression, könne das Anraten, sich mit den eigenen Gedanken zu beschäftigen, auch die Gefahr mit sich bringen, dass sich Erkrankungssymptome verschlimmern. Aus diesem Grund müsse man sich sehr genau mit den Chancen und Grenzen eines Achtsamkeitstrainings auseinandersetzen.

Klar ist, Achtsamkeit ist kein antrainierbarer Automatismus. Achtsam zu werden und auch zu bleiben erfordert viel Übung und ein beständiges am Ball Bleiben. Der Weg ist das Ziel. Wem das alles zu viel ist, der kann aber auch auf altbewährte Stresskiller zurückgreifen. Garantiert kostenneutral, mit gesteigerter Erfolgsaussicht und jederzeit zu empfehlen sind zum Beispiel Spaziergänge über Wald und Wiese oder der Genuss eines Buches an einem störgeräuscharmen Ort der Wahl.



V
VICTORIA
— make you shine

**Zeit für Geschenke....
Weihnachten ist VICTORIA Zeit**

Save the date

Du willst Victoria, das tolle Team und die neue Kollektion 2019 live erleben?
Wir laden Dich ganz herzlich zu unserer Jahresauftaktveranstaltung am
6.1.2019 in Bad Soden ein. Anmeldung bei Petra Grimus 01578-1659542 oder
petra.grimus@victoria-deutschland.de

„VICTORIA bietet Euch nicht nur einen JOB, sondern ermöglicht Euch eine ZUKUNFT in ein SELBSTBESTIMMTES, finanziell UNABHÄNGIGES Leben!“



Winter im Wald

Die letzten Blätter sind gefallen. Leise rieselt der Schnee, doch still und starr ruhen nicht alle Wildtiere im Winterwald. Auf Feld und Flur herrscht nur scheinbar das große Schweigen. Viele Bewohner wie Fledermäuse, Haselmaus und Siebenschläfer verschlafen zwar die kalte Jahreszeit und andere sind Richtung Süden davon geflogen, aber nicht über allen Wipfeln ist Ruh. Raureif und Schnee enthüllen schnell, wer jetzt auf leisen Sohlen unterwegs ist.

Beim Winterspaziergang haben Fährtenleser leichtes Spiel. Die Schalenabdrücke von Reh-, Rot- und Schwarzwild, die Trittsiegel von Dachsen, Füchsen und Feldhasen sowie zahlreiche Vogelspuren beweisen, dass überall in der Landschaft Wildtiere unterwegs sind. Sie sind in der kargen Jahreszeit jetzt in erster Linie auf der Suche nach Futter.

Zur Überlebensstrategie der Wildtiere im Winter gehört vor allem der Rückzug. Hektik und Stress verbrauchen in der nahrungsarmen Zeit viel zu viel

Energie. Der Rothirsch ist ein echter Energiesparer. Er fährt seinen Stoffwechsel so weit herunter, dass die körpereigene Heizung auf Sparflamme läuft. Die Tiere verharren oft bewegungslos auf der Stelle und ihre Läufe kühlen aus. Sie sind in eine Art Winterruhe verfallen. Wird diese Ruhephase gestört, verbrauchen sie viel Energie für die Flucht. Sie müssen den Stoffwechsel spontan hochfahren und die Körperheizung anwerfen. Das ist ein großes Problem, denn die Brennstoffe wie Gräser und Kräuter sind jetzt knapp. Der Pansen der großen Wiederkäuer ist

übrigens im Winter verkleinert und fasst bis zu 60 Prozent weniger Nahrung als noch im Herbst. Auch bei Rehen sind die Darmzotten verkleinert. Deshalb gilt in Wald und Flur für Spaziergänger gerade jetzt: Bitte nicht stören!

Auch für Vögel ist das Nahrungsangebot knapp. An Misteln, die wie grüne Kugeln in den kahlen Bäumen hängen, picken Seidenschwänze, Eichelhäher und Drosseln die weiblichen Beeren mit dem schleimigen Fruchtfleisch, die für Vögel nicht giftig sind. Der bei Menschen beliebte Weihnachtsschmuck ist im Winter bei den hungrigen Vögeln begehrt, obwohl sie sich mit Mistelbeeren leicht die Schnäbel verkleben. Der Buntspecht pickt lieber an Fichtensamen und Kleiber suchen nach den Bucheckern und Nüssen, die sie im Herbst sorgsam versteckt haben. Der Fichtenkreuzschnabel mit seinem Spezialschnabel ernährt sich übrigens nicht nur von Fichten-, sondern auch von Kiefern- und Lärchenzapfen. Aufmerksame Spaziergänger finden beim Winterspaziergang nicht nur Fährten im Schnee, sondern auch Fraßspuren. Übrigens: Gefrorene Früchte wie Beeren und Hagebutten machen dem Vogelmagen nichts aus.



SCHUHZIMMER



**CREATED
to TRAVEL**

Made in Spain

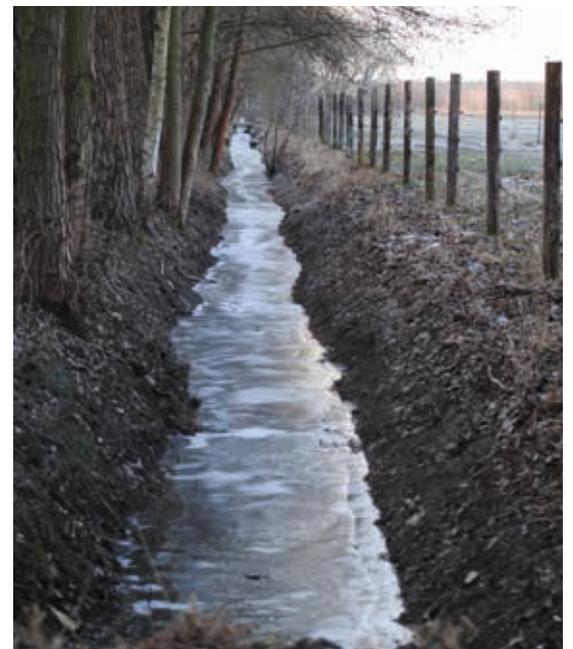
STIL - QUALITÄT - KOMFORT!

67433 NEUSTADT, HAUPTSTRASSE 111, ÖFFNUNGSZEITEN: MONTAG BIS FREITAG 9.30 UHR – 18.30 UHR, SAMSTAG 9.30 UHR – 16.00 UHR



Der Ordenswald im Winter

Der Ordenswald ist ein überschaubares, kompaktes Waldstück und liegt auf der Gemarkung von Neustadt an der Weinstraße und Haßloch. Er erstreckt sich trapezförmige über ein rund sechs Quadratkilometer großes Gebiet. Geografisch wird der Ordenswald als zum Speyerer Wald gehörig angesehen. Dieser beginnt im Westen mit dem Ordenswald und reicht knapp 18 Kilometer in östlicher Richtung bis zum Schifferstadter Wald, zum Stadtwald Speyer und zum Dudenhofener Wald. Bereits im Frühmittelalter gehörte das Waldgebiet zum Mußbacher Herrenhof des Johanniter-, später Malteserordens und kam so zu seinem Namen. Die Gründungsurkunden des Herrenhofes reichen bis ins siebte Jahrhundert zurück.

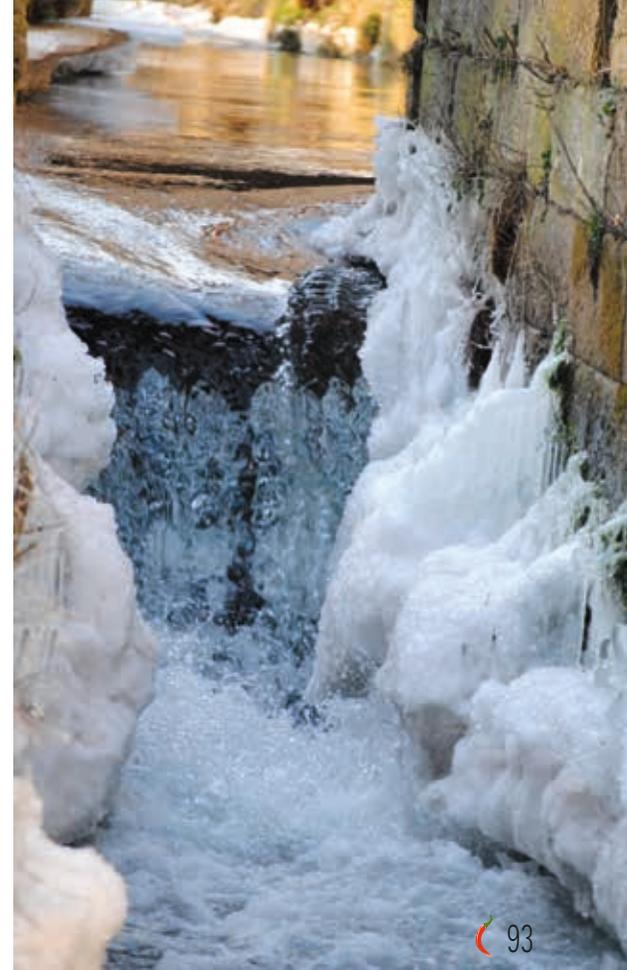


Der Speyerbach fließt durch den Südteil des Ordenswaldes. Im Nordteil wird der Ordenswald vom Rehbach durchflossen. Im Nordwesten wird aus dem Rehbach nach rechts der Rückgängergraben abgeleitet. Sein Name weist auf die Fortbewegungsart der im Graben vorkommenden Flusskrebse hin. Westlich von HaBloch vereinen sich Rehbach und Rückgängergraben wieder.

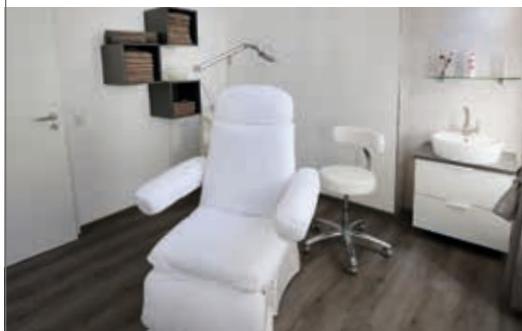
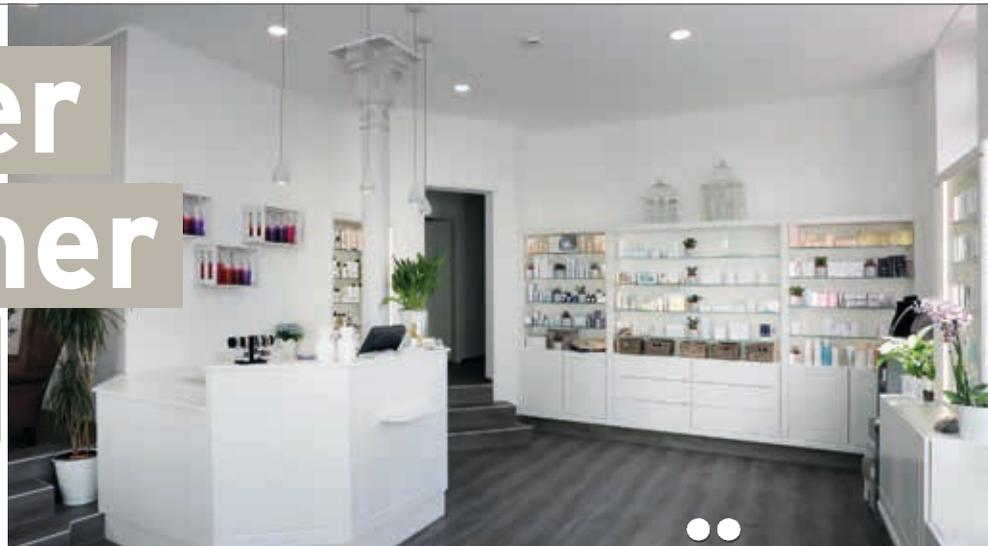
Der Ordenswald ist ein kleines, sehr beliebtes Naherholungsgebiet, in dem Freizeitsportler regelmäßig joggend, walkend, auf dem Rad oder auch hoch zu Ross angetroffen werden. Der Ordenswald ist flach und die Wege für Spaziergänger, Radfahrer, Reiter und Jogger breit genug, um sich nicht in die Quere zu kommen, und in gutem Zustand. Diverse Rundkurse, die immer wieder zu neuen Blickwinkeln

in allen Jahreszeiten verhelfen, machen den Ordenswald für eine kleine Runde, einen Abendspaziergang oder eine Trainingseinheit attraktiv. Auch schmälere Pfade durchziehen den Ordenswald, die die Waldbesucher tiefer hineinziehen und teilweise in geradezu verwunschene Regionen führen. Besonders die Wintermonate verzaubern mit Frost, Raureif oder Schnee das kleine Waldstück mit seinen vielfältigen Wasserläufen und dem Soldatenweiher. Da sich in dieser geografischen Lage Nebel bildet, kommt es immer wieder zu spektakulären Überfrierungen, die Kunstwerken gleichen.

Wer nicht die große Wanderung anstrebt, nur mal eben Waldluft schnuppern will, oder sich nicht alleine in den Wald traut (denn alleine ist man im Ordenswald nie), für denjenigen ist der Ordenswald eine gute Alternative.



Wir haben alles
schöner
hübscher
toller
 gemacht.



SCHÜTT
 PARFÜMERIE & KOSMETIK

SEIT 1971

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

Öffnungszeiten:
 Termine nach
 Vereinbarung

Mo.-Fr. 9.30 Uhr
 bis 18.30 Uhr
 Sa. 9.30 Uhr - 14 Uhr



skin regimen/
 LABORATORIO OLFAATIVO
 erborian KOREAN SKIN THERAPY
 UNG
 STOP THE WINTER WHILE USING PE
 IOMMEDCOSMETICS
 JEAN D'ARCEL COSMETIQUE
 CLEAN
 MONTEIL

Drei Grazien

Ein Fall für Kostas Charitos

Als Kostas Charitos, der Kommissar aus Athen, mit seiner Frau Adriani seinen Urlaub genießt, macht er die Bekanntschaft von drei befreundeten Frauen, die sich dem Paar anschließen. Gemeinsam werden Ausflüge unternommen, die Urlaubsabende verbracht und aus der angenehmen Bekanntschaft entwickelt sich eine zarte Freundschaft, die sich auch nach dem Urlaub fortsetzt.

Zurück im Polizeipräsidium hat Kostas nicht allzu lange Zeit, die personellen Umstrukturierungen zu verdauen. Übergangsweise soll er die Position seines Vorgesetzten vertreten, der vorzeitig in den Ruhestand geht. Kostas wittert seine Chance zum Karrieresprung und arbeitet mit hoher Akribie an den Mordfällen, die sich rund um die Universität ereignen. Dort scheint einiges im Argen zu liegen. Besonders brisant dabei ist der Umstand, dass die Mordopfer ehemalige Professoren mit politischer Karriere sind. Und irgendwie drängen sich die drei Grazien aus dem Urlaub ständig ins Bild...

Der Krimi aus dem heutigen Griechenland zeigt die gesellschaftliche Zerrissenheit vor dem Hintergrund der Finanzkrise. Das Selbstverständnis der Griechen, das unangenehme Dahinschwinden eines Jahrzehnte alten komfortablen Sozialnetzes und die nur zu menschliche egoistische Seite der Raffgier führen dem Leser deutlich die Dissonanz einer Gesellschaft vor Augen, die um Normalität und Bewahrung des ehemals funktionierenden Systems bemüht ist. Nicht fehlen darf natürlich, dass Deutsche den Anstoß zum Kippen des Gleichgewichts gegeben haben. Auch wenn es das Drachenfliegen von deutschen Touristen in diesem Fall ist, symbolisiert es doch die skurrilen Schuldzuweisungen in seiner simplen, weit hergeholt, aber nützlichen Argumentation. Sind es doch die Anderen mit ihrer überheblichen Leichtigkeit, die das alte, zu bewahrende Gute ins Wanken bringen, so das gedankliche Feindbild. An einigen Stellen, und immer präziser, lässt Autor Petros Markaris seine Protagonisten über die Veränderungen der

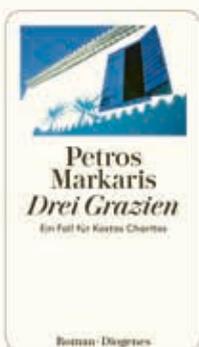
Gesellschaft Griechenlands nachdenken und philosophieren.

Das Hadern mit der momentanen Entwicklung, was die Abkehr von der alten griechischen Philosophientradition hin zum Schwatzhafte und Kommerziellen beinhaltet, ist nicht nur angedeuteter Leitfaden, sondern offensichtlicher Ausdruck: „Gelehrte sind Menschen, die ihr Leben in Bibliotheken, mit Studien und wissenschaftlicher Arbeit verbringen. Intellektuelle sind Spezialisten für alles und jedes. Gelehrte verfügen über Wissen, Intellektuelle über eine Meinung, die sie gerne und bei jeder sich bietenden Gelegenheit kundtun. [...] Und dazu kommt der Lustgewinn beim Sichselbst-reden-Hören.“

Treffend beschreibt Markaris das Bemühen, gesellschaftliche Veränderungen zu verhindern: „In meinen Studienjahren hat man protestiert, um das Regime zu ändern, den Polizeistaat abzuschaffen, mehr Demokratie zu wagen... Heute dienen all die Märsche und Kundgebungen nur dazu, möglichst nichts zu verändern. Also nehme ich teil und verfolge die Sache in der – bisher vergeblichen – Hoffnung auf eine Veranstaltung, die einen Wandel einfordert.“ Das gilt nicht nur für Griechenland, wie man auch aus Deutschland und anderen Ländern beobachten kann.

Der Krimi *Drei Grazien* von Petros Markaris ist wegen seiner Gegenwartsanalyse, die sich nicht nur auf Griechenland beschränkt, sehr lesenswert. Die eigentliche Krimihandlung und die vielen kleinen Nebenstränge dekorieren jeweils nur seine Gesellschaftsbetrachtung.

Info:



Drei Grazien

Petros Markaris
Diogenes Verlag
ISBN 978-3-257-07041-5

Uns gehört die Nacht

Elise Perez ist Anfang 20, halb Amerikanerin und halb Puerto-Ricanerin. Sie ist gerade nach New Haven gekommen, nachdem sie ihre Familie in der South Bronx verlassen hat. Ihre Mutter bezeichnet sie als die Mae West des Ghettos. Sie wuchs in einer rauen Gegend in schwierigen wirtschaftlichen Verhältnissen auf. Auch jetzt lebt sie von Gelegenheitsjobs.

Zufällig lernt sie Jamey Hyde kennen, Spross eines superreichen amerikanischen Clans. Seine Kindheit war ebenfalls schwierig, jedoch lagen und liegen diese Schwierigkeiten auf völlig anderem Terrain. Die beiden fühlen sich zueinander hingezogen und beginnen eine obsessive Affäre, die sie nach und nach emotional nicht loslässt. Ihr Umfeld reagiert ablehnend, denn die Klassenunterschiede werden als unumstößlich und unüberwindbar angesehen. Besonders Jamey hat Schwierigkeiten, sich dem Druck zu stellen. Er ist der Star in seiner Familie. Mit seinem Charme verzaubert er, auch ohne es zu wollen, alle Menschen, die ihm begegnen. Aber diese Zauber löst gleichzeitig hohe Erwartungen der anderen an ihn aus, die er immer weniger zu erfüllen bereit ist. Er ist einsam, war es schon als Kind, und funktioniert für die Scheinwelt der Superreichen Amerikas. Mit Elise erlebt er die Schnörkellosigkeit der Menschen, die ohne Last der Etikette leben. Jamey lernt die Realität kennen, die sich ergibt, wenn man sich nicht freikaufen und sämtlichen Luxus bezahlen kann. Er erliegt dem Zauber der Wahrhaftigkeit, die Elise ausstrahlt. Schließlich sagt er sich von seinem alten Leben frei, um endlich er selbst sein zu können.

Der Debütroman von Jardine Libaire wurde zum großen Erfolg in den USA. Es gelingt Libaire, die Stimmung New Yorks in den achtziger Jahren einzufangen und frei von Romantik wiederzugeben. Sie lässt den Figuren Zeit, sich zu entwickeln, und gibt den Lesern die Möglichkeit, sich einzufühlen und mitzugehen. Nur der Showdown gerät ein wenig unglaublich und schräg.

Info:



Uns gehört die Nacht

Jardine Libaire
Diogenes Verlag
ISBN 978-3-257-60918-9



W
WIEBELHAUS
SIMPLY WEAR

Klare Linien und
ausdruckstarkes Design für
selbstbewusste Frauen.

Design nach Maß!

Besuchen Sie unser Atelier!

zum Imagefilm:



WIEBELHAUS SIMPLY WEAR
Schloßstr. 10 · 67146 Deidesheim
Telefon 06326 / 228 414 7

Do-Fr 14.30 - 18.30
Sa 10.00 - 15.00
und nach Vereinbarung!

Es sind die *kleinen* Dinge

Im kleinen Supermarkt des Viertels war nachmittags immer viel Betrieb. Die Menschen kauften auf dem Weg von der Arbeit nach Hause das Notwendigste ein. Kein Großeinkauf wie am Wochenende, sondern nur ein bisschen Wurst oder Käse, ein wenig Gemüse oder Dinge, die einfach ausgegangen waren. So auch an diesem Dienstagnachmittag. Sabine hatte noch schnell ein paar Oliven, Tomaten und Schafskäse gegriffen, ein Baguette in den Einkaufskorb gelegt und ging zur Kasse. Eilig schob sich ein Hüne an ihr vorbei und stellte sich vor sie in die Reihe. Der Mann war noch jung, vielleicht Mitte 20, bekleidet mit Jeans, Turnschuhen und einer Bomberjacke. Das Gesicht war abweisend, ein wenig grob, seine Bewegungen eher bestimmend und aggressiv. Seine Verschlossenheit gegenüber seiner Umwelt betonte er noch mit den Ohrstöpseln, die ihn mit Musik versorgten. Er machte nicht den Eindruck, als ob er reichlich mit Geld gesegnet wäre.

Sabine legte nach ihm ihre Ware aufs Band und wartete. Der junge Mann bezahlte, hatte weder Korb, noch Beutel und versuchte, seinen Einkauf mit einem Mal zu greifen. Unsicherheit und Stress, wie sie nicht selten in Kassensituationen auftreten, ergriffen Besitz von dem Mann. Er ging, hatte jedoch eine Packung Würstchen vergessen. Sabine rief ihm nach, auch andere Kunden versuchten, seine Aufmerksamkeit zu erhaschen. Ohne Erfolg. Die Musik war wohl zu laut. Der Hüne verließ unbeeindruckt und mit langen Schritten den Laden. Sabine bezahlte, räumte ihre vier Teile in ihren Einkaufsbeutel und verließ ebenfalls den Supermarkt. Dabei konnte sie beobachten, wie der junge Mann zu dem Fahrradständer ging und seinen Einkauf in das Körbchen an seinem Rad deponierte. Sie ging zu ihm, lächelte und winkte ihm zu. Er nahm widerwillig einen Stöpsel aus dem Ohr und schaute sie misstrauisch und wortlos an. „Sie haben Ihre Würstchen an der Kasse vergessen“, sagte sie und beobachtete amüsiert, wie in dem Gesicht des Mannes das Misstrauen

der Verwirrung Platz machte. Sein hilfloser Blick zu seinem Körbchen verriet Sabine auch seinen nächsten Gedanken. „Möchten Sie reingehen? Ich bleibe solange hier stehen und passe auf Ihre Sachen auf“, half sie ihm weiter.

Ohne ein einziges Wort drehte sich der Mann um und ging wieder Richtung Supermarkt. Allerdings hatte man sie offensichtlich beobachtet und gehandelt. Ein Kunde, der hinter Sabine an der Kasse gestanden hatte, kam aus dem Eingang und winkte mit den vergessenen Würstchen und übergab sie dem mittlerweile fassungslosen Hünen. Auch er lächelte freundlich und wünschte dem jungen Mann einen schönen Tag. Dieser drehte sich zu Sabine um, die Packung Würstchen fest umklammert und schaute sie fragend und ein wenig ratlos an. Dann wagte er ein kleines, wahrscheinlich wenig geübtes Lächeln. Sie winkte ihm freundlich zu und ließ ihn zurück mit einem völlig neuen Gedankenexperiment. Sein dunkles Weltbild hatte ganz offensichtlich Risse bekommen.

In der nächsten Ausgabe:

Der Redaktionsschluss für die Ausgabe Februar/März 2019 ist der 15. Januar 2019.

Ab dem 7. Februar 2019 liegt Ihr *Chili* wieder an allen Verteilerstellen.



Schöne Aussichten

97

Chili
DAS MAGAZIN!

Anzeigenleitung

Wolfgang Ulrich

Tel.: 06321-8900900

mobil: 0172 - 6583056

w.ulrich@chili-dasmagazin.de

Herausgeber

Chili
die WerbeMacher

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

Chefredaktion
Ira Schreck

Verlags- und Redaktionsanschrift

Chili
DAS MAGAZIN

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

Grafik/Layout

inNull,nichts
Mediengestaltung

Thamar Wendler
grafik@chili-dasmagazin.de

Titelbild

© jozefklopicka - stock.adobe.com

Fotos

Ira Schreck
Norman P. Krauß

S. 4 © Bluehousestudio - Fotolia
S. 14 © Caryl - Fotolia
S. 16 © Bluehousestudio - Fotolia
S. 18 © ehaurylik - Fotolia
S. 22 © slash_01_94 - Fotolia
S. 38-46 © Marietje Opperman - Fotolia
S. 67 © curto - Fotolia
S. 78 © .shock - Fotolia
S. 97 © p_r_g - Fotolia

Autoren

Ira Schreck, Jens Wacker

Anzeigengestaltung

Anja Klein, Thamar Wendler

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

Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Druckunterlagen übernehmen wir keine Haftung.

Für Druckfehler keine Gewähr

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



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

98 | **Chili** erLesen

Kolumne:

Weisheiten

kurz und knackig

„Das Glück meines Lebens wird bestimmt durch die Beschaffenheit meiner Gedanken.“ Diesen Satz habe ich kürzlich unter einem Urlaubsfoto eines Facebook Users gelesen. Normalerweise bin ich nicht unbedingt ein Fan von weisen Sprüchen, die mehrfach täglich im Alltag aufpoppen. Facebook ist ein steter Garant für die Lieferung von Kalenderweisheiten, die nicht selten mit einem Schuss Küchenpsychologie versetzt sind. Meist sind sie mir zu platt, einfach zu schön klingend. Als ob man da nicht selbst drauf käme. Nur mit der Umsetzung der „Mach’s einfach“ Philosophie ist es in unserer komplexen Welt nicht immer weit her. Und schon gar nicht bei denjenigen, die diese Posts auf ihre Seite nehmen.

Aber dieser Spruch hat mich dann doch berührt. Nahezu zeitgleich erreichte mich folgende Erkenntnis – ebenfalls gepostet in meinem sozialen Netzwerk: „Es gibt viele Wege zum Glück. Einer ist, aufhören zu jammern.“ Sie merken, es geht in dieselbe Richtung. Neu sind diese Gedankenansätze natürlich nicht. Man hat schon davon gehört, dass positives Denken hilft. Warum also, werde ich jetzt darauf aufmerksam? Vielleicht, weil so viele negative Geister durch die Menschenköpfe wabern? Ist es wahr, dass wir uns die Welt schlechter reden, als sie eigentlich ist? Können wir die Gegenwart positiver gestalten, wenn wir optimistischer sind? Ist es so einfach? Hier hilft nur ein vehementes JEIN.

Es gibt natürlich die schlechten Nachrichten, die Schicksalsschläge, die Katastrophen mit persönlichem, politischem, gesellschaftlichem oder natürlichem Ursprung. Wirklich schlechte Nachrichten kann man sich bei allem Optimismus und Galgenhumor nicht schönreden. Das wäre auch pietätslos. Auch dumm. Oder naiv. Im besten Fall vielleicht noch albern. Man darf selbstverständlich trauern, sich an den Kopf fassen und rat-

und tatlos eine Weile die schlimmen Dinge betrachten. Das ist manchmal der Situation durchaus angemessen und hat – eine Zeitlang – etwas von Würde. Die Frage ist doch: Was kommt dann? Wie lange stehen wir regungs- und sprachlos da? Wann beginnen wir wieder zu agieren und die Zukunft von der Gegenwart aus anzupeilen?

Wann rappeln wir uns auf? Hier helfen eben jene Gedanken, die grundsätzlich an das eigene Überleben glauben. Wir wollen und sollen uns eine Zukunft schaffen, die lebenswert ist. Diese ist nicht schwarz, trist, kalt und einsam. Es gilt, sie uns erst einmal in schönen, leuchtenden und warmen Farben vorzustellen und auszumalen. Klingt wieder nach einem küchenpsychologischen Kalenderspruch, das gebe ich gerne zu. Aber tatsächlich hilft es, sich zu überlegen, was man will und nicht, was man nicht will. Nicht alles ist wichtig. Hier hilft es, über manche Dinge einen Schritt hinweg zu machen, darüber zu lachen, vielleicht den Kopf zu schütteln, aber eben weiterzugehen. Nicht alles, was passiert, hat etwas mit mir persönlich zu tun. Viele schlimme Dinge in der Welt ändern an meinem individuellen Leben tatsächlich gar nichts. Das hat noch nicht einmal etwas mit Gleichgültigkeit zu tun, sondern mit dem Einordnen und Definieren von Dingen. Wer eine Änderung herbeiführen will, muss es tun. Und zwar zum Besseren, das man erst einmal erdenken muss. Und permanentes Jammern und unaufhörliche Schwarzmalerei hat die Macht, auf den Charakter abzufärben. Und wer will schon ein Miesepeter, ein Schwarzmalerei, ein Pessimist sein. Nein, die Gestalt der Zukunft können wir uns in unseren Gedanken und Absichten ausmalen. So positiv und gleichzeitig realistisch wie möglich. Und noch ein Spruch zum Schluss: Wer weiß, wohin er will, findet auch den Weg.

**KLASSIK DER
WELTMETROPOLEN**

2018/2019

THE METROPOLITAN OPERA

LA TRAVIATA | 15.12.2018

ADRIANA LECOUVREUR | 12.01.2019

CARMEN | 02.02.2019

LA FILLE DU RÉGIMENT | 02.03.2019

DIE WALKÜRE | 30.03.2019

DIALOGUES DES CARMÉLITES | 11.05.2019

ROYAL OPERA HOUSE LONDON

DER NUSSKNACKER | 03.12.2018

PIQUE DAME | 22.01.2019

LA TRAVIATA | 30.01.2019

DON QUIXOTE | 19.02.2019

LA FORZA DEL DESTINO | 02.04.2019

FAUST | 30.04.2019

FLIGHT PATTERN /

WITHIN THE GOLDEN HOUR /

NEW SIDI LARBI CHERKAoui | 16.05.2019

ROMEO UND JULIA | 11.06.2019

Tickets erhalten Sie an allen
Kinokassen und online unter:
cineplex.de/mannheim und
cineplex.de/neustadt

CINEMAX

CINEPLEX
NEUSTADT

CINEPLEX
MANNHEIM



Neustadt *im* Advent

Einkauf * Flair * Kultur * Erlebnis

Photo: Rolf Schädler



verwaltung@willkomm-neustadt.de
www.willkomm-neustadt.de

Nutzen Sie am
2. und 3. Adventsamtstag
die **Busse** im
Stadtgebiet Neustadt
kostenlos!