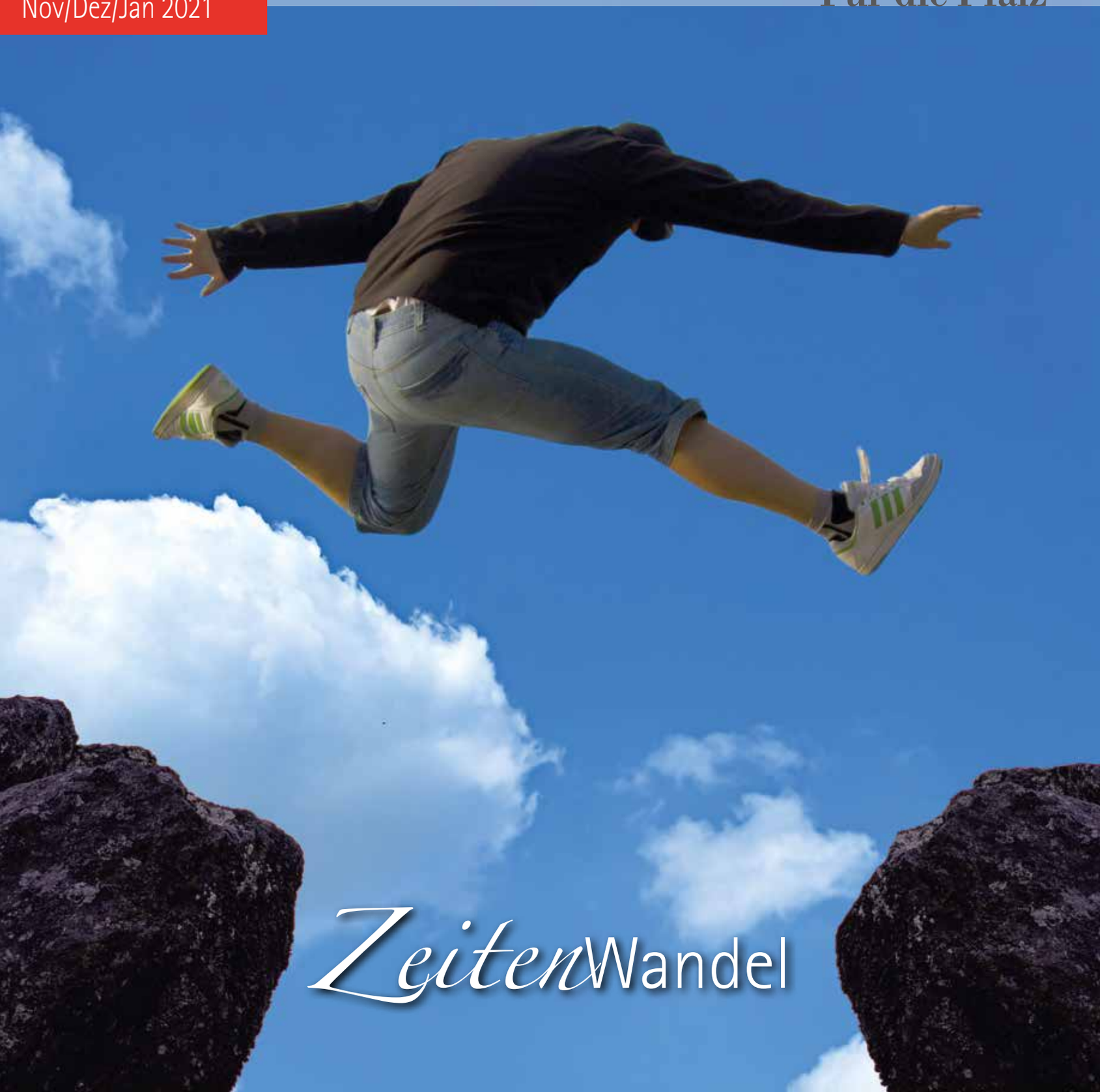
Unbezahlbar

Chili

DAS MAGAZIN!

Für die Pfalz

Nov/Dez/Jan 2021



ZeitenWandel

MACHEN SIE ES EINFACH!

Bewässern Sie Ihre Grünanlagen...

...mit dem automatischen Schlauchaufroller R3 für bis zu 25 m Schlauch

oder mit dem Bewässerungswagen LEADER 10. Antrieb mit Wasserturbine und 30 m Schlauch.

...direkt zum Produktvideo:

Schonen Sie Ihren Rücken...

... mit der Elektro-schubkarre DONKEY PLUS für leichtes und rücken-schonendes Arbeiten

...direkt zum Produktvideo:

Wir erleichtern Ihre Arbeit!

Einfach, nachhaltig und umweltschonend mit unserem technischen Equipment für die grüne Branche: Aufrolltechnik, Spritztechnik und Akku-Transport.

...direkt zum WHATS APP CHAT:

Öffnungszeiten
Mo-Fr. 8-12 Uhr und 13-16 Uhr

Beratung nach Terminvereinbarung
im Shop oder Onlineberatung über Videokonferenz möglich.

EBINGER
Technisches Equipment

Ebinger GmbH
Edesheimer Straße 51
76835 Rhodt · 06323-9374650
www.ebinger-gmbh.com

Chili DAS MAGAZIN!

Apropos

Zeitenwandel

Liebe Leser,

Das Leitthema unserer Winter-Weihnachtsausgabe lautet *Zeitenwandel*, denn, ja, unsere Zeit wandelt sich gerade. Aber das ist nicht neu. Der Unterschied zu dem uns gewohnten Wandel ist die Geschwindigkeit und der massive äußere Druck. Bislang standen die Wechsel unter dem Vorzeichen der Entwicklung, die sich zwar ebenso immer schneller vollziehen, aber doch nicht abrupt und unter Zwang geschehen. Trotzdem bleibt vieles wie der Wechsel der Jahreszeiten, der Sprung der Jahreszahl, die Weihnachtszeit und der Schnupfen gleich. Allerdings gehen wir aktuell anders mit Gewohntem um. Wir erleben es bewusster und suchen für uns neue und gangbare Wege, unser Leben zu gestalten. Das ist aufwändig. Stimmt! Aber ebenso liegt eine Chance darin, sich selbst weiterzuentwickeln. Die berühmte Komfortzone müssen wir verlassen. Alle. Dann begegnen wir uns – mit gebührendem Abstand – draußen, auf der Suche nach Neuem.

Herzlichst
Ira Schreck
Chefredakteurin

INHALTSVERZEICHNIS

Zeitenwandel *in der* Pfalz

EinBlick

14 Zeitenwechsel in Schwung bleiben
16 Ganz stille Nacht
18 Weihnachtstreffen sind etwas Besonderes
20 Weihnachtsshopping unter Corona-Bedingungen

Geschenktipps

22 Etwas ganz Besonderes

Weihnachtlich

32 Wunschzettel zu Weihnachten
34 Glückwünsche im Wandel der Zeit
36 Adventsleuchten bei Blumen Schupp
38 Advent im Lichterglanz

KulTour

40 Kellerzauber 2020/2021

Gesundheit

42 Ernährung im Trend
44 Gesundheitstipps für Sie
46 Erkältungszeit? Muss nicht sein!
48 Training im Winter
50 Die Zahlen steigen weiter
52 Geistige Fitness fördern

Modisch

54 Mode mit Funktion
56 Oversized 2020 - cool und lässig

Leute

58 Jungwinzer 2020: Vera Keller

onTour

46 Tour zu steinigen Zeitzeugen

Achtung

62 Lila Villa in Bad Dürkheim
64 Home-Office verändert Immobilienmarkt
66 Wussten Sie schon, dass...

Wetter

68 Wie entsteht eigentlich Regen?

Tiere

70 Nachtfalter

Kulinaria

72 Rezepte: Apfel- und Beerenzeit

erLesen

76 Kommentar: Der gesellschaftliche Aufbruch
77 Buchtipps
78 Kurze Geschichte: Was man sich so erzählt ...
80 Kurz & gut: Wussten Sie schon, dass ...
82 Kolumne: Wir haben bestens funktioniert

Standards

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

Aus Handel und Wirtschaft

Immer mehr Klimageräte

Die Zahl der Hitzetage in Deutschland nimmt zu, gleichzeitig wächst auch der Bedarf an Klimaanlagen. Laut Statistischem Bundesamt stieg der Import von Klimageräten und Teilen davon in den vergangenen zehn Jahren wertmäßig um knapp 40 Prozent auf 1,9 Milliarden Euro im Jahr 2019. Zu Klimageräten gehören unter anderem motorbetriebene Ventilatoren und Kompaktgeräte, aber auch Klimaanlagen für den Innenraum von Autos oder Umkehrwärmepumpen. Besonders deutlich ist der Anstieg bei Klimaanlagen, die in Gebäuden befestigt oder als Standgeräte verwendet werden können: Hier gab es seit 2010 ein Importplus von 72 Prozent (2019: 146 Millionen Euro).

Kfz-Handel im Juli mit deutlichem Plus

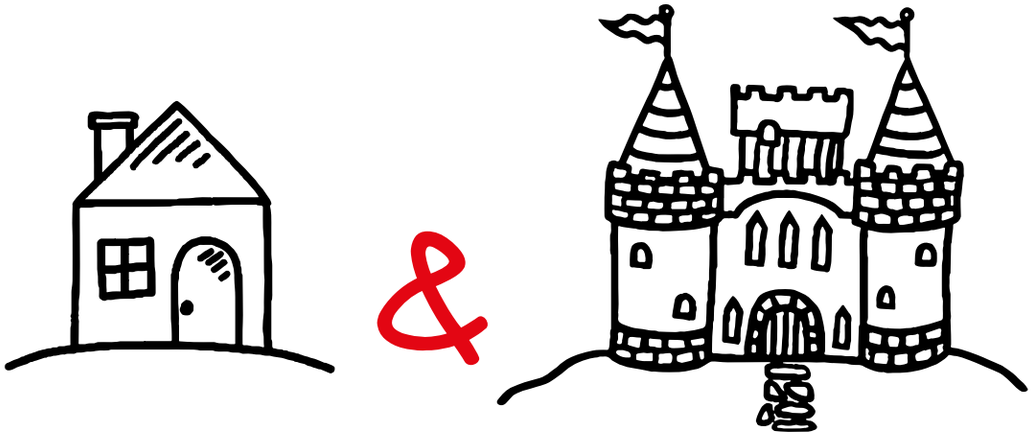
Im Juli erzielte der Kfz-Handel erstmalig in diesem Jahr mehr Umsätze. Nach vorläufigen Berechnungen des Statistischen Landesamtes in Bad Ems lagen die Umsätze real, also um Preisveränderungen bereinigt, um 8,6 Prozent über denen von Juli 2019. Nominal, also zu jeweiligen Preisen, betrug der Anstieg elf Prozent.

Weniger Völkerwanderung

Nach vorläufigen Ergebnissen der Wanderungsstatistik gab es in Deutschland im ersten Halbjahr 2020 rund 529.000 Zuzüge und 455.000 Fortzüge über die Grenzen Deutschlands. Daraus resultiert eine Nettozuwanderung von 74.000 Personen. Laut Statistischem Bundesamt wurden im ersten Halbjahr 2019 noch 748.000 Zuzüge, 581.000 Fortzüge und eine Nettozuwanderung von 167.000 Personen registriert. Damit sind in den ersten sechs Monaten des Jahres 2020 rund 29 Prozent weniger Personen zu- und 22 Prozent weniger fortgezogen als im Vorjahreszeitraum. Besonders deutlich wurde die Veränderung ab März im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie.

ENGEL & VÖLKERS

Ob Häuschen oder Schlösschen...



...wir wissen Ihre Immobilie zu schätzen!

GUTSCHEIN

für eine kostenlose und unverbindliche Marktpreis-einschätzung.

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

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

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

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

Zeitenwechsel

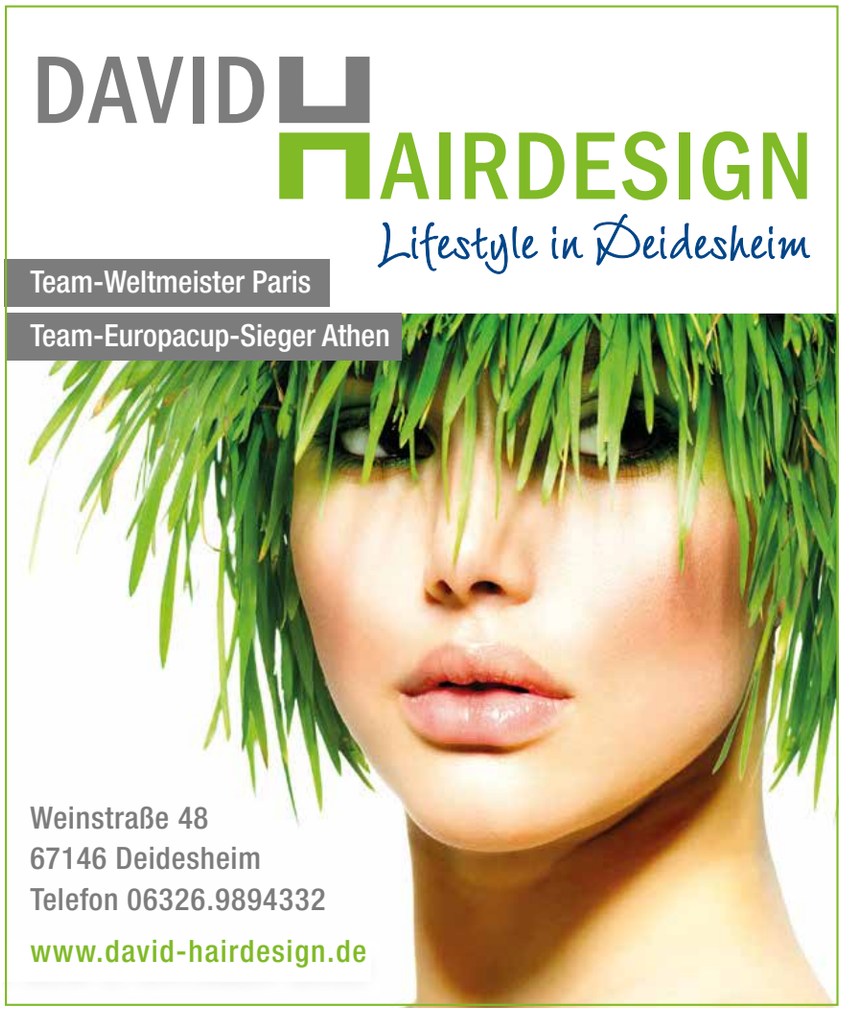
in Schwung bleiben

Sinkt die Temperatur, werden die Tage kürzer, dann stellt sich die innere Uhr der Natur regelmäßig auf Winterruhe ein. Sowohl Pflanzen als auch Tiere senken durch die Ruhe ihren Nahrungsmittelverbrauch, denn die Kalorienversorgung wird schwieriger. Die Pflanzen stellen das kräftezehrende Wachstum ein und werfen Blätter und Blüten ab. Begibt sich ein Tier in den Winterschlaf, werden die Körpertemperatur und der Stoffwechsel stark herabgesetzt. Herzfrequenz und Blutdruck sinken, die Blutgefäße verengen sich und die Atemfrequenz nimmt ab. Die Tiere können so über mehrere Monate in einem schlafähnlichen Zustand verharren, ohne Nahrung aufzunehmen. Während des Winterschlafes zehrt der Körper von den Fettreserven, die sich das Tier vorher angefressen hat. Tiere, die eine Winterruhe halten, legen häufig einen Futtervorrat für den Winter an. Sie ziehen sich für längere Schlafperioden in Höhlen zurück. Die Schlafphasen werden regelmäßig unterbrochen, um Futter aus dem angelegten Wintervorrat aufzunehmen. Winterruher sind häufig wach und wechseln die Schlafposition.

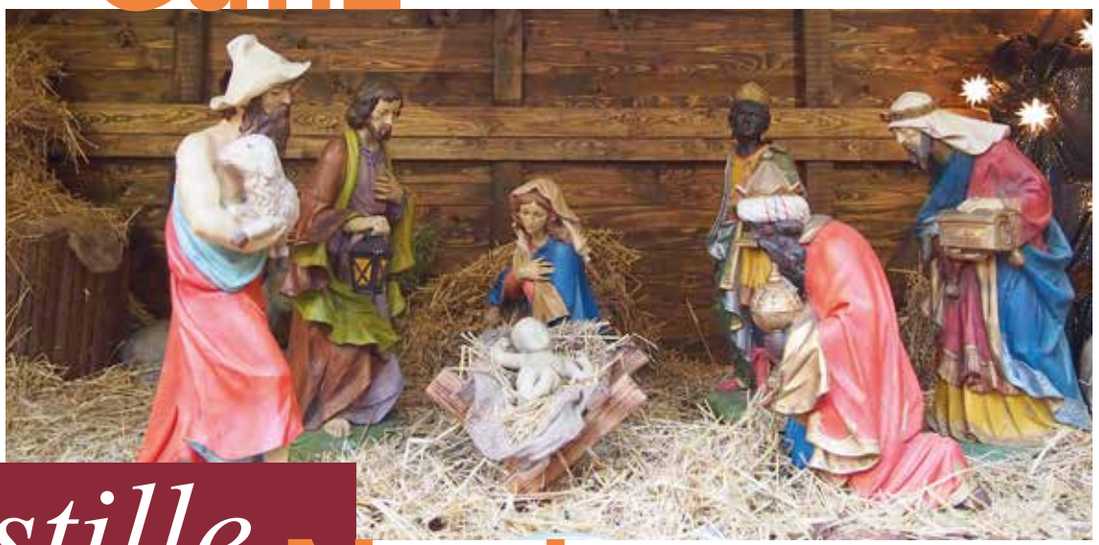
Zu den Tieren, die Winterruhe halten, gehören Dachs, Eichhörnchen, Waschbär und Braunbär. Im Spätherbst fallen viele Insekten und auch wechselwarme Reptilien (Schildkröten, Eidechsen) und Amphibien (Lurche, Frösche) in eine Kältestarre. Sie können selbst aktiv nichts für ihren Wärmehaushalt tun. Das führt zum Erfrieren der Tiere, wenn ihre Umgebungstemperatur zu weit absinkt. Deshalb sind sie auf einen frostsicheren Unterschlupf angewiesen. Unter Laub und Morast vergraben, verbringen sie den Winter erstarrt und erwachen erst wieder mit den wärmenden Sonnenstrahlen im März oder April.

Auch Menschen neigen zur Winterruhe. Das fehlende Licht zwingt den Kreislauf, ein paar Runden weniger zu drehen. Viele Körperfunktionen arbeiten in dieser Zeit im Schongang. Das ist natürlich. Allerdings ist dies in unserer auf Leistung und Topform ausgerichteten Gesellschaft nicht erwünscht. Der Schlafmangel, der sich damit einstellt, führt bei vielen Menschen zu depressiver Stimmung, von der rund zehn Millionen Menschen allein in Deutschland betroffen sind. Der Unterschied zwischen Sommer- und Winterlicht ist weit gravierender als vom Menschen wahrgenommen: Lampen mit 500 Lux Lichtstärke empfinden wir als hell, das vegetative System springt dagegen erst bei Lichtstärken von rund 2.500 Lux an. Bei Lichtmangel schüttet der Körper mehr Melatonin aus. Die Folge: Man ist den ganzen Tag müde, denn das Hormon soll die Stimmung drücken, damit der Mensch zur Ruhe kommt.

Da hilft nur, in Schwung zu kommen oder besser noch: in Schwung zu bleiben. In unserer Winterausgabe haben wir einiges zusammengestellt, was den Zeitenwechsel erträglich macht.



Ganz *stille* Nacht



Schon früh im Jahr beginnen die Vorbereitungen für Weihnachten. Nicht zuletzt die Kirchen stimmen sich auf das wichtige Fest in ihrem Jahreskalender ein. Für eine Vielzahl der Deutschen ist der Besuch des Gottesdienstes an Heiligabend und den Weihnachtsfeiertagen nicht nur wichtig, sondern sogar der einzige Besuch einer Kirche überhaupt im Jahresverlauf. Ob nun Tradition oder inneres Bedürfnis – oder auch beides – es ist fraglich, wie und auch wo die Christmette in diesem Jahr stattfinden wird. Niemand kann voraussehen, wie sich die Pandemie entwickeln wird und welche regionalen Auswirkungen die Planungen beeinflussen werden.

Die ersten Gedankenspiele sehen vor, den Heiligabend-Gottesdienst auf dem Dorf- oder Sportplatz durchzuführen. Aber was ist, wenn das Wetter nicht mitspielt? Wenn die Hygiene- und Abstandsregeln sich weiter verschärfen und ein open-air Gottesdienst wetterbedingt ins Wasser fällt, dann müssten je nach Kirchengröße und üblichem Besucherandrang bis zu zehn Gottesdienste nacheinander angeboten werden, um alle Besucher sicher willkommen heißen zu können. Online-Übertragungen per Streaming ist eine Idee, mit der man schon längst in einigen Gemeinden arbeitet und gute Erfolge hat. Das wird jedoch den Einsamen, den Alleinstehenden und den wenig technisch versierten Menschen nicht helfen.

„Weihnachten ist ein Fest, das einer Rückreise in vertraute Kindheitszeiten gleichkommt", erklärt Kristian Fechtner, Professor für Praktische Theologie an der Universität Mainz, dem Redaktionsnetzwerk Deutschland. Das Gefühl von Vertrautheit werde sich in Stadien aber nur schlecht einstellen, gibt er zu bedenken. Was ihm als Lösung für das Fest-Dilemma vorschwebt, nennt er *Unterwegs-Weihnachten.*

Posaunenchöre könnten durch die Wohngebiete ziehen. Anstelle des einen zentralen Krippenspiels könnten mehrere über den Ort verteilte Stationen aufgebaut werden, an denen die Kirchgänger vorbeikommen. Die Kirche selbst könnte auf die üblichen Großgottesdienste komplett verzichten, stattdessen den ganzen Tag über mit den Besuchern kleinere liturgische Feiern abhalten und sie mit einer kleinen Weihnachtsgabe wieder gehen lassen. Auf jeden Fall sollten Familien, die zu Hause Weihnachten feiern, einen Anreiz bekommen, das Haus zu verlassen. „Der Gang zur Krippe wäre für mich ein Leitmotiv", sagt der Theologe.

Es gibt viel zu planen und neuzudenken, damit es nicht eine ganz stille Nacht wird.

BLOOM
CINQUE
CLOSED
JUVIA
BETTER RICH
STEFFEN SCHRAUT
SAMSØE Ø SAMSØE
ILSE JACOBSEN

LAINE

Modeboutique
Marktstraße 2
67433 Neustadt/Weinstr.
Telefon 0 63 21/22 16

Weihnachtstreffen

sind etwas Besonderes

Die Weihnachtszeit ist die Zeit der Einladungen, der Familientreffen und Essen mit Freunden – umso mehr, da wir in diesem Jahr den Zusammenhalt der Menschen, die uns wichtig sind, schätzen gelernt haben. Gerade zu Weihnachten möchten wir etwas Besonderes bieten. Damit es nicht stressig wird, haben wir ein paar Tipps für Sie zusammengestellt.

Rechtzeitig planen und einladen

Reicht es normalerweise, wenn man ein oder zwei Wochen im Voraus die Einladung telefonisch, aber auf jeden Fall persönlich, ausspricht, ist es in der Weihnachtszeit durchaus ratsam, früher einzuladen, denn der Advent und die Feiertage sind meist terminlich durchgetaktet.

Die Gästerunde

Wie viele Personen auf der Gästeliste stehen dürfen, bleibt in Coronazeiten abzuwarten. Damit sich jeder mit jedem unterhalten kann und das Treffen in der Tat weitestgehend stressfrei bleibt, sollten nicht mehr als acht Personen am Tisch sitzen. Wie die Tischrunde zusammengesetzt wird, damit es interessant und angenehm bleibt, ist natürlich individuell. Auf jeden Fall ist die Tischordnung mehr als einen Gedanken wert. Es schadet auch nicht, sich vorher ein paar Gesprächsthemen zu überlegen und so die alljährlichen Familienanekdoten und eventuellen Sticheleien zu umgehen.

Das Menü

Selbstgekocht ist natürlich gerade zu Weihnachten das Maß aller Dinge. Aber der große Braten muss nicht auf den Tisch. Es darf ruhig einfach sein, aber mit erstklassigen Zutaten und als Menü fein abgestimmt. Und da man sich kennt, dürfen die Gäste auch gerne beim Service helfen.

Der Wein

Wein soll nicht kompliziert sein, sondern Spaß machen. Wer einen Rot- und einen Weißwein hat und vielleicht auch eine Variante für Magenempfindliche mit weniger Säure bereithält, ist schon ganz weit vorne. Als Begrüßungsdrink jenseits von Sekt oder Secco macht ein Frozen Rosé Eindruck. Eine Flasche Rosé-Wein in Eiswürfelbehälter mindestens sechs Stunden, besser über Nacht, einfrieren. Pro Flasche 250 ml Wasser ebenfalls als Eiswürfel frieren. Kurz vor Eintreffen der Gäste alle Eiswürfel zusammen mit 250 g Himbeeren in einem Standmixer solange crushen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird. In schöne Gläser füllen und mit Minzblättern servieren.

www.blumen-schupp.de

Adventsleuchten

Besondere Ausstellungstage
16.–28.11.2020
MO–FR 9–20 Uhr
SA 9–16 Uhr

» Beim **Lichtershopping** verwöhnt Sie unser **Café Fleur19** mit **kulinarischen Leckereien.** «

blumen SCHUPP

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

Weihnachtsshopping

unter Corona-Bedingungen

Auch wenn Weihnachtsfeiern in kleinem Rahmen oder gar nicht, Weihnachtsmärkte mit verändertem Konzept stattfinden oder gar abgesagt werden, große Familienfeiern zugunsten kleinerer Runden zelebriert werden und der über alles geliebte Skiurlaub schlicht ausfällt, wird eines mit überwältigender Sicherheit kommen: nämlich der 24. Dezember mit Bescherung an Heiligabend und die Weihnachtsfeiertage mit all ihrer Bedeutung und Wucht. Was wir daraus machen, liegt alleine an uns und ist wie jedes Jahr ganz individuell.

Laut einer Studie von Rakuten Advertising will die Mehrheit der Deutschen (53 Prozent) Weihnachten mit Geschenken im gleichen finanziellen Umfang wie 2019 feiern. Knapp ein Drittel der Befragten möchte sogar tiefer in die Tasche greifen. Im internationalen Vergleich zwischen 15 Staaten und Regionen zeigt sich, dass die Coronakrise vielerorts zu mehr Sparsamkeit führt. Nicht so in Deutschland: Nur 28 Prozent der Deutschen haben ihre monatlichen Ausgaben seit dem Ausbruch der Pandemie gesenkt, während in Frankreich (33 Prozent) und England (49 Prozent) deutlich mehr gespart wird.

Nach wie vor spielt die Angst vor Menschenansammlungen eine große Rolle. Um volle Geschäfte zu meiden und nicht im Gedränge der Geschenksuchenden in Stress und auch in die Gefahr einer Ansteckung zu geraten, gab die überwiegende Mehrheit der Befragten an, frühzeitig, zumindest weitaus früher als in den vorherigen Jahren, die Geschenke für Freunde und Familie zu besorgen. Auch würden sie Lieferservice und die Möglichkeit der telefonischen oder online Bestellung im regionalen Handel begrüßen, so die überraschende Aussage. Trotzdem ist zu erwarten, dass das Onlineshopping der Gewinner des Weihnachtsgeschäftes sein wird.

Unternehmen und Händler gewinnen Verbraucher in Deutschland am ehesten mit Rabatten und Angeboten. Kostenloser Versand überzeugte 26 Prozent der Befragten, 2-für-1-Angebote wirkten bei 22 Prozent – ein deutlich überdurchschnittlicher Wert im weltweiten Vergleich. Bei der Art der Angebote sollten Händler beachten, dass die Hälfte (48 Prozent) der Verbraucher an den Festtagen für drei bis fünf Familienmitglieder einkauft. Rabatte und Aktionen, die sich an Familien richten, werden sich daher lohnen. Nicht jeder stationäre Händler kann bei den Rabattschlachten der Online-Portale mithalten. Deshalb ist es umso wichtiger, den Service so hoch wie möglich zu halten oder noch mit neuen Angeboten zu steigern. Lieferservice, Geschenkvorschläge und Kombi-Aktionen mit Erlebniswert sind nur einige der Möglichkeiten. Und ein deutlich vorgezogener Start des Weihnachtsgeschäfts ist sicherlich in diesen Zeiten kein Fehler.

Etwas *ganz* Besonderes

Wünsche erfüllen ist das eine. Jemanden zu überraschen, das andere. Und das gelingt mit unseren Geschenktipps garantiert.

Gut gekocht…

… mit dem Bräter aus Gusseisen gelingen leckere Schmorgerichte und Festtagsbraten. Für den Hobbykoch und die Köchin. Ideal auch für Brotbäcker.

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

Das wärmt uns jetzt!

Flauschige Pullis und dazu passende Mützen.

gesehen bei:
Modeboutique La Laine
Marktstraße 2
67433 Neustadt
06321-2216

Nützlich und praktisch:
Zum Verschenken oder sich selbst beschenken!

Handwerker Box

sinnvoll schenken

- je ein Pica Tiefloch-Baumarker Filz und Graphit
- Promat SDS Hammerbohrersatz bis 10 mm in 2 Längen
- Heller Glasbohrer für harte Fliesen 4-10 mm
- Steckschlüsselsatz Torx und Sechskant T10-50 und 1,5-10 mm

69,60 inkl. Mwst
In dekorativem Karton

gesehen bei:
Dieter Ziesecke
Weinstraße 580
67434 Neustadt-Diedesfeld
Tel. 06321-86422
www.ziesecke-neustadt.de

Styling beginnt mit den Basics

Tommy Hilfiger Boxershorts – verschiede Motive.

gesehen bei:
Modehaus Schmitt
Marktplatz 8
67433 Neustadt
06321-32673
www.mode-schmitt.de

Machen Sie es sich gemütlich – gemütlich warm. Aber mit Stil.

gesehen bei:
Bassetti Factory Outlet Mutterstadt
Am Floßbach 5
67112 Mutterstadt
06324-9477515
outlet-mutterstadt@bassetti.de

Für ein gutes Gefühl – nicht nur auf der Haut.

Mit der nach Cradle to Cradle Certified™ zertifizierten 100 % NATURE-Kollektion aus TENCEL™ Lyocell präsentiert CALIDA eine echte Innovation im Bereich der Nachhaltigkeit: die ersten komplett kompostierbaren Produkte mit Stoff aus 100 % Zellulose, hergestellt in einem geschlossenen, besonders ressourcenschonenden Kreislauf aus nachhaltiger Forstwirtschaft. Bei der Produktion wird zu 100 % CO_2-neutrales Biogas aus Schweizer Produktionsanlagen verwendet.

Zu Weihnachten einen Gutschein für

Gutes Sehen mit typgerechtem Design.

gesehen bei:

Optica
Haus der Augenoptik
Friedrichstraße 15
67433 Neustadt
06321-30077

Besser liegen – gesünder schlafen

Ob kuschelige Bettdecken, farbenfrohe Spannbetttücher, elegante Bettwäsche oder das perfekte Kopfkissen: Bei *Horsch besser liegen – gesünder schlafen* findet man mit Sicherheit das passende Weihnachtsgeschenk für seine Liebsten.

gesehen bei:

Horsch besser liegen – gesünder schlafen e.K.
www.horsch24.de

Horsch Haßloch
Werkstraße 6
67454 Haßloch
06324-810797

Horsch Grünstadt
Dieselstraße 1
67269 Grünstadt
06324-810797

Horsch Landau
Kramstraße 23
76829 Landau i.d. Pfalz
06324-810797

Gute Luft für guten Schlaf

Der FreciousCare Innenraum Luftreiniger von Röwa befreit die Raumluft zu 99,99 % von Schadstoffen und schafft damit eine wichtige Voraussetzung für erholsamen Schlaf. Feinstaub, Bakterien, Hausstaubmilben, Pollen oder Gerüche:
Je kleiner die Partikel, desto besser muss die Filtertechnik sein. Mit dieser derzeit fortschrittlichsten Filtertechnik am Markt reinigt das Gerät die Luft 16 Mal pro Stunde. Dabei ist es sehr energiesparsam und leise. Besonders für Allergiker geeignet.

gesehen bei
Betten Lang
Schnurgasse 24
67227 Frankenthal
06233-27154
www.betten-lang.de

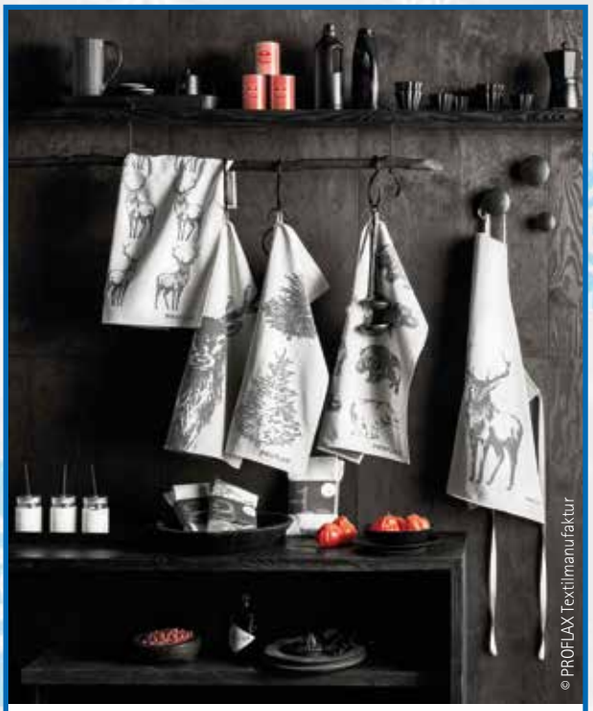
Es sind die kleinen Dinge, die die Welt verändern.

gesehen bei:
Optik Wagner
Römerplatz 8, 67098 Bad Dürkheim
06322-2060
info@optik-wagner-gmbh.de

So tickt die Pfalz

Palatina Watch Vino
Ziffernblatt handgemacht aus Weinfässern
made in Germany

gesehen bei:
Goldschmiede Stachel
Stiftsplatz 1
76829 Landau
06341-87708



Küchenutensilien

Kochen mit Liebe und Leidenschaft –
und mit praktischen und schönen
Küchenutensilien.
Da schmeckt es gleich doch viel besser!

gesehen bei:
Cotto Wohnaccessoires
Hauptstraße 76
67433 Neustadt
06321-398311

Süße Träume

In einem Bett von
Matratzen Müller.

gesehen bei:
M & E Warenhandelsgesellschaft
Raiffeisenweg 1
67482 Altdorf
06327-4102

Wildfleisch

Wildfleisch aus dem Pfälzerwald – direkt vom Jäger.

Gesund & ökologisch: Spezialitäten aus der Region

Rupert Schernthaner
Bestellungen
per Mail: vgreb@gmx.de
oder telefonisch: 0179-9780935

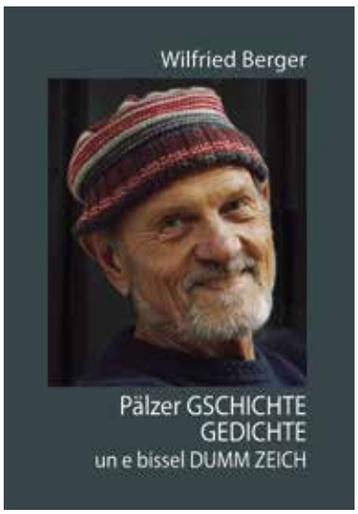
Wohnausstellung

Decken, Wände, Böden, Leisten, Türen und Beschläge.
Großzügige Ausstellung auf über 3.000 m².

gesehen bei:
Wickert Holzfachhandel
Lotschstraße 2
Landau/Pfalz
06341-6840
info@wickert.net

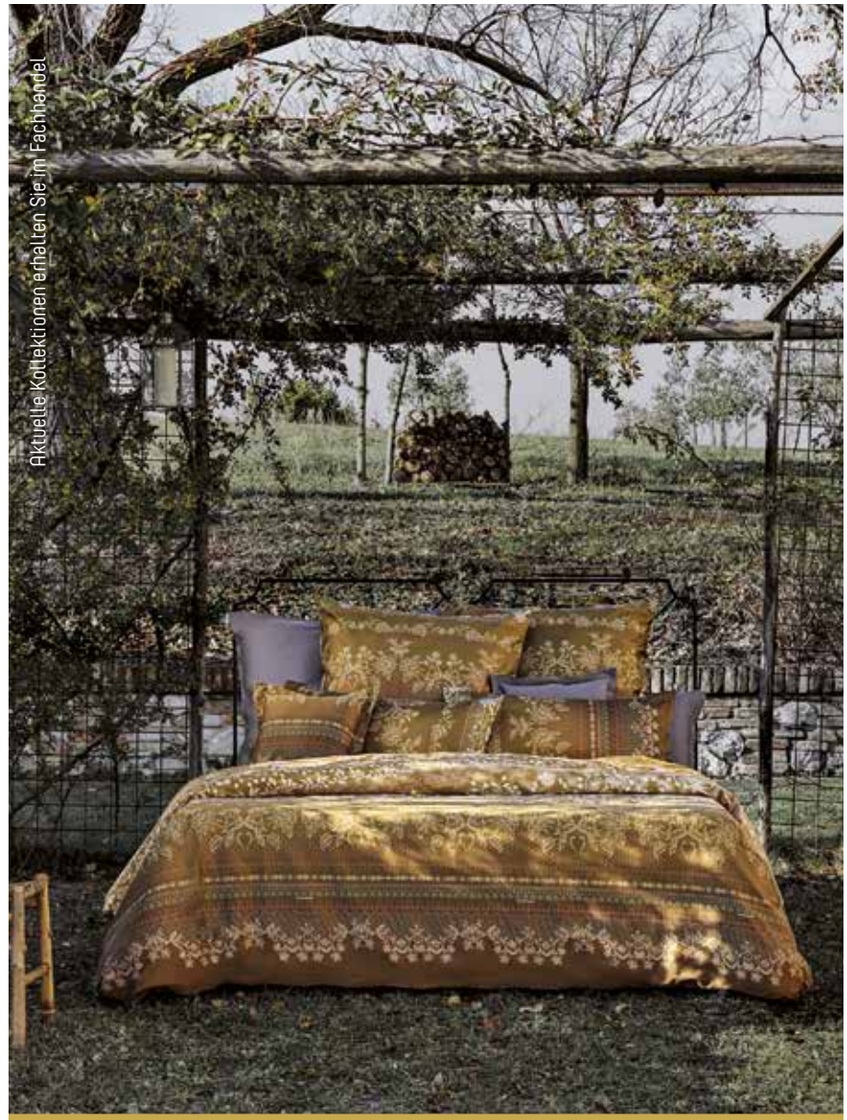
So geht Erinnerungskultur auf Pfälzisch:

Pälzer G'schichte, Gedichte und e bissel dumm Zeich von Wilfried Berger



Gewinner des Dr.-Wilhelm-Dautermann Preises 2020 für mundartliche Neuerscheinungen (im Pfälzer Dialekt)

Pälzer G'schichte, Gedichte und e bissel dumm Zeich
Wilfried Berger
ISBN 978-3-9821766-0-4.
Eine Bestellung ist auch über www.burglandeck-stiftung.de möglich.



Nennen Sie das Kennwort „Winter"
und Sie erhalten bis zum 31. Dezember 2020

20% Rabatt
auf Ihren Einkauf*

*nicht mit anderen Aktionen kombinierbar

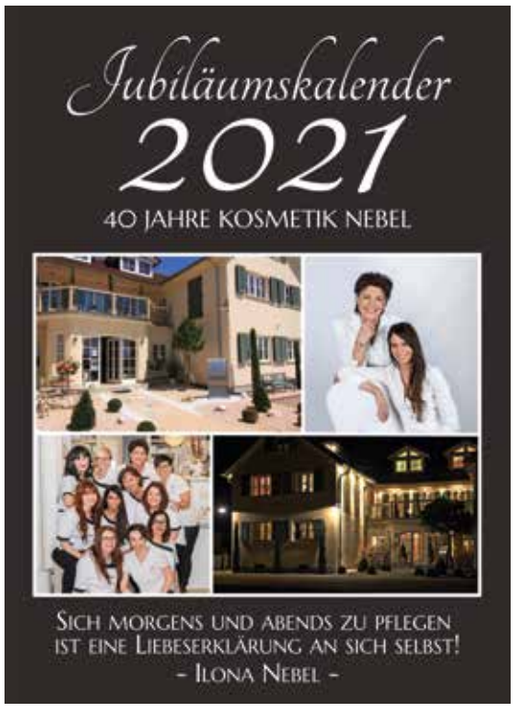
bassetti

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

Unsere Öffnungszeiten:
Mo-Fr. 10:00-19:00 und Sa 10:00 – 18:00 Uhr

Auf ein schönes neues Jahr!

mit einem Jahreskalender des Kosmetikinstitut Nebel.



Der Jahreskalender zum Preis von 40 Euro , mit zwölf Gutscheinen im Gesamtwert von 400 Euro

Kosmetik-wünsche werden wahr.

gesehen bei:

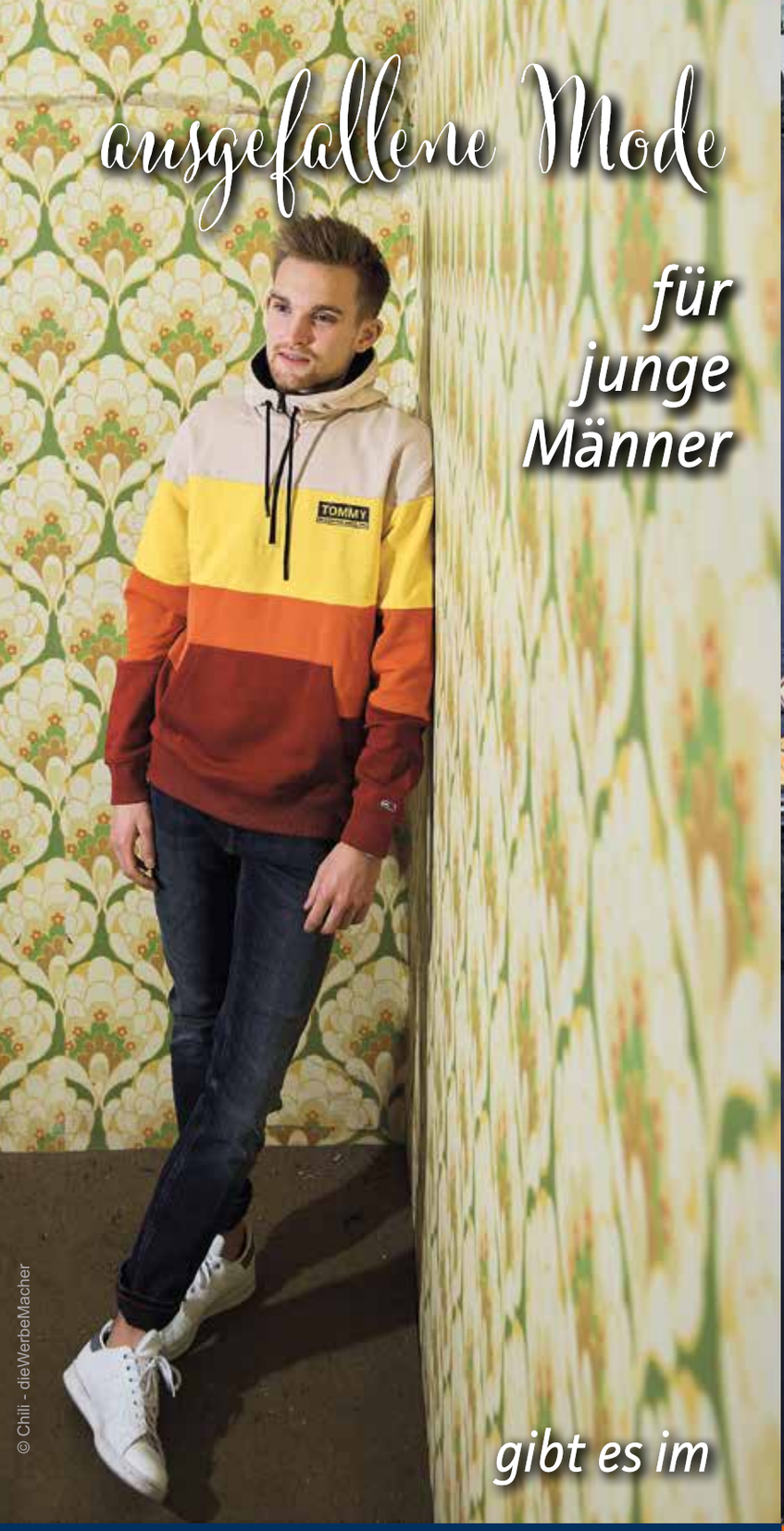
Kosmetikinstitut Nebel
Feldstraße 3
67435 Neustadt-Geinsheim
06327-4871

Kreative Keramikgefäße

wandelbar und wunderbar, immer offen für neue Ideen.

gesehen bei:

Blumen Schupp
Neubergstraße 1
67435 Neustadt
06321-68784



Kellereistraße 1a-3
67433 Neustadt

Öffnungszeiten:
Mo bis Fr 9.30 bis 18.00
Samstag: 9.00 bis 16.00

MARC S.
Trendstore

www.marcs-trendstore.de

marcstrendstore

SCHMITT
MÄNNERMODE

Marktplatz 8
67433 Neustadt
06321/32673

Öffnungszeiten:
Mo bis Fr 9.30 bis 18.00
Samstag: 9.00 bis 16.00

www.mode-schmitt.de

modehausschmitt

Wunschzettel zu Weihnachten

Wünschen darf man sich vieles,
ob man es erhält,
ist etwas ganz anderes.
Sei vorsichtig, was Du Dir wünschst,
Du könntest es bekommen!

Zu allen Zeiten wünschten sich Menschen etwas, was sie nicht hatten. Die Wünsche erstrecken sich seit jeher auf materielle Dinge des täglichen Gebrauchs, die das Leben erleichtern, auf Luxusartikel, die das Leben schöner machen (sollen) und auf Dinge, die gar keine Dinge sind: Glück, Gesundheit, Frieden, Liebe, Zeit und Zufriedenheit.

Der heutige Wunschzettel zu Weihnachten hat eine Geschichte, die auf einer Tradition zu Beginn des 18. Jahrhunderts fußt. Früher wünschten sich Kinder keine Puppen oder Zinnsoldaten für sich selbst, sondern Gesundheit, Glück und allerlei Frommes für ihre Eltern. Die Bögen, auf denen die Kinder unter der Aufsicht der Hauslehrer in Schönschrift schrieben, waren mit aufwändigen Druckgraphiken geschmückt und enthielten Lobreden und schwülstige Dankesworte. Die Eltern beschenkten sich damit praktisch selbst. Die Kinder dachten sich die Dankesworte nicht selbst aus, sondern übernahmen die Texte vom Pfarrer oder Lehrer, die in triefender, frömmelnder Weise formuliert waren. Diese ehemals so akribisch durchgeführte Pflichtübung glich in ihrer Spitze einer Leistungsschau der Kindsdressur.

Ab den 1830er Jahren wandelte sich der Brief zu Weihnachten. Mehr und mehr zogen weltliche Motive in die kirchlich geprägten Texte ein. So war von der guten Stube, dem Weihnachtsbaum und auch Geschenken die Rede. Langsam mischten sich die guten Wünsche an die Eltern und Paten mit eigenen Wünschen, die eher Spielsachen oder besonderen Gebrauchsgegenständen zum Inhalt hatten.

Etwas später gab es schon fertig gedruckte Wunschzettel in den Spielzeugläden, die bereits als eine pfiffige Marketing-Idee des Einzelhandels gewertet werden können. Tatsächlich waren Ende des 19. Jahrhunderts ganze Wunsch-Kataloge im Umlauf, die zum einen natürlich die Begehrlichkeiten erst weckten und zum anderen mit den schön gestalteten Briefen von einst nichts mehr gemein hatten. In dieser Zeit war Deutschland der führende Produzent für Spiel- und Weihnachtswaren. Spielzeug wurde für wesentlich mehr Leute erschwinglicher: Die Nachfrage aus den USA drückte den Preis auch hierzulande.

Heute glauben immer noch zumindest die kleinen Kinder an den Weihnachtsmann und das Christkind. In Städten wie Himmelpforten und Engelskirchen sind eigens für die kindliche Post eingerichtete Weihnachtspostämter in der Weihnachtszeit aktiv. Tatsächlich beantworten Heerscharen von Freiwilligen die Briefe an den Weihnachtsmann ganz individuell, was bei den Kindern großen Eindruck hinterlässt. Vergleicht man die Wünsche der Kinder, die sie in ihren Briefen formulieren, dann stellt man fest, dass sich die Wünsche sehr ähneln – unabhängig von ihrem sozialen, kulturellen oder religiösen Hintergrund.

DECKEN & WÄNDE
BÖDEN & LEISTEN
HOLZBAU
GARTENGESTALTUNG
TÜREN & BESCHLÄGE

Lotschstraße 2
Landau/Pfalz

Fon 0 63 41 684-0
info@wickert.net

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!

Kompetente
Beratung und große
Auswahl – Profitieren
Sie vom Fachmarkt.

DIE GOLDSCHMIEDE
CHRISTIAN STACHEL

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

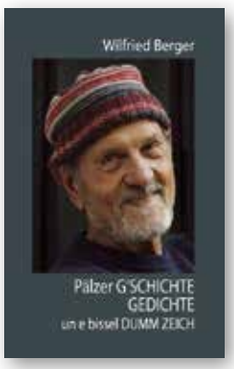
Glückwünsche

im Wandel der Zeit

Schon immer haben sich Menschen, die füreinander positiv empfinden, gegenseitig Glück für die ungewisse Zukunft gewünscht. Die alten Ägypter schon wünschten sich besonders zu Jahresbeginn viel Glück. Sie hofften, dass mit einem neuen Lebenszyklus der Natur auch der Mensch die Chance auf einen guten Neuanfang haben könne. Als Symbol für neues Leben wählte man den Skarabäus. Man verfasste kleine, wohlmeinende Sprüche auf Papyrus, die man dem anderen überreichte. Auch die europäischen Zeitgenossen verfuhren bis zum ausgehenden Mittelalter ähnlich zum Jahresbeginn. Sie besuchten sich gegenseitig, um sich Glück für das kommende Jahr zu wünschen.

Mit dem Aufkommen der Buchdruckerkunst ließen sich zunächst Mitglieder des französischen und österreichischen Adels, später auch das wohlhabende Bürgertum, Visitenkarten drucken, die sie bei ihren Besuchen im Familien-, Freundes und Bekanntenkreis zurückließen. Die Anzahl der gesammelten Visitenkarten war alsbald ein Zeichen für die eigene Popularität und Beliebtheit. Es dauerte nicht lange, bis es des Personals bedurfte, die Karten in den als wichtig angesehenen Kreisen zu verteilen. Das ehrliche Bedürfnis, geliebten Mitmenschen Glück zu wünschen, ihnen etwas zu schenken und von ihnen gleiches zu bekommen, führte in die Ausübung eines zeitweise geradezu übersteigerten Brauchtums. Eitelkeit im Zusammenspiel mit neuen Techniken und Fähigkeiten ließ die heute bekannte Neujahrskarte entstehen, aus der sich die Karten zu all den jetzt üblichen Anlässen über die Jahrhunderte hinweg entwickelten. Die älteste, bekannte Glückwunschkarte aus dem deutschsprachigen Raum datiert aus dem Jahr 1493.

Pfälzer Mundart
zum Schmökern und Verschenken



„Houchdeitsch hockt hinner de Schädeldeck – Pälzisch im Bauch“, sagt Wilfried Berger, der sanfte Poet, der schon häufig mit Preisen bei den Mundartwettbewerben Dannstadter Höhe und Bockenheim bedacht worden ist.
Das von der Burg Landeck-Stiftung herausgegebene Buch wurde dieses Jahr mit dem Dr.-Wilhelm-Dautermann-Preis für mundart-literarische Neuerscheinungen ausgezeichnet.

Online-Bestellung (Postversand 21,00 €):
www.burglandeck-stiftung.de/Publikationen
Im Buchhandel 18,00 €
200 S. Hardcover, ISBN 978-3-9821766-0-4

Natürlich war der heidnische Brauch des Glückwünschens zum neuen Jahr der christlichen Kirche stets ein Dorn im Auge. Da der Klerus für mehrere Jahrhunderte der Bildungsträger Europas war, gab es von Seiten der Gebildeten, besonders in Mitteleuropa, immer einen gewissen Vorbehalt der Neujahrskarte gegenüber, der sich auch auf andere Anlässe übertrug. Man rümpfte die Nase und gab vor, dass Versender von Glückwunschkarten angeblich keine Briefe schreiben könnten.

Waren früher die Hauptanlässe zum Schreiben von Karten der Namenstag, das Weihnachts- und Neujahrsfest, so begannen mit Anfang des 20. Jahrhunderts auch die einfachen Leute, ihren Geburtstag zu feiern. Ein weiterer Anlass für einen persönlichen Gruß. Heute ist fast jede zweite geschriebene Karte ein Geburtstagsglückwunsch.
Ab den 60er Jahren nahm der Wunsch zu, mehr und Privateres auf Karten zu schreiben oder eigenwilligere Motive auszuwählen. Die sorgfältige Auswahl und das gehobene Image der Kartengrüße entdeckt man auch darin, dass heute fast 90 Prozent aller Karten als Klappkarte im Umschlag verschickt werden. Eigentlich gibt es gar keinen Anlass, zu dem es keine geeignete Karte zu kaufen gäbe. Die Karten sind witzig – durchaus werden alle Facetten des Humors bedient – oder ernst, sachlich-neutral oder liebevoll-verspielt. Sie unterscheiden sich in der Art des Zielgruppe, des Anlasses und des Stils und sind in unzähligen Ausführungen erhältlich.

Der Sinn einer Glückwunschkarte liegt dabei nicht in der romanesken Schreibkultur. Als eine individuell vom Versender für den Empfänger ausgewählten Karte soll sie stellvertretend ein Überbringer schneller, kleiner, freundschaftlicher Botschaften zu besonderen Anlässen oder auch zwischendurch sein. Ein Produkt der Sympathie und Freundlichkeit ohne erhobenen Zeigefinger und ohne kritische Absicht. In den angelsächsischen Ländern wird das auch so empfunden, und deshalb ist Deutschland in diesem Sinne im Vergleich zu den USA, zu Großbritannien oder auch zum direkten Nachbarn Holland, am Pro-Kopf-Verbrauch gemessen, noch immer ein Entwicklungsland im Hinblick auf die Glückwunschkarte.

Adventsleuchten

bei Blumen Schupp

Neues Konzept Adventsleuchten bei Blumen Schupp

Mit einem völlig neuen Konzept präsentiert Blumen Schupp weihnachtliche Floristik und Dekorationen. In diesem Jahr findet die Werksausstellung bei Blumen Schupp vom 16. bis 28. November 2020 auf den großzügigen 2.500 Quadratmetern Ausstellungsfläche im Innen- und Außenbereich statt. Durch die verlängerten Öffnungszeiten von Montag bis Freitag von 9 bis 20 Uhr, und Samstag von 9 bis 16 Uhr (Sonntag geschlossen) kommen die Besucher besonders in den Abendstunden der Adventswochen in den Genuss der wirkungsvollen Beleuchtungsideen.

In dieser Weihnachtssaison spielen die Farbthemen Rauchblau mit Salbeigrün, Moosgrün mit Gold kombiniert, Cognac im Spiel mit den Naturtönen, Burgunderrot mit Orange aufgefrischt und natürlich die Klassiker Gold, Silber und Weiß die stimmungsvollen Hauptrollen.

Während der Adventswochen gibt es ein ständig wandelndes Angebot verschiedenster Werkstücke zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten. Hierbei liegt der Fokus an den ersten Tagen auf Dekorationen für den Außenbereich. Illuminationen, Kränze, Außenbepflanzungen und neueste Dekotrends für Garten und Eingänge sind hier zu nennen. Darüber hinaus wird zum Lichtershopping mit vielen Ideen für Wohnung, Balkon, Haus und Garten eingeladen. Das ist die Gelegenheit, um mit Familie oder Freunden die Weihnachtsvorbereitungen einzuleiten.

Zum zweiten Highlight der weihnachtlichen Werksausstellung gehört die Nachhaltigkeit. Lange Haltbarkeit und damit andauernde Freude an den kunstvoll arrangierten Kreationen garantieren Adventskränze und -gestecke aus trendigen Trockenblumen, Pampasgras und Baumwolle, die immer wieder aufs Neue mit Eukalyptus und Kiefer aufgefrischt werden können.

Der dritte und auch zeitlich letzte Schwerpunkt der beiden Werkswochen bildet die Floristik aus frischen Pflanzen und Blüten. Anmutige, filigrane, opulente oder stylische Adventskränze, Gestecke oder Sträuße, die gerne mit den Trockenmaterialien kombiniert werden dürfen. Wie? Das zeigen die ideenreichen Werkstücke der Floristen von Blumen Schupp.

Zu den traditionellen Klassikern im Angebot zählen auch in den Adventswochen die Essige und Öle, die Gewürze und Dips, sowie die Kräuter für diejenigen, die mit Leidenschaft kochen und genießen.

Das ausgefallende Angebot an Mode, Schmuck, Taschen und Accessoires aus Frankreich, Italien und Spanien ist so fein abgestimmt und vielfältig, dass nicht nur Geschenkideen für andere dabei entstehen. Das eine oder andere Teil mag man gar nicht mehr hergeben.

Der vorweihnachtliche Adventsbesuch im Blumenhaus Schupp kann gerne auch mit einem Adventsfrühstück oder Adventskaffee im Café Fleur verbunden werden. Das Team von Café Fleur inspiriert und verführt zu kleinen, weihnachtlichen Köstlichkeiten und stimmt auf die süßeste Zeit des Jahres ein.

Die ständig ergänzte, immer wieder neue Ausstellung lohnt, mehr als nur einen Besuch während der Adventswochen bei Blumen Schupp einzuplanen.

Info

Kontakt

Blumen Schupp
Café Fleur
Neubergstraße 1
67435 Neustadt-Gimmeldingen
06321-68784
0162-7504676
www.blumen-schupp.de
(Gruppen sollten bitte reservieren)

Die Ausstellung sowie das Café ist geöffnet am:
Montag, 16.11. bis Freitag, 20.11.2020 von 9 bis 20 Uhr
Samstag, 21.11.2020 von 9 bis 16 Uhr
Montag, 23.11. bis Freitag, 27.11.2020 von 9 bis 20 Uhr
Samstag, 28.11.2020 von 9 bis 16 Uhr

Advent

im Lichterglanz

Das Kosmetikinstitut Nebel wird 40 Jahre jung. Anlässlich des besonderen Jubiläums haben Ilona Nebel-Rößler und ihre Tochter Christin einen Kalender aufgelegt, der mit schönen Motiven durch das gesamte Jahr 2021 führt. Der attraktive Benefit des Jahreskalenders bilden die zwölf Gutscheine, auf jedem Kalenderblatt einen, die zusammen einen Wert von über 400,- Euro darstellen. Man kann sich also auf jeden Monat des kommenden Jahres freuen und sich endlich einen langgehegten Kosmetikwunsch erfüllen und auch noch dabei sparen. Der Kalender kostet 40,- Euro und ist damit eine gute Investition in ein schönes neues Jahr. Natürlich ist der Jahreskalender auch ein tolles Weihnachtsgeschenk! Er ist im Kosmetikinstitut Nebel ab November bis 24. Dezember 2020 erhältlich.

Passend zum 40-jährigen Firmengeburtstag darf sich Ilona Nebel-Rößler über eine ganz besondere Auszeichnung freuen. Sie wurde vom Verlag *Kosmetik & Pflege* mit dem ersten Platz für ihr Lebenswerk geehrt.

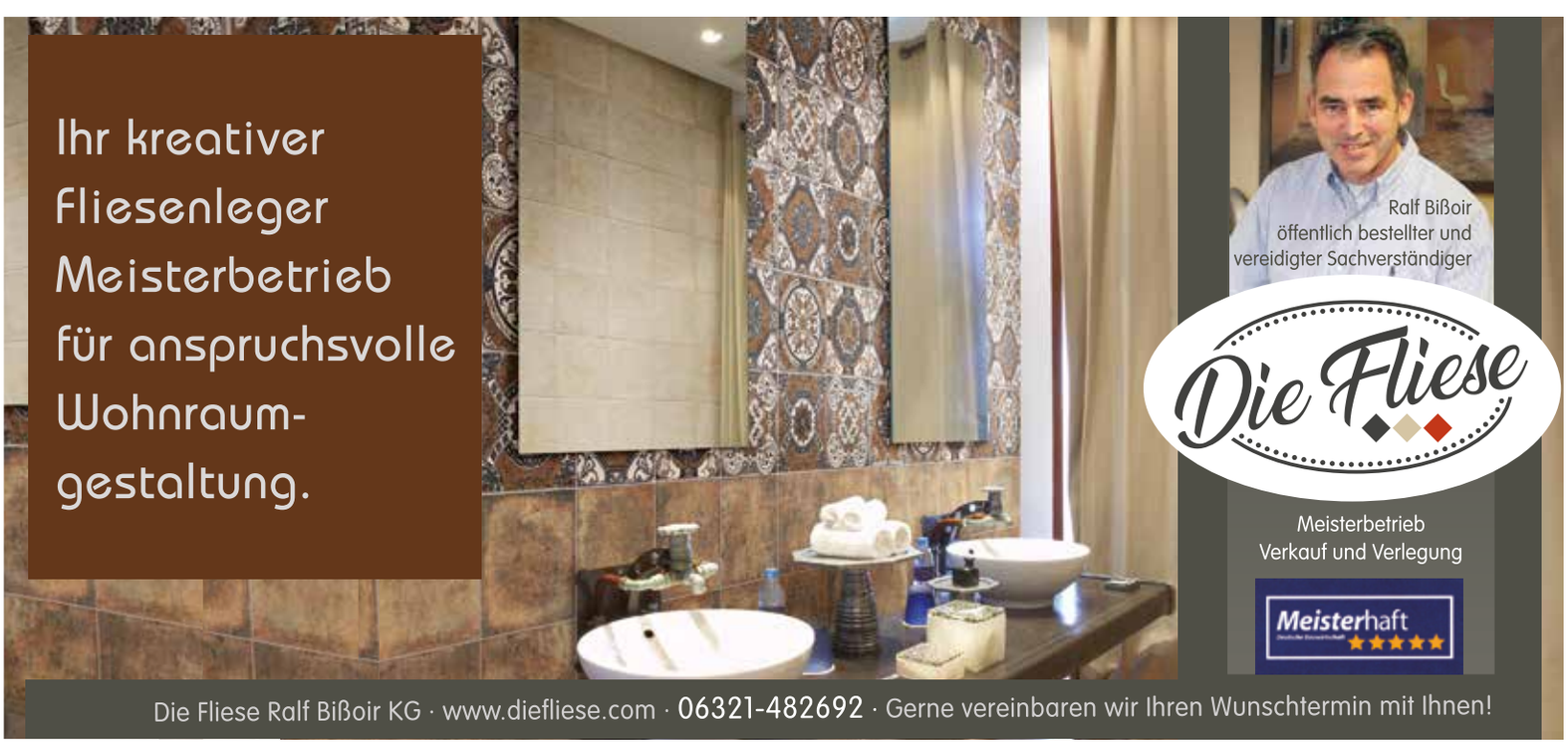
In diesem Jahr lädt das Kosmetikinstitut Nebel zu einer Adventswoche im Lichterglanz. Von Mittwoch, dem 2. Dezember bis Freitag, den 4. Dezember 2020, täglich von 18 bis 21 Uhr, können sich die Besucher mit genügend Zeit und Raum ganz individuell beim Weihnachtseinkauf inspirieren und beraten zu lassen. Die Adventausstellung, die sich in den vergangenen Jahren auf wenige Stunden konzentrierte, lässt sich nun mehr Zeit, damit die interessierten Besucher entspannt stöbern und sich informieren können. Mit einem Besuchs- und Hygienekonzept ist für die Sicherheit der Kunden gesorgt.

Während der Adventswoche im Lichterglanz zeigt sich das Kosmetikinstitut in weihnachtlicher Beleuchtung. Alle Räume strahlen im warmen Kerzenschein. Der Saxophonist Joschua Niklas versetzt die Hausgäste mit Musik im Treppenhaus in eine ganz besondere Adventsstimmung. Und natürlich sorgen gute Getränke und kleine kulinarische Köstlichkeiten für das Wohlgefühl von Leib und Seele. Täglich können ab 18 Uhr alle Behandlungsräume besichtigt werden. Das Team des Kosmetikinstituts Nebel zeigt die neuesten Produkte, die schönen Farben der dekorativen Kosmetik und informiert über neue oder altbewährte Kosmetik- und Figurbehandlungen. Die Auswahl an Geschenkideen für das kleine oder auch große Präsent aus den Bereichen Kosmetik, Mode, Schmuck und Wohnaccessoires ist groß. Natürlich gibt es auch in diesem Jahr wieder die beliebten Gutscheine zum Einkaufen oder für wertvolle Kosmetikbehandlungen. Auch der Jahreskalender kann während der Adventswoche im Kosmetikinstitut Nebel erworben werden.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Interessierte sind herzlich willkommen.

Info

Kosmetikinstitut Nebel
Feldstraße 3
67435 Neustadt-Geinsheim
06327-4871



Keller-Zauber 2020/2021

Traditionell bietet das Hotel Schloss Edesheim im historischen Wittelsbachkeller in der Herbst-Wintersaison eine Reihe von Dinner-Shows. Karten dafür sind immer sehr begehrt, denn sowohl auf der Bühne als auch auf den Tellern sind diese Dinner-Shows von besonderer Güte. In diesem Jahr findet der Kellerzauber coronakonform, also mit Abstand und Hygienekonzept sowie mit reduzierter Gästezahl statt. Die Veranstaltungen bestehen aus einem anspruchsvollen Entertainmentprogramm aller Genres mit Aperitif und einem dreigängigen Menü aus der mehrfach ausgezeichneten Küche für jeweils 74,– Euro pro Person.

Donnerstag, 20. November 2020, 19 Uhr

Detlev Schönauer

Abschiedstour – Highlights aus 40 Jahren Kabarett

Detlev Schönauer wird zum März 2021 die Bühne verlassen und in den wohlverdienten kabarettistischen Ruhestand gehen. Aber keine Angst: Zuvor bietet er seinen vielen Fans noch einmal Gelegenheit, seine besten Nummern aus 40 Jahren Kabarett auf einer speziellen Abschiedstour zu erleben.

Aus seinen über 20 abendfüllenden Programmen, wie *Geist ist geil, Oma ist jetzt bei facebook*, *Frauenverstehen in 100 Minuten,* aus seinen überaus erfolgreichen Kirchenkabarett-Programmen, sowie seinen vielen Auftritten bei *Mainz bleibt Mainz* präsentiert Schönauer dabei Klassiker wie die *Beicht- App* oder die *Geräuschvolle Zeichensetzung*, seine thekenphilosophischen Betrachtungen über Dummheit und Intelligenz und Sprachen und Dialekte, sowie seine geistreichen Parodien von Marcel Reich-Ranicki, Emil oder auch Konstantin Wecker. Auch musikalische Highlights wie *Der musikalische Anrufbeantworter* oder der tiefsinnige melancholische Song *Wie haben wir das geschafft* werden letztmals auf der Bühne zu sehen sein. Nicht verpassen!

Die allerletzte Gelegenheit, Detlev Schönauer in seiner Paderolle, dem französelnden Bistrowirt *Jacques* noch einmal live auf der Bühne zu erleben.

Donnerstag, den 26. November, und Freitag, den 27. November, 19 Uhr

ABBA Royal: The Tribute Dinnershow

Live und unplugged präsentiert die originalgetreue Tributeband ABBA Royal unsterbliche ABBA-Hits. Mit verblüffend authentischen Stimmen stellen die Musiker von ABBA Royal Welthits wie *Dancing Queen*, *Super Trouper* und *Waterloo* vor und erwecken den Grand Prix Eurovision de la Chanson 1974 zu neuem Leben. Die einzelnen Künstler wirkten zuvor unter anderem bei ABBA Magic und vielen weiteren bekannten ABBA-Tributeshows sowie dem Grand Prix-Vorentscheid 2002 in Kiel mit.

Die Veranstaltungen finden mit reduzierter Gästeanzahl und unter Einhaltung der Corona-Richtlinien statt.
Eintritt: 85,- Euro inklusive 4-Gänge Menü und einem Aperitif

Freitag, 4. Dezember 2020, 19 Uhr

Weihnachtskabarett: Krieg der Weihnachtssterne

von und mit Cynthia Popa und Markus Kapp

Wenn die Leitungen der Telefonseelsorge und der Eheberatungsstellen mal wieder heiß laufen, kann man sicher sein – das Christkind steht vor der Tür! Deshalb hat die Bundesregierung in diesem Jahr Cynthia Popa und Markus Kapp, zwei staatlich geprüfte Weihnachtsexperten, entsandt. In ihrem Trainingsseminar erklären die beiden, wie sie angst- und stressfrei auch die härtesten X-mas Belastungsproben meistern: Panikattacken in überfüllten Kaufhäusern, auf dem Postamt, in der Kirche oder auf der Firmenfeier? Kein Problem! Das perfekte Weihnachtsmenü, das passende Geschenk, die harmonische Familienfeier? Kein Problem! Oder sind Sie etwa Single? Und wohin mit Opa? Überhaupt kein Problem!

Zwei Vollprofis zeigen, wie man ohne Depressionen, Ehekrach und ohne in die Kalorien- oder Schuldenfalle zu tappen, über die Runden kommen. Mit treffsicheren Pointen, kabarettistischem Scharfsinn und musikalischen Leckerbissen wird diese Show auch den eingefleischtesten Weihnachtsmuffel in Stimmung bringen, wenn es heißt: Krieg der Weihnachtssterne!

Donnerstag, 15. Januar 2021, 19 Uhr

Marcel Adam: Chansons, Lieder, Mundart, Comédie

Marcel Adam ist einer der bekanntesten Chansonniers, Liedermacher, Autoren, Komponisten und Interpreten aus dem nordfranzösischen und süddeutschen Raum. Geschichten, die das Leben schreibt, prägen seine Texte und Melodien, füllen diese mit viel Humor und Gefühl, und lassen keinen Zuhörer ungerührt. 30 Jahre Bühnenerfahrung, auch im Bereich Kabarett und Comedy, machen sein Programm zu einem unvergesslichen Erlebnis. In unzähligen Konzerten in Deutschland und Frankreich begeistert Marcel eine ständig wachsende Fangemeinde. Seine Tourneen führen ihn immer weiter von den südlichsten Zipfeln der Republik bis in die nördlichste Spitze. Einige von Adams Liedern sind mittlerweile Klassiker geworden und dürfen auf keinem Konzert fehlen. Dennoch belässt er es nicht dabei. Er geht zurück zu seinen Wurzeln, interpretiert deutsche und französische Chanson Klassiker von Piaf bis Moustaki, von Nena bis Rühmann. Sicher hat er neben den Lieblingsstücke seiner Fans auch wieder einige neue Lieder im Gepäck.

Kontakt

Info- und Tickethotline
06323-94240,
direkt im Schloss Edesheim
Luitpoldstraße 9
67483 Edesheim

Ernährung *im* Trend

In der Neujahrsnacht nehmen wir uns viel vor. Unter anderem sind die gesündere Ernährung und das Abnehmen ganz oben in der Rangliste der Dinge, die wir in Zukunft besser machen möchten. Während des Zeitenwechsels wünschen wir uns einen Wechsel unserer Gewohnheiten. Wir wünschen uns, ein besserer, gesünderer, erfolgreicherer, konsequenterer Mensch zu sein. Zumindest versuchen wir, daran zu arbeiten und gehen mit kleinen Entwicklungsschrittchen in das neue Jahr.

Gerade beim Abnehmen und bei der gesünderen Ernährungsweise hilft eine durchdachte Strategie, um nicht schon nach der ersten Woche wieder gefrustet aufzugeben. Was steckt eigentlich hinter welchem Ernährungstrend und ist er für mich geeignet? Grundsätzlich sollten sich Menschen mit gesundheitlichen Problemen, Unverträglichkeiten und in besonderen Lebenssituationen ärztliche Beratung holen, um die für sie richtige Ernährungsweise zu finden. Immer zu empfehlen ist beim Abnehmen die Steigerung der körperlichen Aktivität. Das können mehr Schritte pro Tag sein, Radfahren, Schwimmen, Tanzen (übrigens ein tolles Rundum-Fitness-Programm) oder Sport im Verein bis hin zum Training im Fitnessstudio. Wichtig ist: es soll Spaß machen, damit man das Sportprogramm langfristig in den neuen Alltag integrieren kann. Eine kontinuierliche Steigerung der Aktivität ist allemal besser für die Motivation, die Gelenke, die Muskeln und das Herz-Kreislaufsystem, als ein Start von Null auf Hundert mit massiver Überforderung einhergehend mit akuter Frustration. Sportwissenschaftler empfehlen, die sportlichen Aktivitäten immer mit einer leichten Unterforderung anzugehen, damit man auch beim nächsten Mal Lust hat, sich die Laufschuhe zu schnüren.

Was ist eigentlich Clean eating

Clean eating ist keine Diät, sondern eher eine Philosophie für einen gesünderen Lebensstil. Mahlzeiten werden aus frischen, regionalen und saisonalen Produkten selbst zubereitet und verarbeitete Nahrungsmittel gemieden. Die meisten Clean Eater essen wenig Fleisch und Fisch, aber wenn, dann nur in Bioqualität. Zucker und Salz, sowie alle industriell zugesetzten Inhaltstoffe, die eigentlich in der Nahrung nichts zu suchen haben und nur die Konsistenz, den Geschmack und die Haltbarkeit erhöhen sollen, stehen nicht mehr auf dem Speiseplan.

Ernährungswissenschaftler empfehlen Clean eating auch für eine dauerhafte Ernährungsweise. Der Körper nimmt keine Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, Stabilisatoren, Emulgatoren und Salz aus verarbeiteten Lebensmitteln auf, die im Verdacht stehen, die Organe negativ zu beeinflussen. Man sollte darauf achten, dass 80 Prozent der Nahrung aus Gemüse und Nüssen bestehen, die das pflanzliche Eiweiß liefern. Zuckerarmes Obst und viel gesundes Öl sollen den Speiseplan ergänzen.

MEAT ME AT VOGT

Vogt
METZGEREI

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

MECKENHEIM
Hauptstraße 76
Tel. 0 63 26 / 51 65

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

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

www.metzgerei-vogt.de

Intervall-Fasten

Beim Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt, geht es schwerpunktmäßig um den Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme, für den es verschiedene Varianten gibt. Diese Flexibilität ermöglicht es, die richtige Methode für individuelle Bedürfnisse zu finden. Drei Formen sind besonders beliebt:

Methode 16:8

Dabei wird 16 Stunden am Stück nichts gegessen. In den restlichen acht Stunden des Tages kann man sich wie gewohnt ernähren. In dieser Zeit empfiehlt sich eine ausgewogene Ernährung. Ob beim 16-Stunden-Fasten das Frühstück weggelassen wird oder das Abendessen, kann individuell entschieden werden.

Methode 5:2

Fünf Tage in der Woche ernährt man sich dabei wie gewohnt, an zwei Tagen schraubt man die Kalorienzufuhr auf ein Minimum herunter. Frauen nehmen dann etwa 500 Kilokalorien (kcal), Männern 600 kcal zu sich. Die Fastentage müssen nicht aufeinander folgen und können von Woche zu Woche variieren.

Alternierendes Fasten

Hier wird jeden zweiten Tag gefastet, die Kalorienzufuhr also auf 500 kcal bei Frauen und 600 kcal bei Männern minimiert.

In der Fastenphase sollte auf jegliche Formen des Essens und Trinkens verzichtet werden, die mit einer Stoffwechselantwort einhergehen, denn sie können die Wirkung des Fastens beeinträchtigen. Darunter fallen auch vermeintliche Kleinigkeiten wie ein Schuss Milch oder etwas Süßstoff – die Menge ist nicht ausschlaggebend. Bei allen Methoden sind ungesüßte Getränke wie Tee und natürlich Wasser erlaubt.

Intermittierendes Fasten bedeutet außerdem nicht, dass in den Essensphasen maßlos geschlemmt werden kann. Es geht um den bewussten Verzicht. Stattdessen ist eine ausgewogene Ernährung angesagt, fettige, zuckerreiche und stark gesalzene Speisen sind eher tabu.

Ernährungswissenschaften empfehlen insbesondere das 16:8 Intervall-Fasten als eine dauerhafte Methode. Zwei bis drei Mahlzeiten täglich und längere Pausen entsprechen unserer ursprünglichen Ernährungsweise.

Zuckerverzicht

Eine zuckerfreie Ernährung ist natürlich für alle Typ-2-Diabetiker die ideale Form der Ernährung. Aber auch gesunde Menschen profitieren von einem Zuckerverzicht. Die Leistungsfähigkeit nimmt zu, die Laune bessert sich und sogar die Haut wird strahlender.

Der Speiseplan ist vielseitig, obwohl zuckerhaltige Lebensmittel, Kohlenhydrate in Weißmehl, Pasta und Kartoffel sowie Fruchtzucker, und damit fast alle Obstsorten außer Beeren gemieden werden sollen. Jedoch aus Vollkorn- und Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Gemüse, Salat und Eiern kann man schon einiges auf den Teller zaubern.

Braten, Reh- und Wildschweinrücken, Lende, Hackfleisch, Gulasch, Grillsteaks, Wildleberknödel, Bratwürstchen Nürnberger Art, Wildmerguez, Pfefferbeißer, Salami, Dosenbratwurst und vieles mehr...

Wenn möglich werden sogar Extrawürste gebraten.

Rupert Schernthaner
Bestellungen
per Mail: vgreb@gmx.de
oder telefonisch: 0179 - 9780934

Gesundheitstipps

für Sie

Genuss mit Nase und Gaumen

Die feine Zimtnote eines Apfelstrudels oder den cremig-würzigen Geschmack eines Thaicurrys zu genießen, ist ein Stück Lebensfreude. Wer diese Aromen plötzlich nicht mehr wahrnimmt, kann an Covid-19 erkrankt sein - doch hat der Verlust von Geruch- und Geschmacksinn auch andere Ursachen. Rund 50.000 Menschen in Deutschland erkranken pro Jahr an Störungen des Geschmackssinns (Dysgeusie) und der Geruchswahrnehmung (Dysosmie). „Einige schmecken und riechen plötzlich gar nichts mehr, andere nur noch eingeschränkt", sagt Professor Thomas Hummel, Leiter des Interdisziplinären Zentrums für Schmecken und Riechen an der Universtitäts-HNO-Klinik Dresden, im Gesundheitsmagazin *Apotheken Umschau*. Manche nähmen auch veränderte Geschmacksreize wahr: Süßes empfinden sie zum Beispiel als bitter.

Geschmack ist Geruchssache

Nicht nur der Appetit bleibt dann aus. Mitunter isst man versehentlich verdorbene Speisen oder bemerkt Brand- oder den eigenen Schweißgeruch nicht. Es ist wichtig, die Ursachen abklären und behandeln zu lassen. „Manchmal weisen Schmeck- und Riechstörungen auf andere Erkrankungen hin, etwa Mangelzustände, eine Schilddrüsenunterfunktion oder Nierenfunktionsstörungen", sagt Experte Hummel. In 95 Prozent der Fälle ist allerdings nicht der Geschmackssinn gestört, sondern der Riechsinn. Dieser vermittelt 80 Prozent des Geschmackserlebnisses und ist etwa bei Schnupfen, Schädelverletzungen oder Nasenpolypen beeinträchtigt.

Geschmacksinneszellen erneuern sich ständig

Sind Arzneien der Grund für die Störung, kann der Arzt eventuell die Dosis anpassen oder das Mittel tauschen. Liegt eine Krankheit zugrunde, verschwinden die Beschwerden oft mit deren Behandlung. Häufig heilt die Zeit: „Riech- und Geschmacksinneszellen erneuern sich ständig. Oft melden sich die chemischen Sinne nach Wochen oder Monaten zurück", sagt Hummel.

Erkältungszeit? *muss* nicht sein!

Winterzeit ist Erkältungszeit. Aber warum erkranken in den kalten Monaten mehr Menschen als im Sommer und welche Maßnahmen helfen, um den Körper widerstandsfähiger gegen Krankheitserreger zu machen?

Hotel Schloss Edesheim

★ ★ ★ ★

Südliche Weinstrasse

MEDITERRANE LEBENSART IN HISTORISCHEM AMBIENTE

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

VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS – CORONA KONFORM – NOV bis DEZ 2020:

26. und 27. November 2020 ABBA DINNER: The Tribute Dinnershow mit originalgetreuer Tributeband ABBA Royal, inkl. Aperitif und 4-Gänge-Menü: 85,00 €

04. Dezember 2020 Kellerzauber: Cynthia Popa und Markus Kapp "Krieg der Weihnachtssterne", musikalisches Weihnachtskabarett, inkl. Aperitif und 3-Gänge-Menü: 74,00 €

10. Dezember 2020 Krimidinner „DER GEBURTSTAG DES GRAUENS " Episode 8 – NEU nach Corona-Vorgaben; Interaktive Dinnershow mit reichlich Spannung und Überraschungen inkl. Aperitif und 4-Gänge-Menü: 89,00 €

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

Die Sonne fehlt

Herbst und Winter gelten als klassische Erkältungszeit. Kaum neigt sich der Sommer dem Ende entgegen und die Temperaturen sinken, schniefen und schnupfen mehr Menschen als in den Monaten davor. In den kalten Monaten treffen die Sonnenstrahlen flach auf die Erde und wärmen nicht mehr so stark. Sonnenlicht ist jedoch wichtig für den Aufbau unseres körpereigenen Abwehrsystems. Bekommen wir nicht genug davon, läuft unser Immunsystem auf Sparflamme und Viren haben es leichter, sich im Körper zu vermehren.

Keine Erkältung ohne Erreger

Ein weiterer Risikofaktor für häufige Erkältungen im Winter ist trockene Luft. Sie herrscht sowohl in beheizten Räumen als auch im Freien, denn kalte Luft kann nur wenig Feuchtigkeit binden. Das Ergebnis: Die Schleimhäute in Nase und Rachen trocknen aus und können eindringende Viren nicht mehr zuverlässig nach außen abtransportieren. Das körpereigene System gerät ins Ungleichgewicht. Gleichzeitig können Viren in einer kalten, trockenen Umgebung besonders lange überleben. Kurioserweise hält sich ein Irrglaube noch immer hartnäckig: dass Kälte per se krank macht. Richtig ist, dass Kälte die Durchblutung hemmt und den Körper damit zusätzlich schwächen kann. So haben Viren ein leichteres Spiel. Ein Infekt wird jedoch immer von Krankheitserregern ausgelöst, nie von Kälte allein.

Feuchtigkeit hilft

Weil kalte und trockene Luft Erkältungen begünstigt, empfiehlt sich für die Wintermonate vor allem eine Strategie: möglichst viel in feuchter und warmer Umgebung aufhalten. Manche zog es in den Wintermonaten in ferne Länder, um Sonne zu tanken. Wir im kalten Deutschland sollten viel Flüssigkeit zu uns nehmen, damit die Schleimhäute nicht zusätzlich austrocknen. Was häufig nur im Erkältungsfall empfohlen wird, lohnt sich auch für Gesunde: Inhalieren mit Wasserdampf. Das versorgt die Schleimhäute mit viel Wärme und Feuchtigkeit. Wer die Luftfeuchtigkeit in der Wohnung erhöhen möchte, trocknet seine Wäsche im Wohnraum oder hängt nasse Tücher über die Heizung. Und für den gesamten Winter gilt: möglichst oft an die frische Luft, schön warm eingepackt. Bewegung fördert die Durchblutung im gesamten Körper und macht ihn damit widerstandfähiger gegen eindringende Erreger.

Das freundliche Krankenhaus

MARIENHAUS KLINIKUM HETZELSTIFT
NEUSTADT/WEINSTRASSE
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universitätsmedizin Mainz

MARIEN HAUS

modern und sicher

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

Behandlungen durch Fachärzte für Gastroenterologie
Prof. Dr. med. habil. Stefan Grüne und Team

Behandlungs-Spektum:

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

Guter Rat
TOP MEDIZINER
Prof. Dr. med. habil Stefan Grüne
Ärzteliste 2020
Die Ärzteliste von Guter Rat entsteht nach den Empfehlungen der führenden Mediziner der jeweiligen Disziplin.
HEFT 7 | JULI 2020

Seit 10 Jahren werden in der Abteilung Endoskopie erfolgreich Magenballons gelegt.

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

www.hetzelstift.de

Training im Winter

Im Winter, wenn die Temperaturen fallen, sinkt auch bei vielen die Lust auf Sport im Freien. Doch gerade in der dunklen Jahreszeit bringt Bewegung unter freiem Himmel viele Vorteile.

Tipp 1: Raus an die Luft

Im Winter halbiert sich die Sonnenscheindauer von über 16 auf weniger als acht Stunden. Das wirkt sich oft nicht nur auf die Psyche, sondern auch auf das Immunsystem aus. Daher heißt es: ab ins Tageslicht und Vitamin D tanken. Wer das auch noch mit Sport verbindet, profitiert besonders. Das gute Gefühl nach dem Sport im Freien kann sogar dem Winter-Blues vorbeugen. Sport bei Wind und Wetter sorgt dafür, dass die eigenen Abwehrkräfte auf Trab bleiben. Darüber hinaus wird durch die Bewegung das Herzkreislauf-System gestärkt, Muskeln werden auf- und Stress abgebaut. Da der Körper bei Kälte mehr Energie verbraucht, um die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten, werden zudem in gleicher Zeit mehr Kalorien verbrannt.

Tipp 2: Richtig aufwärmen

Je nach eigener Belastbarkeit reichen oft schon 20 bis 40 Minuten Training, zwei bis dreimal pro Woche, um die eigene Fitness zu steigern. Wer sein Sportprogramm im Winter startet, sollte sich vorab gut aufwärmen, denn

so lässt sich eine Überlastung der Muskeln verhindern. Vor allem bei niedrigen Außentemperaturen kann sich ein Kaltstart ungünstig auswirken und beispielsweise Muskelzerrungen nach sich ziehen. Ideal zum Aufwärmen sind ein leichtes Dehnprogramm, anschließend ein schnelles Gehen und Traben. Sind die Muskeln auf Betriebstemperatur, kann in das normale Lauftempo oder Training übergegangen werden.

Tipp 3: Die richtige Kleidung

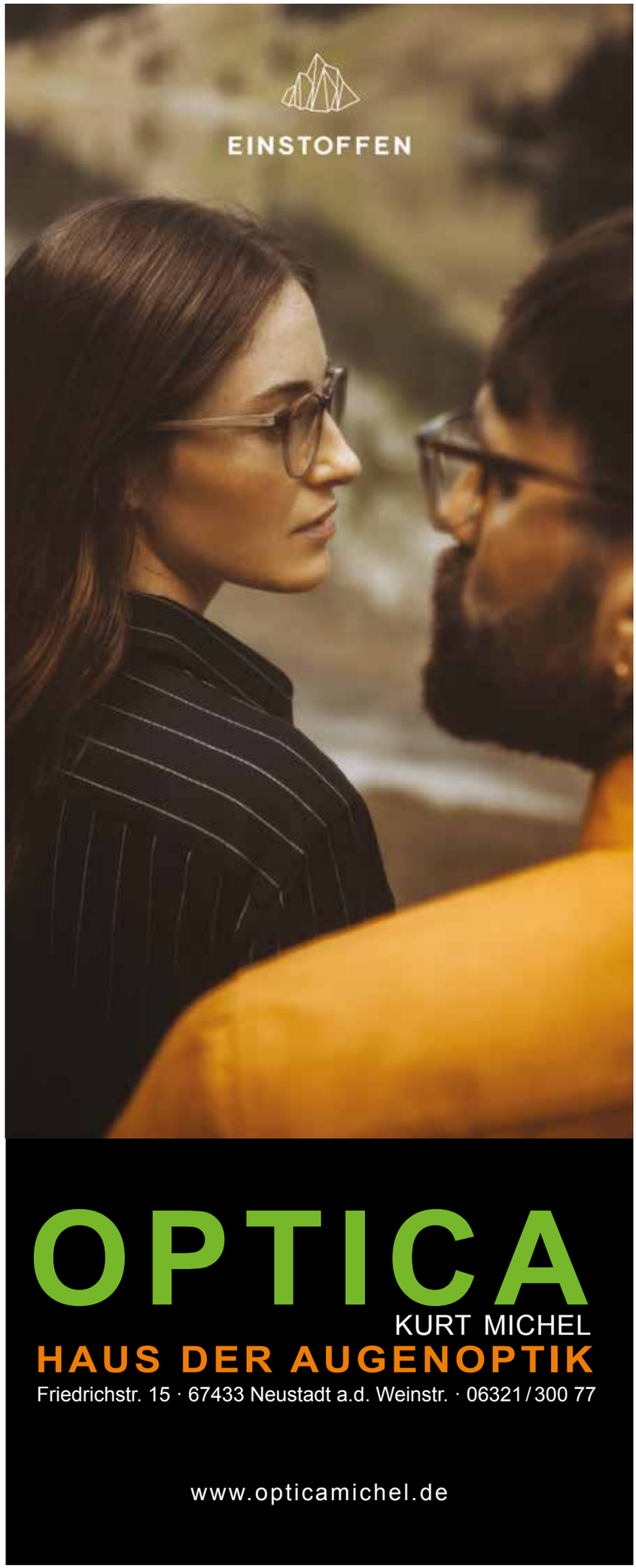
Für Sport im Winter bietet sich Funktionskleidung an, die den Schweiß wieder nach außen abgibt. Damit der Körper bei niedrigen Temperaturen nicht auskühlt, sollte besonders der Oberkörper warmgehalten werden. Hier ist der Zwiebellook zu empfehlen, da sich zwischen den einzelnen Schichten ein Wärmepuffer bilden kann. Mütze, Schal und Handschuhe verhindern zudem, dass Kopf und Hände auskühlen. Damit die Atemwege bei Kälte nicht gereizt werden, empfiehlt es sich auch, durch die Nase anstatt durch den Mund zu atmen. So kommt die Luft erwärmt in den Bronchien an. Alternativ hilft auch ein Tuch oder leichter Schal, um die Atemwege vor Reizungen durch Kälte zu schützen.

Tipp 4: Gut sichtbar auch bei Dunkelheit

Während es im Sommer von morgens bis spät abends hell ist, geht die Sonne im Dezember erst gegen 8.30 Uhr auf und bereits gegen 16.30 Uhr wieder unter. Wer also in den Morgen- oder Abendstunden Sport treibt, sollte sich mit Reflektoren und beispielsweise einer Kopflampe ausstatten, um in der Dunkelheit gesehen zu werden.

Tipp 5: Gemeinsam gegen den inneren Schweinehund

Bei Schmuddelwetter, Regen oder Schnee fällt es oft schwer, den eigenen Schweinehund zu überwinden. Sport mit einem Freund oder einer Trainingspartnerin kann hingegen dabei helfen, sich gegenseitig zu motivieren und an die eigenen Trainingsziele zu erinnern. Sollte das Wetter einmal ganz die Sportpläne im Freien durchkreuzen, kann man auch gemeinsam zu Indoor-Alternativen wechseln. Schwimmen, Badminton oder auch das Laufband im Fitnessstudio sind dann eine gute Alternative.



Die Zahlen

steigen weiter

Mehr als vier Millionen Pflegebedürftige

Die Zahl der Pflegebedürftigen steigt weiter an. Dies belegt die aktuelle Statistik des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG). Im vergangenen Jahr waren fast 4,3 Millionen Personen in Deutschland so pflegebedürftig, dass sie Leistungen aus der gesetzlichen Pflegeversicherung erhielten. Zwar ist die Mehrheit der Betroffenen bereits im Rentenalter, doch fast jeder vierte ist jünger als 65 Jahre.

Die Daten berücksichtigen die rund vier Millionen Pflegebedürftigen, die in der sozialen Pflegeversicherung (SPV) versichert waren. Hinzu kommen knapp 252.000 Pflegebedürftige, die eine private Pflegepflicht-Versicherung (PPV) hatten. Die Anzahl stieg gegenüber 2018 um fast 8,5 Prozent. Vor zwei Jahren waren es noch etwa 3,92 Millionen Pflegebedürftige.
Insgesamt hat nach einer BMG-Statistik die Anzahl der in der SPV versicherten Pflegebedürftigen seit 1995, der Einführung der gesetzlichen Pflegeversicherung, bis heute immer weiter zugenommen. Besonders hoch war der Anstieg von 2016 auf 2017 mit rund 20,9 Prozent, was unter anderem auf die ab 2017 geltenden neuen Regelungen in der gesetzlichen Pflegeversicherung zurückzuführen ist. 2017 wurde der Pflegebedürftigkeits-Begriff neu definiert und das Begutachtungsverfahren zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit geändert (siehe Chili 5-2016).

Bis 2016 zählten insbesondere die körperlichen Einschränkungen bei der Beurteilung, ob und in welchem Umfang eine Pflegebedürftigkeit vorliegt. Das neue System macht auch ein neues Verfahren zur Feststellung von Pflegebedürftigkeit erforderlich. So wird bei der Begutachtung durch den Medizini-

schen Dienst der Krankenversicherung (MDK) oder unabhängige Gutachter ermittelt, wie selbständig eine Person in den Lebensbereichen wie Mobilität, kognitive und kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen und psychische Problemlagen, Selbstversorgung, Bewältigung von und selbständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen und Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte ist.

Zudem wird seit 2017 die Schwere einer Pflegebedürftigkeit nun in fünf Pflegegraden und nicht wie bis dahin praktiziert in drei Pflegestufen festgelegt. Statistiken belegen, dass die Anzahl der Betroffenen auch nach den genannten Änderungen immer weiter steigt. Laut Experten hängt dies hauptsächlich mit dem demographischen Wandel, also der immer älter werdenden Bevölkerung zusammen. So war 2017 nach der zuletzt veröffentlichten Pflegestatistik des Statistischen Bundesamtes mehr als jeder zehnte (11,5 Prozent) 75- bis unter 80-Jährige und fast jeder vierte (23,3 Prozent) 80- bis unter 85-jährige Bürger pflegebedürftig. Von allen 85- bis unter 90-jährigen Einwohnern erhielten 44,5 Prozent und bei den ab 90-Jährigen sogar 70,7 Prozent Pflegeleistungen von der SPV. Dagegen waren von allen unter 75-Jährigen nur 1,4 Prozent pflegebedürftig.

Zwar steigt im Alter das Risiko, ein Pflegefall zu werden, überproportional an, allerdings können auch Jüngere zum Beispiel aufgrund einer Krankheit oder eines schweren Unfalles dazu werden. Im vergangenen Jahr waren rund 298.000 Unter-30-Jährige, über 384.000 Unter-40-Jährige und mehr als 931.000 Personen unter 65 Jahren pflegebedürftig.

Nach den BMG-Daten hatten anteilig die meisten SPV-versicherten Pflegebedürftigen mit 41,5 Prozent den Pflegegrad 2 und mit 28,1 Prozent den Pflegegrad 3. In den Pflegegrad 1 waren 11,2 Prozent, in den Pflegegrad 4 13,4 Prozent und in den Pflegegrad 5 5,8 Prozent eingestuft.

Fast die Hälfte (49,0 Prozent) der unter 65-jährigen Betroffenen war in einen der drei höchsten Pflegegrade (3 bis 5) eingestuft. Über alle Altersklassen hinweg hatten anteilig sogar etwas weniger, nämlich 47,3 Prozent, eine Einstufung ab Pflegegrad 3.

Fliegengitter

für Fenster & Türen nach Maß!

5 gute Gründe für Hauck - Insektenschutz:

- ***höhere Wohnqualität:*** *entspannter schlafen - besser wohnen*
- ***eigene Produktion:*** *individuell für Sie gefertigte Maßarbeit*
- ***unauffälliges Design:*** *zeitlos und schlicht*
- ***alles aus einer Hand:*** *persönlicher Service von Meisterhand*
- ***praktisch:*** *bedienfreundlich und leicht zu reinigen*

Warum Fliegengitter im Winter?

- **im Winter haben wir kürzere Lieferzeiten**
- **Sie sind rechtzeitig für das Frühjahr gerüstet**
- **Insekten überwintern gerne in warmen Häusern**

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin!

Zu Coronazeiten bieten wir unseren Kunden die Möglichkeit, einen Termin für ein Informationsgespräch in unserer Ausstellung vorab zu buchen. Durch Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln bieten wir Ihnen und unseren Mitarbeitern den größtmöglichen Schutz.

Unsere Ausstellung ist samstags von 9°°- 15°°Uhr geöffnet!

HAUCK Fliegengitter

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

WEINHAUS HENNINGER
Kallstadt
seit 1855
Hotel • Restaurant

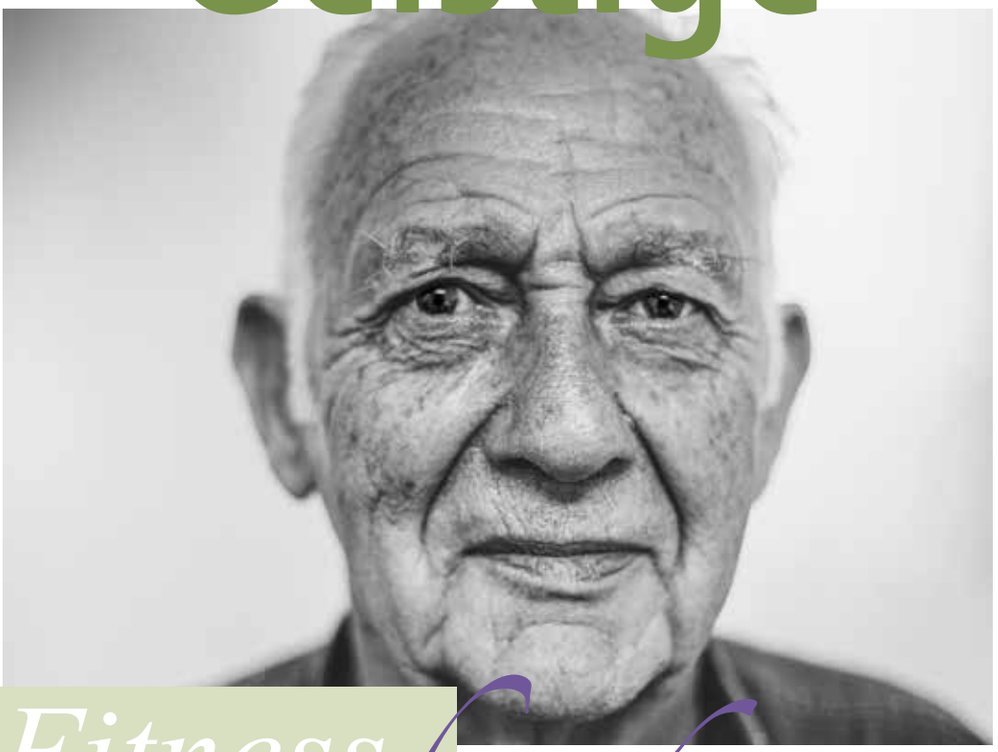
WEINHAUS HENNINGER
Weinstraße 93 • 67169 Kallstadt
Telefon 0 63 22-22 77
info@weinhaus-henninger.de
www.weinhaus-henninger.de

Herbstzeit ist Gänsezeit

Feiern Sie Weihnachten und Silvester beim Henninger in Kallstadt

Bitte reservieren Sie rechtzeitig!

Geistige Fitness fördern



Viele Menschen haben Angst, im Alter und gerade bei Pflegebedürftigkeit geistig stark nachzulassen. Aber für die geistige Fitness kann man einiges tun. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) gibt auf seinem frei zugänglichen Internetportal www.pflege-praevention.de Tipps, wie das geht.

Sich erinnern, orientieren und konzentrieren zu können, sind Voraussetzungen, um alltägliche Aufgaben zu meistern. Wer geistig fit ist, kann selbständiger leben. Allerdings gehen geistige Fähigkeiten teilweise rascher verloren, je weniger aktiv und je älter wir sind - und das trifft wiederum oft auf pflegebedürftige Menschen zu. Doch auch wenn jemand schon sehr alt oder hilfebedürftig ist: „In vielen Fällen ist es möglich, geistige Fähigkeiten zu erhalten oder zu verbessern" sagt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin vom ZQP. Im Internet vermittelt das ZQP pflegenden Angehörigen und professionell Pflegenden Tipps, um geeignete Maßnahmen in den Pflegealltag zu integrieren.

Besonders wichtig, um das Gehirn fit zu halten, sind geistige und körperliche Betätigungen sowie soziale Kontakte. Als geistiges Training für ältere pflegebedürftige Menschen gut geeig-

net sind zum Beispiel Knobel- und Denkaufgaben sowie Gesellschaftsspiele, bei denen überlegt und eine Strategie entwickelt werden muss. „Aber auch Alltagsaufgaben, wie Kopfrechnen beim Einkaufen, Postkarten schreiben oder gemeinsames Zeitungslesen fördern geistige Fähigkeiten", so Sulmann.

Ebenfalls relevant sind laut ZQP körperliche Aktivitäten - insbesondere Koordinationsübungen wie sie zum Beispiel beim Tanzen oder auch bei Ballspielen stattfinden. Hierbei entstehen nützliche Netzwerke im Gehirn. Natürlich muss das Betätigungsprogramm zu den vorhandenen körperlichen Möglichkeiten und Interessen passen. Organisierte Angebote des Seniorensports mit unterschiedlichen Anforderungen - von der Turngruppe bis zur Sitzgymnastik oder Rollator-Übungen - bestehen an vielen Orten in Deutschland. „Auch wenn der Körper keinen Sport mehr zulässt, sollte trotzdem so viel Bewegung wie möglich gefördert werden. Für pflegebedürftige Menschen kann dies heißen, einen kurzen Spaziergang zu machen oder einige Treppenstufen zu gehen, genauso wie sich weitestgehend selbst zu waschen oder anzuziehen", führt Daniela Sulmann aus und fügt hinzu: „Bei der Motivation zur Aktivität jeglicher Art, darf aber kein Zwang ausgeübt werden. Jeder hat auch das Recht, nicht mitzumachen".

Regelmäßige, möglichst häufige soziale Kontakte spielen ebenfalls eine Rolle für den Schutz geistiger Fähigkeiten. Allerdings ist es für Menschen im höheren Alter mit gesundheitlichen Einschränkungen oftmals schwierig, diese aufrechtzuerhalten. Darum kann es gerade für pflegebedürftige Menschen wichtig sein, dass sie jemand dabei unterstützt. Das reicht etwa vom Organisieren häuslicher Besuche, über die Hilfe, um zum Beispiel im Chor oder einem Verein aktiv zu sein. Auch die Sicherstellung, dass das Telefon der pflegebedürftigen Person von ihr so gut es geht selbständig genutzt werden kann, gehört zu solcher Unterstützung. Denn zu telefonieren ist für viele in der Mobilität stark eingeschränkte ältere Menschen wichtig, um persönliche Kontakte zu erhalten. Und nicht zuletzt kann die Unterstützung zur Video-Telefonie hier sinnvoll sein.

Wenn das Kurzzeitgedächtnis und die Orientierungsfähigkeit stark nachlassen, rät das ZQP, fachlichen Rat einzuholen. Richtige Stellen hierfür sind der Hausarzt oder eine so genannte Gedächtnis-Ambulanz. Zudem müssen Erkrankungen, wie Schwerhörigkeit, Bluthochdruck, Diabetes oder Depressionen gut behandelt werden; sie erhöhen das Risiko für demenzielle Erkrankungen. Wenn eine Demenz diagnostiziert ist, sollte man sich beraten lassen, wie das Leben weiter gestaltet werden kann. Dies ist zum Beispiel durch die regionalen Alzheimer Gesellschaften möglich. Ist bereits ein Antrag auf einen Pflegegrad gestellt, kann auch eine kostenlose Pflegeberatung in Anspruch genommen werden. Tatsächlich beeinflusst die bei Pflegebedürftigen oftmals zu beobachtende geringe Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme ebenfalls die Gedächtnisleistung negativ und kann bei eintretendem Nährstoffmangel und Dehydrierung zu Verwirrungszuständen führen.

Mehr zum Thema *Geistige Fitness fördern* sowie zu anderen Präventionsthemen in der Pflege erfahren Interessierte auf dem frei zugänglichen und werbefreien Online-Portal der gemeinnützigen Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) auf www.pflege-praevention.de

Dieter Ziesecke e.K.
SANITÄR & HEIZUNG
50 JUBILÄUM 1969 – 2019
• clevere Lösungen
• besondere Materialien
• neue Ideen
• großes Sortiment
SANITÄR- HEIZUNGSBEDARF
67434 NEUSTADT-DIEDESFELD
Weinstraße 580 · Telefon 06321-86422
passendere Angebote auf
www.ziesecke-neustadt.de

Mode *mit* Funktion

Geschützt vor Kälte und Nässe ist Bewegung an der frischen Winterluft gesund, hebt die Laune und hält fit. Dazu bedarf es der so genannten Funktionskleidung. Wie funktioniert diese Kleidung und welche Funktionen sind es, die der Hersteller verspricht? Was muss der Kleidungsträger und Freizeitsportler beachten, damit die Eigenschaften, die wir an der Kleidung so schätzen, auch tatsächlich ihre Stärke zeigen können?

Ein Wohlfühlklima entsteht, wenn unsere Kleidung atmungsaktiv und wasserabweisend ist. Diese beiden wichtigsten Ansprüche an Sportbekleidung werden sowohl durch den Einsatz des entsprechenden Materials, der Konstruktion der Textilien als auch durch die chemische-physikalische Ausrüstung erreicht. Baumwolle ist für Funktionskleidung denkbar ungeeignet, weil sie aufgrund ihrer molekularen Struktur Wasser aufnimmt und wie ein Schwamm speichert. Sie ist hydrophil. Somit ist ein Feuchtigkeitstransport oder eine wasserabweisende Oberfläche gänzlich ausgeschlossen beziehungsweise durch eine intensive chemische Nachbehandlung vorübergehend und mit allmählich nachlassender Wirkung zu erzeugen. Einige Chemiefasern wie Polyester nehmen kein Wasser auf. Ohne weitere Bearbeitung ist alleine der Grundstoff des Polyesters hydrophob, also wasserabweisend. Kunst- oder Chemiefasern werden durch Spinndüsen – ähnlich eines Duschkopfs

– als Fasern mit gewünschtem Durchmesser und Form hergestellt. Sehr fein gesponnen werden sie als Mikrofasern produziert, die in einer hohen Dichte gewebt werden. Dadurch entstehen mikrofeine Poren. Schweiß in Form von Wasserdampf diffundiert, Regentropfen hingegen haben keine Chance einzudringen und perlen ab. Dabei entstehen sehr leichte, geschmeidige und gleichzeitig reißfeste Textilien, die pflegeleicht, farbecht und häufig sogar ohne chemische Nachbehandlung auskommen. Damit sind sie wesentlich hautverträglicher und im Herstellungsprozess umweltschonender als jede Baumwolltexitilie.

Funktionsjacken haben vielfach mehrere Lagen, um die hohen Anforderungen eines (Hobby-)Sportlers erfüllen zu können. Wärmende Fleecefutter oder windabweisende und wärmerückhaltende Softshell-Innenjacken, Membrane, die die Atmungsaktivität erhöhen und unterstützen, machen eine Jacke nahezu zu einem Alleskönner. Nicht allein die Wasserdichtigkeit des Materials zählt, auch die Konstruktion der Jacke ist enorm wichtig. Nähte beispielsweise müssen mit einem extra Band auf der Innenseite oder auch auf der Oberseite wasserdicht versiegelt werden, damit sie dicht sind; viele Reißverschlüsse benötigen Abdeckleisten, sonst läuft das Wasser ins Jackeninnere. Und auch aufs richtige Futtermaterial kommt es an: Saugt es Wasser auf wie ein Schwamm, zieht es die Nässe über die Ärmelbündchen, den Kragen oder den Saumabschluss ins Jackeninnere?

Trotz aller guten Voraussetzungen benötigt ein Funktionskleidungsstück jedoch auch die geeignete Pflege und die richtigen Rahmenbedingungen. Generell sollten die dem Produkt beiliegenden Pflegehinweise beachtet werden. Beim Waschen von Funktionskleidung sollte immer auf Weichspüler und Feinwaschmittel verzichtet werden, da diese die Netzfähigkeit erhöhen. Das bedeutet, dass die wasserabweisenden Eigenschaften deutlich herabgesetzt werden.

Atmungsaktiv heißt nicht, dass der Träger nicht schwitzt. Es bedeutet, dass der Schweiß, der zunächst als Wasserdampf vorliegt, abtransportiert wird. Um dies zu gewährleisten, muss die Kleidung der Temperatur angepasst sein. Ist die richtige Jackenstärke gefunden, so hat diese jedoch auch nur eine bestimmte Durchlässigkeit. Einige Jacken sind mit Unterarmeinreißverschlüssen ausgestattet. Geht es in den Bergen stetig bergauf, macht es Sinn, diese zu öffnen, da die produzierte Schweißmenge die Kapazitäten der Funktionskleidung sicherlich dauerhaft übersteigt.

Der größte und leider auch häufigste Fehler bei der Wahl der Bekleidung wird jedoch vom Träger selbst begangen. Das ist das Baumwollunterhemd oder T-Shirt aus Baumwolle, das jede Funktion der teuersten Jacke sofort zunichtemacht. Es saugt den Schweiß sofort auf, speichert die Feuchtigkeit und kühlt den Träger unangenehm aus.

Hersteller überbieten sich häufig mit der Angabe von der so genannten Wassersäule. Laut DIN-Norm gilt ein Gewebe mit einer Wassersäule von 1.300 Millimeter als wasserdicht. Das reicht aber nicht: In einem extrem aufwändigen Funktionsjackentest fand die Eidgenössische Materialprüfanstalt (EMPA) in St. Gallen heraus, dass ein Funktionsmaterial erst ab einer Wassersäule von 4.000 Millimeter dicht hält. Ob es dann allerdings 10.000 Millimeter oder 50.000 Millimeter hat, spielt in der Praxis keine große Rolle.

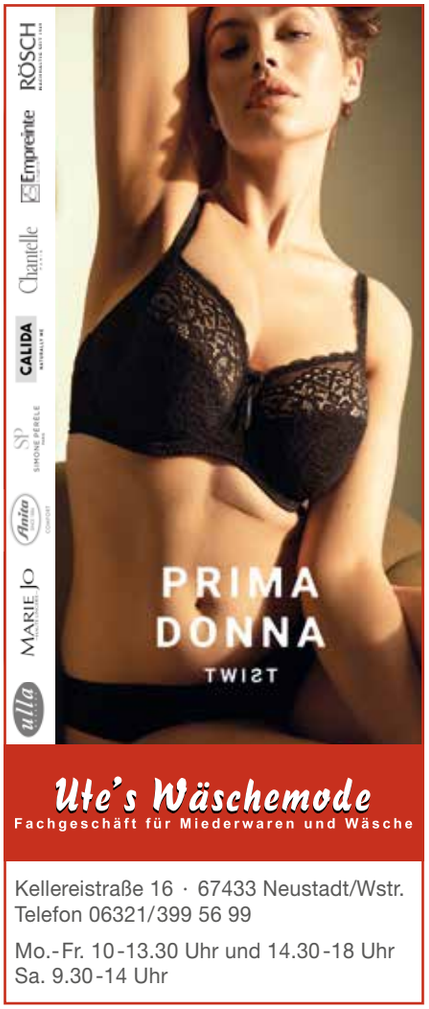
Ihr Fachbetrieb seit über 30 Jahren
HAEGE
LICHT- UND SPANNDECKEN
Inhaber: Christian Theysohn

SPANNDECKEN
LICHTDECKEN
AKUSTIKLÖSUNGEN

Spanndecken werden einfach unter die vorhandene Decke montiert
Kein Aus- und Einräumen der Möbel
Über 100 Farben in den Oberflächen matt, hochglanz oder translucide
Langlebig, farbecht und pflegeleicht
Für alle Räume im öffentlichen und privaten Bereich geeignet
Schnelle und schmutzarme Montage

Vereinbaren Sie einen Besuchstermin in unserer Ausstellung in Hassloch, Im Rebental 1

H A E G E Spanndecken
Ihr Fachbetrieb seit 1989
Im Rebental 1, 67454 Haßloch
Tel. 06324 / 30 33
info@haege-spanndecken.de
www.haege-spanndecken.de



Oversized

2020 cool & lässig

Der Oversize-Look sieht – richtig kombiniert – lässig und cool aus. Deshalb erobert dieser Trend auch alle paar Jahre aufs Neue unsere Kleiderschränke. Bereits in den 1920er Jahren wurden die ersten oversized Modelle getragen. Die goldenen Zwanziger galten ohnehin als eine wegweisende Revolution in der Mode, der Kultur und des damaligen Aufbruchs der Gesellschaft. Weite Kleider und Blusen lösten enge Korsetts ab. Das Frauenbild änderte sich maßgeblich und die Mode setzte ein sichtbares Zeichen für die Befreiung von Zwängen.

Trends wechseln, Modestile folgen dem veränderten Selbstverständnis von Mann und Frau. Als seien sie Suchende auf ihrem Weg in die gesellschaftliche Zukunft, werden immer wieder neue Bewegungen initiiert und für sich – zumindest eine Zeitlang - ausprobiert. In den 1980er und 1990er Jahren brachte die Hip-Hop Szene die übergroßen Baggy-Schnitte, die wiederum ebenso einer Befreiung gleichkommen. Nach Disco-Glamour, Popper-Kult und Yuppie-Szene war die oversized Streetwear ein regelrechter Bruch mit den engen Konventionen.

Und nun ist er wieder da, der Oversize-Look. Nachdem uns die Modemacher mehrere Saisons in hautenge Hosen, Skinny-Jeans, figurbetonte Kleider, Blusen, Jacken und regelrecht spacke Herrenanzüge gezwängt haben, sind die weiten Schnitte eine wahre Wohltat mit Bewegungsfreiheit.

Aber Achtung, eine grundlegende Regel sollte man beim Kombinieren der Oversize-Mode 2020 beachten: Immer nur ein Teil ist oversized. Ein weites Oberteil wie Pulli, Bluse, T-Shirt zur engen Hose oder zum Stiftrock. Eine weite Jacke zum hautengen Kleid. Ein figurbetontes Oberteil zum Plisseerock, zur Culotte oder Marlene-Hose. Oder – und neu in dieser Saison: der Oversized-Look wird nur in den Accessoires getragen mit riesiger Sonnenbrille, großen Ohrringen oder Tasche im XXL-Format. Boots mit Plateausohle, Sneakers, die oft gar nicht zierlich daherkommen. Aber auch hier gilt: nicht übertreiben und immer nur ein Teil in Übergröße.

Auch für kurvige Frauen ist der Oversized-Look sehr gut tragbar, wenn sie sich an diese Regeln halten. Wählt man sehr große Teile für das gesamte Outfit, wirkt das schnell überladen, der Look trägt unschön auf und besonders kleine Frauen drohen darin unterzugehen, geradezu unsichtbar zu werden. Also lieber die Kombi mit Bedacht wählen, die Köpermitte mit einem schönen Gürtel betonen, das Baggy-Shirt in den Hosenbund der schmalen High-Waist Hose stecken oder einfach die Accessoires für sich sprechen lassen.

Die Befreiung in der Mode lässt den Modebegeisterten viel Raum zum Ausprobieren. Die nachhaltigen Kombinationen von neuen Teilen und bereits vorhandenen Stücken sind weiterhin zeitgemäß und durchaus trendy.

GEORG
KRIST Rechtsanwalt

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

SCHUHZIMMER
Hauptstraße 111
67433 Neustadt a.d. Weinstraße
Mo-Fr 9:30-18:30 Uhr · Sa 9:30-16 Uhr

Jungwinzer 2020: Vera Keller

Jungwinzer des Jahres 2020: Vera Keller

Vera Keller vom Weingut Keller in Göcklingen belegte einen hervorragenden 3. Platz beim DLG-Nachwuchswettbewerb (Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft) Jungwinzer des Jahres 2020.

Junge Winzer aus zahlreichen Anbauregionen Deutschlands hatten sich in diesem Jahr um den Nachwuchspreis der jungen deutschen Weinmacher-Szene beworben. Eine Fachjury wählte aus den besten deutschen Weintalenten die drei besten Jungwinzer aus. Bei dem Wettbewerb stellen die Teilnehmer ihr Können und Fachwissen in Weinbau, Önologie, Wein-Sensorik und internationaler Weinwirtschaft unter Beweis.

Vera Keller (Jahrgang 1994) wollte schon als Kind Winzerin werden. Unmittelbar nach dem Abitur begann sie 2013 mit dem dualen Studium Weinbau und Önologie in Neustadt an der Weinstraße, welches sie als Jahrgangsbeste abschloss. Ausbildungsbetriebe waren das Weingut Ökonomierat Rebholz in Siebeldingen und das Weingut August Ziegler in Maikammer. Als Betriebsnachfolgerin wird Vera Keller das Familienweingut in nächster Generation fortführen. Der Weinausbau und das Marketing liegen bereits heute in ihrer Hand. Im Außenbetrieb verantwortet sie zudem den Pflanzenschutz.

Tour zu steinigen Zeitzeugen

Eine erholsame Rundtour mit schönen Wegen, einigen Steigungen und dem Besuch von zwei steinigen Zeitzeugen verspricht die Wanderroute Limburg, Hardenburg, Forsthaus Kehrdichannichts. Die Tour umfasst rund vier Stunden reine Wanderzeit. Einkehrmöglichkeiten bieten sowohl die Limburg als auch die Hardenburg.

International School Neustadt

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

SBW INTERNATIONAL SCHOOL NEUSTADT

Tel. 06321 8900960
info@is-neustadt.de

Die Tour startet für alle Autofahrer, die am Ende der Tour die Limburg besuchen möchten, am großen Wanderparkplatz der Burgruine Limburg. Die Limburg liegt bei Bad Dürkheim und ist Richtung Stadtteil Seebach gut ausgeschildert. Die eigentliche Wanderung beginnt an der Bus-Wendeplatte unterhalb der Limburg. Dort weist ein Schild den Weg Richtung Hardenburg. Limburg und Hardenburg liegen beide auf rund 260 Metern über dem Meeresspiegel. Die beiden Ruinen werden durch ein Tal getrennt. Vorbei an unzähligen Kastanien- und Eichenbäumen führt der Weg zum Schlangenweiher. Dann dem ansteigenden Pfad folgend, wobei wir auf etwa gleicher Höhe bleiben und nicht den Abstieg zum Dorf Hartenberg wählen, erreichen wir die Burg Hardenburg. Hier lockt ein bewirtschafteter Freisitz neben der Ruine zur Rast. Die imposante Ruine Hardenburg ist eine Besichtigung durchaus wert. Am massigen Turm gabeln sich die Wege. Wir steigen links aufwärts und folgen dem gelben Kreuz (Wegweiser in Richtung Kehrdichannichts – Lambertskreuz). Die Steigung dauert etwa eine Wanderstunde und sollte für Wanderer, die nur selten unterwegs sind, nicht zu schnell angegangen werden. Der Weg ist jedoch gut zu laufen. Nach etwa der Hälfte der Zeit knickt der Wanderpfad unvermittelt nach rechts ab und führt durch einen Birkenwald zum Forsthaus Kehrdichannichts (420 Meter). Früher war das Forsthaus bewirtschaftet, jetzt bietet es keine Einkehrmöglichkeit mehr. Der weiß-blaue Strich weist den Abstieg zum Hammelbrunnen. Dort lohnt sich wieder eine kleine Rast. Vom Hammelbrunnen führt ein gerader Weg zurück zum Ausgangspunkt des Buswendeplatzes.

Während der Wintermonate ist es ratsam, die Tour früh zu beginnen, um der Dunkelheit des Waldes zu entgehen, da die Wege nicht immer einfach zu identifizieren sind.

Lila Villa in Bad Dürkheim

Vor 25 Jahren eröffnete das erste Frauenhaus in Bad Dürkheim. Das war 1995. Zwei Jahre zuvor gründeten engagierte Frauen den Verein Lila Villa e.V. und legten damit den Grundstein für die organisierte Hilfe für von Gewalt betroffenen Frauen. Seit den steinigen Anfängen bezüglich Akzeptanz, Finanzierung, Unterstützung und Rückhalt in der Gesellschaft hat sich vieles verbessert. Die Zusammenarbeit zwischen den Institutionen zum Schutz der Frauen wurde intensiviert, die Netzwerke sind umfangreicher und stabiler, die behördlichen Wege klarer und nicht jede Maßnahme muss von Grund auf erstritten werden.

Gaby Haas, ehemalige Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Bad Dürkheim und seit vielen Jahren Vorstandsfrau des Vereins, sieht als großen Erfolg der langjährigen Arbeit, dass das Thema der Gewalt gegen Frauen endlich in der Bevölkerung zur Kenntnis genommen wurde und ein Stück weit enttabuisiert werden konnte. „Als wir mit unserer Arbeit anfingen, glaubte man noch, dass es Gewalt gegen Frauen im Landkreis gar nicht gebe. Diese Einstellung hat sich glücklicherweise geändert, auch weil wir das Problem immer wieder hartnäckig thematisiert haben", bekräftigt sie. Eines jedoch ist geblieben: das Problem an sich und der Bedarf an schneller, intensiver Hilfe. Unverändert blieb auch, dass Frauen aller Nationalitäten und aller sozialen Schichten von Gewalt in engen sozialen Beziehungen betroffen sein können.

In 25 Jahren wurde 478 Frauen und 480 Kinder in der Lila Villa Schutz gewährt. In der externen Beratungsstelle lassen sich pro Jahr zwischen 100 und 120 Frauen in 500 bis 600 Gesprächen durch Fachfrauen beraten. Diese gelten in 75 Prozent der Fälle als Präventionsmaßnahme. Vier Mitarbeiterinnen sind in 64 Wochenstunden im Frauenhaus und in der Beratungsstelle tätig. Die Lila Villa ist seit 1995 bereits zweimal umgezogen. Auch der nächste Umzug kündigt sich wieder an, da der gegenwärtigen Immobilie ein Eigentümerwechsel bevorsteht. Deshalb ist der Verein jetzt schon auf der Suche nach einem geeigneten Haus und benötigt Spendengelder, um die notwendigen Kosten, die mit einem Umzug einhergehen, stemmen zu können.

Zurzeit bietet die Lila Villa vier Zimmer für die Bewohnerinnen und ihre Kinder. „Wichtig ist uns, dass die Frauen Privatsphäre, also Rückzugsräume, bekommen", sagt Johanna Born, Mitarbeiterin des Hauses. Tatsächlich habe sich die Verweildauer der Frauen im Haus verändert, so Born. „Nahmen die Frauen früher etwa drei Monate im Frauenhaus die angebotene Hilfe in Anspruch, so ist es nicht selten, dass sie heute mehr als ein Jahr bleiben." Das liege nicht zuletzt an dem knappen und teuren Wohnraum. „Die Frauen finden einfach keine bezahlbare Wohnung, in der sie mit ihren Kindern sicher leben können. Deshalb sind wir immer dankbar für Angebote von Vermietern", sagt Johanna Born.

Immer noch stützt sich die Arbeit des Vereins auf die Spendenbereitschaft von Privatleuten, Organisationen und Firmen. Das Land Rheinland-Pfalz übernimmt einen Personalkostenzuschuss als Projektförderung, der jedoch jedes Jahr neu beantragt werden muss. Zudem erhält der Verein unregelmäßig finanzielle Zuwendungen aus Bußgeldern. Der Verein wünscht sich eine gesicherte Finanzierung, die auch eine Planungssicherheit bedeutet.

Der Beratungsbedarf hat sich im Laufe der Jahre inhaltlich erweitert. Die Auslotung beruflicher Perspektiven, Unterstützung bei Behördengängen, das Sorge- und Umgangsrecht der Väter für die Kinder als Druckmittel auf die Frauen, digitale Gewalt und Stalking sind Themenfelder, um nur wenige zu nennen, die einer vermehrten Aufmerksamkeit bedürfen. Bei penibler Überwachung durch den Partner bietet der Verein auch Beratungen nach individuellen Terminabsprachen an neutralen Orten an, die den Frauen möglich sind zu erreichen.

„Wenn die Frauen die Lila Villa verlassen, gehen sie zumeist gestärkt in ihre Zukunft. Nur wenige kehren zurück", sagt Gaby Haas. Und Erzieherin Susanne Graf ergänzt: „Es freut uns, wenn wir erfahren, dass die Frauen nach einem Aufenthalt in der Lila Villa gelernt haben, in ihrer neuen Beziehung Warnsignale zu erkennen und Grenzen zu setzen."

1000 Sterne für Lila Villa ist die Spendenaktion in der Weihnachtszeit zugunsten des Frauenhauses und der Beratungsstelle Lila Villa in Bad Dürkheim. Die Sterne stehen symbolisch für gespendete Geldbeträge. Für jede Geldspende wird ein Stern an den Weihnachtsbaum auf dem Stadtplatz in Bad Dürkheim gehängt. Zum Auftakt der Spendenaktion verteilt der Verein am 28.11.2020 von 10 bis 13 Uhr Sternenplätzchen gegen eine Spende vor Michlers Haus der guten Weine in Bad Dürkheim.

Kontakt:

06322-8588 (Frauenhaus)
06322-620720 (Beratungsstelle)
lila-villa@web.de
www.frauenhaus-bad-duerkheim. de

Spendenkonto:
Sparkasse Rhein-Haardt
IBAN: DE20 5465 1240 0000 1357 56

Home-Office *verändert* Immobilienmarkt

Projektmanagement am heimischen Schreibtisch, Online-Meetings über den PC und der Bürokaffee aus der eigenen Küche – was in der Vergangenheit für viele Arbeitnehmer unmöglich schien, etabliert sich seit der Corona-Pandemie in immer mehr Unternehmen: Home-Office. Das könnte zukünftig den Immobilienmarkt auf den Kopf stellen und Chancen für den ländlichen Raum bieten.

Home-Office statt Großraumbüro, kreative Auszeit im Garten statt Büroflur und Online-Meeting statt Geschäftsreise, längst hat das Corona-Virus die Arbeitswelt von morgen gründlich durcheinandergewirbelt. Laut einer Studie des Münchener Ifo-Instituts wollen bereits jetzt 54 Prozent der deutschen Unternehmen Home-Office dauerhaft etablieren. Vor allem klassische Büro- und Dienstleistungsjobs lassen sich gut am heimischen Schreibtisch erledigen. Auch der Blick auf die Arbeitnehmer zeigt: In einer Studie von JLL, Anbieter von Immobiliendienstleistungen, gaben mehr als ein Drittel aller Befragten an, ihre jetzige Wohnsituation aufgrund der Erfahrungen in der Covid-19-Krise verändern zu wollen.

Arbeitszimmer, Balkone und Gärten werden wichtiger

Der Trend zum Home-Office könnte sich nun auf den Immobilienmarkt in Großstädten oder urbanen Oberstädten auswirken und die Speckgürtel rund um Ballungsgebiete attraktiver machen. Vor allem Regionen, in denen das Preisgefälle bei Immobilien zwischen Stadt und Land stark variiert, könnten profitieren. Der Grund: Durch die Wohnungsknappheit im urbanen Raum wohnen viele Menschen in kleinen, kompakten Wohneinheiten. Häufig sind sie als offene Wohnwelten mit wenigen Zimmern gestaltet. Spätestens in Corona-Zeiten rund um Homeoffice, Home Schooling und Freizeit geraten solche Wohnungskonzepte an ihre Grenzen. Laut der Studie von JLL wünschen sich die Befragten mehr Platz, größere Arbeitsbereiche und Terrassen, Gärten oder Balkone. Das ist auf dem Land eher bezahlbar als in der Stadt.

Für Immobilienexperte Ralph Henger vom Institut der deutschen Wirtschaft könnte vermehrtes Homeoffice im ländlichen Raum durchaus die Bereitschaft erhöhen, zu pendeln: „Wenn der Pendler künftig vielleicht nur dreimal statt fünf Mal in der Woche ins Büro in die Stadt fahren muss, macht das einen Unterschied." Die Bedingung für eine Immobilie im ländlichen Raum: Eine gute Anbindung an die nächstgrößere Stadt mit dem öffentlichen Nahverkehr, Breitband-Internet und Kindergärten, Schulen, Ärzte und Geschäften des täglichen Bedarfs.

Die eigene Immobilie mit Blick auf die Zukunft planen

Wer derzeit mit dem Gedanken spielt, in eine eigene Immobilie zu investieren, und einen Neubau plant, sollte die neuen Arbeitswelten mit in seine Überlegungen einfließen lassen. Mit einer gut durchdachten Raumplanung lässt sich Privates und Berufliches gut unter ein Dach bringen. Zum Beispiel mit einem zusätzlichen Raum, der sich flexibel als Home-Office oder Gästezimmer nutzen lässt. Gerade in Häusern mit offen geplanten Wohnwelten macht es Sinn, gründlich über Schallschutz nachzudenken. Lärm kann von außen genauso wie von innen stören.

Wussten Sie schon, dass...

...fast 40 Millionen Deutsche gerne wandern gehen und dabei die Wirtschaft ankurbeln?

Mehr als elf Milliarden Euro geben Wanderer während der Touren pro Jahr aus. Raus in die Natur, den Wind auf der Haut spüren, dem Körper etwas Gutes tun und die Gegend erkunden. Wandern ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen und beliebt: Laut einer Studie des deutschen Wanderverbandes halten sich mehr als die Hälfte der Deutschen über 16 Jahren mit Wandern fit, Tendenz steigend. Dabei steht das persönliche Wohlbefinden im Vordergrund: 90 Prozent fühlen sich nach dem Wandern besser, knapp 74 Prozent seelisch ausgeglichener. Während Alltag und Berufsleben immer mehr Anforderungen an den Menschen stellen, hat sich Wandern zu einem Ventil gegen den Alltagsstress entwickelt.

...Weiße Weihnachten tatsächlich selten sind?

Natürlich sind Weiße Weihnachten romantisch und gerne als Ideal in stimmungsvollen Filmen genommen, aber doch vor allem in deutschen Städten eher selten. In den vergangenen 70 Jahren gab es eine geschlossene Schneedecke von mindestens einem Zentimeter oder mehr: 25-mal in München, 16-mal in Berlin, 12-mal in Hamburg, 11-mal in Frankfurt und nur 4-mal in Köln.

...auch Schnee durch Mikroplastik verunreinigt ist?

Besonders in Bayern fanden Forscher 154.000 Partikel pro Liter Schnee.
In den Schneeproben aus der Arktis steckten 14.400 pro Liter.

Die ProfeS GmbH ist spezialisiert im Bereich der Aus- und Weiterbildung, Integration und Qualifizierung und bietet in diesem Rahmen Angebote für Migranten, Arbeitssuchende sowie Unternehmen an. Vom Integrationskurs, über Praxistage an Schulen in Rheinland-Pfalz, bis hin zu maßgeschneiderten Firmenschulungen ist das Portfolio vielseitig.

Im Rahmen des ESF RLP führen wir 2020 u.a. folgende Projekte durch:

Unsere Beratungsstelle Neue Chancen „AWA - Arbeitsmarkt - Weiterbildung - Ausbildung" kümmert sich dieses Jahr um die Berufsrückkehrer/-innen. Dieses Projekt wird durch Mittel des Ministeriums für Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz sowie dem Europäischen Sozialfonds gefördert.

Dieses Jahr werden für Asylbegehrende und Geduldete ohne ausreichende Sprachkenntnisse auch wieder „Sprach- und Orientierungskurse für Flüchtlinge" angeboten. Ziel ist die Erhöhung der Sprachkompetenz sowie der sozialen Inklusion. Dieses Projekt wird durch Mittel des Ministeriums für Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz, des Landkreises Germersheim und der Stadt Landau sowie dem Europäischen Sozialfonds gefördert.

Der ESF ist ein Eckpfeiler der Europäischen Beschäftigungsstrategie. In der Förderperiode 2014-2020 fließen 109 Mio. Euro aus dem ESF nach Rheinland-Pfalz. Mit diesen Mitteln werden arbeitsmarktpolitische Projekte des Landes kofinanziert.

Unser Team freut sich darauf, Sie bei Ihrer Fort- und Weiterbildung aktiv, kompetent und individuell zu begleiten. Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.profes-gmbh.eu und finden Sie in unserem Programm die Weiterbildungsmaßnahme, die zu Ihnen passt.

Aus- & Weiterbildungen

Gesundheits- & Betreuungskraft inkl. §43b/53c b SGB XI • Frühjahr 2021 in Landau/Germersheim | Teilzeit

EDV Grundlagen Windows 10 & Office 2016 • Frühjahr 2021 in Landau | Teilzeit

Teilqualifizierung Fachlagerist mit IHK-Anerkennung ; Modul 1 Wareneingang • Frühjahr 2021 in Landau/Germersheim| Vollzeit

Jährlicher Pflichtkurs 2019 43b/53c für Betreuungskräfte, Alltagsbegleiter, u.W. • 02.11 - 03.11.2020 in Landau | Vollzeit

Und über 600 weitere Maßnahmen in der Virtuellen Online Akademie VIONA® am Standort Landau und Germersheim.
#SAP® #Microsoft® #DATEV® #Adobe® #SPS #CNC #ECDL

Mit VIONA® bieten wir unseren Teilnehmern ein modernes Lernprogramm, mit dem sie flexibel & unabhängig am Computer lernen können.
Täglich treffen sich Menschen aus ganz Deutschland live über das Internet, um in einem Klassenraum gemeinsam zu lernen und zu arbeiten, zu sprechen und zu präsentieren. Kursstarts in der Regel alle zwei Wochen. Weiter Informationen unter www.profes-gmbh.eu

Sprachkurse

Integrationskurse (A1 - B1) nach den Richtlinien des BAMF • Modulstart: alle 4 Wochen | in Landau & Germersheim und Umgebung

Berufssprachkurse nach Deutschsprachförderverordnung (DeuFöV) • Kursstart: auf Anfrage | in Landau & Germersheim

- Basiskurse: Niveau B1-B2, Niveau B2-C1
- Spezialkurse: z.B.: Spezialmodul A2-B1, akademische Heilberufe (C1), nicht akademische Gesundheitsberufe (B2), Azubis und Beschäftigte (B2)
- Spezialkurse Fachsprache „Lager/Logistik B2 (DeuFöV) & berufsbildende Grundqualifizierung (FbW)" sowie „Kraftfahrzeugmechatroniker B2 (DeuFöV) & berufsbildende Grundqualifizierung (FbW)"

Beratungsstellen & Projekte

Beratungsstelle -Neue Chancen- AWA

Ziel ist es, Sie durch eine gezielte Beratung beim beruflichen (Wieder)Einstieg zu unterstützen bzw. Ihnen Aus- & Weiterbildungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Dieses Programm wird vom Europäischen Sozialfonds (ESF) sowie vom Rheinland-pfälzischen Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz gefördert.

Dieses Projekt wird durch das Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz Rheinland-Pfalz aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert.

InProcedere 2.0 - Beratung und Betreuung für Bleibeberechtigte & Flüchtlinge

Ein bundesweites Projekt des Bundesministeriums für Arbeit & Soziales und des Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union

Dieses Projekt wird durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert.

IQ Anerkennungs- und Qualifizierungsberatung

Kostenfreie Anerkennungs- & Qualifizierungsberatung zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse

Integrations- und Qualifizierungszentrum Gewerblich-Technische Berufe

Dieses Projekt wird durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert.

Sprach- und Orientierungskurse für Flüchtlinge

Dieses Projekt wird durch das Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz sowie der Stadt Landau und Germersheim aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert.

Erstorientierungskurse für Asylbewerberinnen und -bewerber

Dieses Projekt wird durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge sowie dem Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz des Landes Rheinland-Pfalz gefördert.

#Aus- & Weiterbildung #Sprach- & Integrationskurse #Firmenschulungen

Hauptgeschäftssitz
An Fronte Diez 2 | 76726 Germersheim | 07274 94993-0
Zweigstelle
Max-von-Laue-Str. 3 | 76829 Landau | 06341 141443-0
www.profes-gmbh.eu | info@profes-gmbh.de

Wie entsteht eigentlich Regen?

Mal platzt er vom Himmel, mal nieselt er ganz sanft auf uns herab: Regen. Doch wie entsteht der flüssige Niederschlag eigentlich und warum regnet es nicht immer, wenn Wolken am Himmel sind? Was ist Regen?

Als Regen bezeichnen Meteorologen eine Form des flüssigen Niederschlags in Form von Wassertropfen. Regentropfen haben einen Durchmesser von mindestens einem halben Millimeter. Je nach Größe kann man zwischen Sprühregen (sehr kleine Tropfen), Landregen (mittlere Tropfengröße) und Platzregen (sehr viel Regen, häufig bei Schauern und Gewittern) unterscheiden.

Vor dem Regen gibt es Wolken

Die Voraussetzung für Regen sind immer Wolken. Diese bilden sich durch Kondensation: Warmes Wasser verdampft, steigt auf und bildet in der kalten Luft wieder Tröpfchen. Die kleinen leichten Wassertröpfchen sammeln sich in der kalten Luft am Himmel an und formen eine Wolke. Diese Tropfen sind anfangs noch zu klein und zu leicht, um direkt wieder als Regen auf die Erde zu fallen und schweben somit erst einmal als Wolke in der Luft.

Von Regentropfen und Schneeflocken

Regen kann auf zwei Arten entstehen: Zum einen aus warmen, zum anderen aus kalten Wolken. In warmen Wasserwolken kollidieren kleine Wassertropfen mit großen Wassertropfen.

Dabei verschmelzen sie miteinander. Das passiert so lange, bis die Tropfen so groß und schwer werden, dass sie wegen der Erdanziehungskraft wieder zu Boden fallen – es regnet.

Auch aus kalten Wolken, die aus Eis bestehen, kann es regnen. In kalten Wolken verschmelzen Eiskristalle, also gefrorene Wassertropfen, miteinander. Dabei werden sie zu Schneeflocken. Sind die Schneeflocken groß und schwer genug, fallen sie wieder nach unten auf die Erde. Da die Luft unten auf der Erde meistens wärmer ist, als hoch oben am Himmel, schmelzen die Eiskristalle während sie fallen. Dadurch werden sie wieder zu Wasser und somit zu Regen, der auf uns herabfällt.

Text und Foto: Wetteronline

M+E

Munter + Entspannt
Altdorfer Matratzengeschäft

Wir liefern und montieren ohne Aufpreis!

Neu bei uns:
Das Bett der 1.000 Möglichkeiten

- Buche / Kernbuche / Eiche vollmassiv
- In allen gängigen Größen und 2 versch. Höhen
- Ökologische Oberfläche

Auf einer Fläche von 400 m² bieten wir Ihnen eine riesengroße Auswahl an Massivbetten, Matratzen, Lattenroste sowie Bettzubehör. Wir führen Komfortbetten mit automatischen Rahmen (Rücken-, Bein-, und Niveauanhebung).

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

Munter + Entspannt Altdorfer Matratzengeschäft · Warenhandelsgesellschaft mbH
Raiffeisenstraße 1 · 67482 Altdorf · Tel. 0 63 27/96 19 20 · Fax 0 63 27/16 99 · www.matratzenlager.com

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

Nachtfalter:

Schmetterlinge der Dunkelheit

Wenn die Dämmerung einsetzt, werden Nachtfalter aktiv. Sie heißen Weinschwärmer, Blaukopf und Kätzcheneule und kommen in der Regel in schlichtem Grau-Braun mit verwaschenen Farbmustern dahergeflogen. Erst auf den zweiten Blick erkennt man die Schönheiten der Schattenwelt. Während die farbenprächtigen Schmetterlinge am Tag zu den beliebtesten Insekten überhaupt zählen, sind ihre engsten Verwandten oft als lästige „Motten" verschrien. „Das ist schade", sagt Sebastian Brackhane, Projektleiter bei der Deutschen Wildtier Stiftung. „Denn die Gruppe der Nachtfalter ist nicht nur besonders artenreich, viele der Nachtschwärmer sind leider auch bedroht." Von den über 3.600 heimischen Falterarten sind 95 Prozent nacht- und dämmerungsaktive Nachtfalter.

Deshalb startet die Deutsche Wildtier Stiftung jetzt ein Projekt, das Aufschluss darüber geben soll, welche heimischen Arten nach Einbruch der Dunkelheit unterwegs sind. Nachtfalter sind nicht nur wichtige Bestäuber von Pflanzen, sondern haben im Nahrungsnetz auch eine wichtige Rolle als Beutetiere. „Die Deutsche Wildtier Stiftung will die Räuber-Beute-Beziehung zwischen Nachtfaltern und den ebenfalls bedrohten Fledermäusen erforschen, um Rückschlüsse für Schutzmaßnahmen ziehen zu können", sagt Brackhane. Geforscht wird auf den stiftungseigenen Naturerbeflächen in Mecklenburg-Vorpommern.

Mit vier Flügeln flattern die gut getarnten Nachtschwärmer durch die Dunkelheit; stets auf der Suche nach süßem Nektar. Sie naschen unter anderem am Seifenkraut - einer Pflanze, die ihre Blütenkelche nur nachts öffnet. Damit haben Nachtfalter ein perfektes Zeitfenster für die Nahrungsaufnahme, denn die Konkurrenz schläft. Doch wie für alle Nachtschwärmer lauern in der Dunkelheit auch Gefahren: ein Problem für die Falter ist die Lichtverschmutzung. Unter den Straßenlaternen fliegen sie bis zur Erschöpfung oder verbrennen. „Die Intensivierung der Landwirtschaft und der Einsatz von Pestiziden zerstören obendrein ihren Lebensraum", erläutert Brackhane. Wer im Garten etwas für Nachtfalter tun möchte, kann Geißblatt, Nachtkerze, Nachtlichtnelke und das Nickende Leimkraut anpflanzen.

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

Glasklar Kurpfalz GmbH
Technik für saubere Leistungen

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

Preisvorteil
Sie sparen bis zu 40% gegenüber Neuglas.

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

Flexibilität
Wir spülen für Sie alle 1 l und 0,75 l Flaschen, täglich bis zu 50.000 Flaschen.

Referenzen seit fast 30 Jahren:
Glasklar Kurpfalz ist das führende Flaschenspülcenter im Pfälzer Weinbau, direkt in Ihrer Nähe.

CO_2
Eine Neuglasflasche belastet unsere Umwelt mit bis zu 380 g Co_2, eine gespülte Mehrweg-Flasche nur mit 10,8 g.

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

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

Glasklar Kurpfalz GmbH
Flaschenspülcenter
67157 Wachenheim

Telefon 06322-4082
info@glasklar-kurpfalz.de
www.glasklar-kurpfalz.de

Glasklar Kurpfalz:
Wir denken an unsere Umwelt und die nachfolgenden Generationen

Glasklar unterstützt die Tour der Hoffnung für krebskranke Kinder
erlebt ...alles wird gut!

Rezepte

Apfel- und Beerenzeit

Gedeckter Apfelkuchen mit Zuckerguss

Zutaten für ein Backblech

Für den Mürbeteig:

500 g	Mehl
300 g	Butter
150 g	Zucker
1 TL	Backpulver
1	Ei
1 Prise	Salz

Für die Füllung:

1,5 kg	Äpfel
75 g	brauner Zucker
2 TL	Zimt
1	Vanilleschote
3 EL	Speisestärke
50 g	Rosinen

Für den Guss:

150 g	Puderzucker
	Saft aus zwei Zitronen

Arbeitszeit ca. 40 Minuten

Für den Mürbeteig die Butter grob würfeln und mit dem Zucker aufschlagen. Mehl, Backpulver, Ei und eine Prise Salz hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten. In zwei Hälften teilen und jeweils zu einer Kugel formen. Anschließend in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kaltstellen.

Den Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze vorheizen und ein tiefes Backblech ausfetten.

Die Zitronen auspressen. Die Äpfel schälen, in Würfel schneiden und anschließend in eine große Schüssel geben. Mit Zimt, braunem Zucker, Vanille, Stärke und Rosinen vermengen und etwas Zitronensaft hinzufügen. Wer mag, kann auch eine Handvoll gehackte Haselnüsse hinzufügen.

Beide Teige dünn ausrollen und einen auf das Backblech legen. Leicht andrücken und einen kleinen Rand formen. Die Apfelmischung darauf verteilen und mit dem zweiten ausgerollten Teig bedecken. In den Ofen schieben und ca. 50 bis 60 Minuten bei 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze backen. Aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.

Den Puderzucker mit dem Zitronensaft zu einem Guss anrühren und auf den erkalteten Kuchen streichen. Tipp: Der Guss sollte nicht zu flüssig sein.

Der fertige Kuchen sollte solange in den Kühlschrank, bis der Guss getrocknet ist. Anschließend kann er in Stücke geschnitten und serviert werden.

Apfel-Brombeer-Crumble

2 El	brauner Zucker
2 El	Orangensaft
0,5 Tl	Zimt, gemahlen
1 Msp	Muskat, frisch gerieben
120 g	Mehl
90 g	Zucker
110 g	Butter, weich
400 g	Apfel
200 g	Brombeeren

Mehl, Zucker, die geriebene Muskatnuss und die weiche Butter in einer Schüssel mit dem Knethaken des Handrührers zu Streuseln verarbeiten. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und Viertel quer in Spalten schneiden. Brombeeren verlesen, mit den Apfelspalten, dem braunem Zucker, Orangensaft und Zimtpulver mischen. Obstmischung in eine Auflaufform (ca.18x18 cm) geben. Streusel gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad (Umluft 190 Grad) auf der mittleren Schiene 25 bis 30 Minuten backen.

Joghurtkuchen ohne Mehl und Butter

4	Eier
70 g	Stevia (oder 150 g Zucker)
350 g	griechischer Joghurt
1 Pck.	Puddingpulver
	Abrieb von einer Biozitrone
	Mark einer Vanilleschote
1 TL	Weinsteinbackpulver
	Puderzucker zum Bestäuben

Backofen auf 170 Grad vorheizen und eine viereckige Backform mit Backpapier auslegen. Die vier Eier trennen und das Eiweiß schaumig schlagen. Das Eigelb mit der Stevia (oder Zucker) verquirlen. Zu der Eigelbmasse Joghurt, Vanille und Zitronenabrieb geben und verrühren. Backpulver und Puddingpulver mischen und unterheben. Zum Schluss vorsichtig den Eischnee unterrühren. Anschließend in die Backform füllen und 30 Minuten backen (Stäbchenprobe). Aus der Form heben, abkühlen lassen und mit etwas Puderzucker bestäuben.

Kommentar

Der gesellschaftliche Aufbruch

Die Themen der letzten Jahre wie Zuwanderung, Umweltschutz und Pandemie beschäftigen uns massiv. Sie stellen uns und unseren Lebensstil, unsere Lebensgewohnheiten und unser Weltbild in Frage. Ziel ist es – oder sollte es sein – uns weiterzuentwickeln und uns natürlich möglichst dabei zu verbessern. Das bedingt eine Abkehr vom Bisherigen, was nicht ohne Schmerzen gelingt, gelingen kann. Die Diskussion darüber, was gut und was schlecht ist, wird überwiegend emotional und nicht rational geführt. Eigentlich ist es keine Diskussion mehr, deren tiefer Sinn im Austausch von Pro und Contra besteht, um die bestmögliche Lösung zu finden. Es geht vielmehr weitestgehend um die Proklamation von Weltanschauungen und um gefühlte Wahrheiten, um persönliche Interessen und um Rechthaberei. Und wo es ums Persönliche geht, das es vermeintlich zu behaupten gilt, da wird es nicht selten unschön. Laut, gemein und beleidigend. Brücken werden nicht gebaut, sondern eingerissen, stattdessen Mauern hochgezogen und Lager errichtet.

Ist das der Aufbruch der Gesellschaft? Bricht die Gesellschaft auf oder zusammen? Zumindest in Teilen? So könnte man meinen, gar befürchten.

Natürlich gibt es immer noch die Vernunft der Vernünftigen, die Wissenschaft, die Wirtschaft, die sich nicht verschließt. Es gibt die Leisen, die handeln, die Neugierigen, die ausprobieren, die Vorausschauenden, die jetzt schon Weichen stellen. Es gibt sie, die Zugewanderten, die sich integrieren und gemeinsam mit uns, die wir schon immer hier waren – was in den Genen kaum nachweisbar ist - um eine bessere Zukunft kämpfen. Es gibt ein Leben nach Greta mit gestiegenem Umweltbewusstsein, Kleidungsstücken aus recycelten Grundstoffen und einen nicht zu übersehenden Fahrradboom. Es gibt die Maskenträger, Abstandhalter, Deutschlandbereiser, die einfach vorsichtig Rücksicht nehmen und sich den neuen Bedingungen anpassen. Das ist ein gesellschaftlicher Aufbruch in vielen kleinen Schritten auf einem gemeinsamen Weg.

Es geht nicht darum, die Gesellschaft aufzubrechen, sondern gemeinsam als Gesellschaft aufzubrechen. In eine neue, bessere Zukunft, deren Gesicht wir mitbestimmen dürfen, können und sollen.

Buchtipps *für* Sie.

Stil ist keine Frage des Alters

Iris Apfel

Stil liegt in den Genen: „Ich werde ständig um Rat in Stilfragen gebeten. Richtlinien hasse ich, denn was für den einen funktioniert, muss nicht bei jedem klappen. Aber eines glaube ich ganz fest: Der größte modische Faux-pas ist, wenn man in den Spiegel schaut und jemand anderes erkennt." (Iris Apfel).

Die großartige Stil- und Mode-Ikone IRIS APFEL, die sich selbst als *ältesten lebenden Teenager der Welt* bezeichnet und auch als *ältestes Supermodel der Welt* in zahlreichen Anzeigen und Spots zu sehen ist, feierte am 29. August ihren 99. Geburtstag!

Iris Apfel ist mit ihren 99 Jahren eine lebende Legende in Mode, Textil- und Interior-Design. Die überaus praktisch veranlagte und gewitzte New Yorkerin ist ein echtes Original und Vorbild für Millionen Frauen jeder Altersklasse. Jetzt hat diese zeitgenössische Legende ihre Betrachtungen zu Papier gebracht – in einem unterhaltsamen, optisch fesselnden, aufregenden Buch mit opulentem und originellem Design, das durchaus auch zum Nachdenken anregt.

„Stil hat nichts mit teurer Kleidung zu tun. Sie können noch so viel Geld haben, allein davon kommt aber kein Stil. Sie können sich in der neusten Mode kleiden, Zehntausende von Dollars in Schuhe investieren und bis zum Geht-nicht-mehr aufgetakelt sein – und trotzdem aussehen wie ein geschmückter Christbaum." (Iris Apfel)

Dieses Buch versammelt Lebensweisheiten, Anekdoten aus Kindertagen bis ins hohe Alter, Aufsätze über Stil und verschiedene andere Themen – vom Verfall der Manieren bis zum Risiko, das einzugehen sich lohnt. Dazu finden sich verschiedene Listen mit Ratschlägen, persönlichen Vorlieben und Maximen. Ein freches und farbenfrohes Layout begleitet die Texte ebenso wie Zeichnungen, lebendige Bilder aus dem privaten Umfeld und aus Werbekampagnen, dazu exklusive Illustrationen und Modefotos von renommierten Künstlern.

„Übrigens, wenn du einen Fehler machst, ist das okay. Das sind nur Klamotten. Die Modepolizei wird dich schon nicht verhaften." (Iris Apfel)

Info

Stil ist keine Frage des Alters
Iris Apfel
Accidential Icon
ISBN 978-3-03876-146-4
(Midas Collection)

Pälzer G'schichte, Gedichte und e bissel dumm Zeich

Wilfried Berger

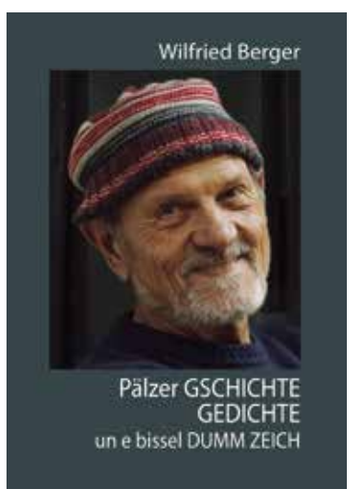
So geht Erinnerungskultur auf Pfälzisch: Da plaudert jemand über lang vergangene Zeiten, so wie man vielleicht im Familienkreis am Wohnzimmertisch Episoden erzählt, gemeinsam lacht, nachsinnt und Erinnerungen austauscht. Über die Spiele aus der Jugendzeit, die es längst nicht mehr gibt, über philosophische Kindergespräche am Bach, die sich in aller Unschuld um Liebe und Sterben drehen, aber auch über schlimme Erfahrungen und harte Zeiten – damals in den vierziger Jahren.

Viele aus der Großelterngeneration erzählen so vor sich hin. Nur: Wilfried Bergers Texte sind mehr als Plauderei, sie gehen in die Tiefe, gehen ans Herz. Und: Er ist ein Sprachkünstler, der eine nicht gerade aussterbende, aber doch seltener werdende Sprache lebendig hält - das Südpfälzisch seiner Herzensheimat Essingen. Kein Allerwelts-Pfälzisch, sondern sprachliche Urgewalt mit viel ou und ää, mit Ausdrücken, die man in keiner Suchmaschine finden kann, wie Issemigges und Wolldouwe.

Eigentlich, so hat Wilfried Berger lange gemeint, ist das eine Sprache zum Sprechen und nicht zum Aufschreiben. Aber jetzt hat er sich doch breitschlagen lassen, mit 84 Jahren sein erstes Buch *Pälzer G'schichte, Gedichte un es bissel dumm Zeich* zu veröffentlichen. Schuld daran sind Leute aus der Burg-Landeck-Stiftung, einer Institution, die sich eigentlich um kulturelle Belange rund um Klingenmünster kümmert und auch eine kleine Kapelle betreut. Dort in der Nikolauskapelle hat der sanfte Mundartpoet, der mittlerweile im Elsass lebt, immer mal wieder aus seinen Texten gelesen. Und dort wurde die Idee für das Buch geboren, das die Stiftung nun herausgibt.

Wilfried Berger, ehemals Lehrer, ist in Sachen Mundarttexte ein Spätberufener. Erst als Pensionär dichtete er, inspiriert von der La Fontaine-Fabel *Der Rabe und der Fuchs* das Gedicht *De Grabb und de Fuchs*, das die Fabel quasi auf den Kopf stellt (Denn: *En Pälzer Grabb esch kään Franzous*). Mit diesem Gedicht also, das vier Jahre in der Schublade schmorte, traute sich der völlig unbekannte Poet 2005 am Mundartdichterwettstreit in Bockenheim teilzunehmen und gewann auf Anhieb den ersten Preis. Das war nur der Anfang. In den folgenden Jahren räumte er zahlreiche Preise ab, vor allem auch mit Gedichten und Prosatexten beim Mundartwettbewerb Dannstadter Höhe. Ganz aktuell erhielt er Ende Oktober den Dr.-Wilhelm-Dautermann Preis 2020 anlässlich des Bockenheimer Mundartwettstreits. Der Preis wird jährlich verliehen und honoriert mundartliterarische Neuerscheinungen (in Pfälzer Dialekt).

Fragt man Berger nach dem Inhalt seines Buchs, lächelt er: „'s ganze Lewe halt". Neben den vielen berührenden Jugenderinnerungen finden sich auch melancholische Texte über die Freuden und Plagen des Alters und tieftraurige Gedanken über den Verlust seiner großen Liebe. Und doch hat der Mundartpoet seine Lachfalten nicht verloren, die man übrigens auf dem Titelbild sieht. So gibt es am Schluss zum Schmunzeln „e bissel dumm Zeich": herrlich alberne Limericks rund um pfälzische Dörfer.



Info

Pälzer G'schichte, Gedichte und e bissel dumm Zeich
Wilfried Berger
Online und Postversand bei
www.burglandeck-stiftung.de
ISBN 978-3-9821766-0-4.

Mörderjagd mit Elwetritsch – En Krimmi aus de Palz

Kommissar Marcel Bleibier zweifelt an seinem Verstand, als urplötzlich ein buntes Vogelwesen neben seiner Badewanne steht. Ein Schoppen zu viel? Eine Halluzination? Mitnichten – es ist eine Elwetritsch aus dem tiefen Pfälzerwald, die anfängt, seine Weinvorräte zu plündern und die Wurstdosen zu dezimieren. Zuerst geht ihm die Tritsch gehörig auf die Nerven, doch bald schon braucht Bleibier die Hilfe des Sagenwesens. Denn das Verbrechen hält Einzug in das beschauliche Örtchen Grumberg an der Weinstraße.

Der Pfalzkrimi geht mit viel Lokalkolorit und Pfälzer Sprach- und Wesenseigenheiten auf die Suche nach den Verbrechern. Der Pfälzer und Pfalzfreund wird sich auf jeder Seite wiederfinden und manchmal – so scheint es – wird der eigentliche Krimi gar vor lauter Pfalzatmosphäre zur Nebensache. Ganz ernst sollte man die Lektüre auch nicht nehmen und so ist es eine nette Unterhaltung und ein schönes Präsent für alle, die die Pfälzer Lebensart lieben.

Info

Mörderjagd mit Elwetritsch – En Krimmi aus de Palz
Helge Weichmann
Gmeiner-Verlag
ISBN 978-3-8392-2584-4

Info

Eule Weule und das Glück
Friederike Zoubaa
Golnaz Zoleikani
Books on demand
ISBN 9783750416000

Eule Weule und das Glück

Eine Kindergeschichte von Friederike Zoubaa
Design & Illustrationen von Golnaz Zoleikani

Die kleine Eule Weule lebt mit ihren Eltern ganz wunderbar, wild, wuselig und wanderlustig im Wald. Sie liebt alle Wörter, die mit dem Buchstaben W beginnen, wovon sie im Wald sehr viele findet. Eines Tages fordern ihre Eltern sie auf, das Glück zu suchen und sie macht sich auf den Weg. Die kleine Eule Weule macht Bekanntschaft mit dem tollpatschigen Tagträumer Theo Taube, mit Fred Fledermaus und Armin Albatros. Alle weisen ihr die Richtung zum Glück. Doch erst als sie sich verloren glaubt und gar nicht mehr danach sucht, findet sie das Glück – oder wird zum Glück gefunden.

Ein liebevoll gestaltetes Buch, das sich wortgewandt dem Thema Freundschaft widmet. Im Anhang können die kleinen Leser - oder gemeinsam mit ihren Vorlesern - Wörter sammeln und notieren. Die Geschichte ist nicht nur inhaltlich fein erdacht und nicht überladen konstruiert, sondern lädt auch spielerisch zum bewussten Umgang mit der Sprache ein. Eine Erweiterung des Wortschatzes ist dabei nicht ausgeschlossen.

Ein schönes Geschenk zu Nikolaus oder zu Weihnachten, mit dem auch gleichzeitig gemeinsame Zeit verbunden ist.

Kurzgeschichte

Was man sich so erzählt …

Es war gegen Viertel nach Drei am Nordpol. Die Sterne warfen großzügig ihr spärliches Licht auf Conrad, der sich dick vermummt durch das vereiste Schneefeld schob. Es war windstill, was wirklich selten – genaugenommen eigentlich nie – vorkam. Conrad hielt sich völlig verborgen in seiner wattierten Jacke, seiner pelzumsäumten Kapuze und der dicken Schutzbrille. Aus den dicken Fäustlingen lugte eine Taschenlampe. Neugierig wanderten seine Augen hin und her. Er war auf der Suche. Auf der Suche nach einer Legende, einem Gerücht, einem alten Traum der Menschen. Vielleicht war es auch nur ein uraltes Märchen, was es an den Lagerfeuern und gemütlichen Küchentischen gab.

Manchmal blitzte die Lampe auf, deren Schein in der klaren Luft nahezu unendlich schien und lediglich vom Horizont aufgehalten wurde. Außer dem Knirschen des vereisten Schnees unter den schweren Schneeschuhen gab es keinerlei Geräusch. Conrad blieb stehen. Er glaubte, ein Huschen wahrgenommen zu haben. Der Lichtkegel, der seiner Hand zu entspringen schien, wanderte schnell in einem engen Korridor hin und her. Tatsächlich durchschnitt für einen Augenblick ein Umriss die Unendlichkeit des Lichtes und war ebenso schnell wieder verschwunden. Wie ein fordernder Finger folgte der helle Schein dem Umriss. Hin und her, immer schneller wurden Conrads suchende Bewegungen. Aber nichts. Es war verschwunden. Conrad löschte die Lampe und blieb regungslos stehen. Er verließ sich auf seine Instinkte, denen er schon einmal vertraut hatte. „Suchst Du mich, Conrad?", sagte eine tiefe Stimme genau neben dem vermummten Jungen. Beinahe wäre er vor Schreck umgefallen. Sein Atem stockte und sein Herz raste, als ob es nach einem kurzen Stillstand alle verpassten Schläge nachzuholen galt. Er wandte sich der Stimme zu und wurde überrascht von einem Mann, der ihn aus den

Tiefen seiner Kapuze mit unglaublich jungen Augen ansah. Conrad holte tief Luft und versuchte seine Stimme ruhig klingen zu lassen. „Ich weiß nicht, ob ich Dich suche. Denn ich weiß nicht, wer Du bist", brachte er hervor und war ganz stolz auf seine Antwort. Der Mann lachte, was Conrad wieder verunsicherte. Und genau genommen entsprach sein Gegenüber so gar nicht dem, was er suchte. „Du willst wissen, ob ich es bin, der jedes Jahr im Dezember hier sein Unwesen treibt, kurz vor Monatsende abhebt und dann elf Monate ruht. Nicht wahr, das willst du wissen?!" Seine Augen funkelten belustigt. „Ja", gab Conrad trotzig zu. „Ja, das ist das, was man sich so erzählt. Und ich wollte sehen, ob ich den alten Kauz finden kann." Der Mann lachte schallend. Sein Lachen schien sämtlichen Raum einzunehmen. „Und", fragte der Alte, als er sich wieder beruhigt hat, „hast Du ihn gefunden?" „Ich weiß nicht. Das musst Du mir sagen." Wieder lachte er, schlug mit seiner behandschuhten Hand Conrad auf die Schulter und nickte. „Dann wollen wir mal sehen. Komm mit. Ich zeige Dir etwas." Und schon schritt er voran, ohne sich noch einmal nach Conrad umzuschauen. Zögernd folgte der Junge dem schnell entschwindenden Rücken. Plötzlich war er nicht mehr zu sehen. Fort. Conrad schaute um sich, die Taschenlampe zu Hilfe nehmend. Wieder das Lachen des Mannes, dieses Mal aus weiter Ferne. „Geh weiter, Conrad, geh weiter. Vertrau mir." Verwirrt blickte er in alle Richtungen und schob sich langsam vorwärts. Dann wurde es wärmer, das Licht heller und gelblicher und er befand sich – einfach so – in einem Raum. Hohe Regale, die Nummern trugen, waren überfüllt mit kleinen Päckchen. Also doch, dachte Conrad. Er blieb staunend stehen. Warm war es hier. Er befreite seine Hände aus den Fäustlingen, seinen Kopf aus der Kapuze. Die Halle war menschenleer, alles bewegte sich wie von Geisterhand auf Förderbändern, wurde zu den Regalen geführt und dort nach einem System, das Conrad nicht kannte, im wahrscheinlich richtigen Fach abgelegt. Ein Mann, schlank, mittelgroß, mit leicht ergrautem Haar und glatten Wangen trat auf ihn zu. Er trug Jeans und einen dicken schwarzen Rollkragenpullover, eine Uhr mit Lederarmband am Handgelenk und Turnschuhe an den Füßen. „Bist Du der, den ich suche?", fragte Conrad. Das alles passte so gar nicht zusammen. Der Mann lächelte ihn an. „Ja, ich glaube schon, auch wenn ich nicht so aussehe, wie Du es erwartet hast. Komm, ich führe Dich herum." Sie gingen durch die Halle bis ans Ende und schritten Regal nach Regal ab. Der gar nicht so Alte erklärte, was sich in den Päckchen befand, wie dies seit Jahren variierte, manches jedoch immer gleichblieb und worin die landestypischen Unterschiede bestanden. Am Ende der Halle traten sie in die nächste, ebenso große Halle, an der sich unzählige weitere anschlossen. Conrad fragte, wie er diese viele Arbeit schaffe, wann er begänne, die Päckchen zu füllen, warum er wisse, was in welche Päckchen hineinmüsse und woher die ganzen Sachen überhaupt kämen. Aber vor allen Dingen eines: Eltern kauften doch die Geschenke. „Ja, das stimmt. Aber immer ist ein ganz geheimer Wunsch im Herzen der Kinder, den ich zu erfüllen versuche. Manchmal flüstere ich den Eltern etwas ins Ohr, was sie sogar hin und wieder verstehen und beachten. Manchmal auch nicht. Und ist Dir noch nie aufgefallen, dass immer ein Päckchen unter dem Weihnachtsbaum liegt, von dem niemand weiß, wer es dorthin gelegt hat?" Sie gingen noch eine Weile, doch dann meinte er, die Zeit sei weit vorangeschritten und Conrad müsse nun nach Hause gehen. Er geleitete ihn zum Ausgang, zog ebenfalls seine Jacke an, schritt vor Conrad und forderte ihn auf, ihm einfach zu folgen. „Wieso hat Dich noch nie jemand vor mir gefunden?", frage er. „Viele haben mich gefunden. Aber wieder vergessen." „Warum?" „Sie wurden älter." Conrad stand genauso plötzlich wieder auf dem Schneefeld in der völligen Dunkelheit. Der Alte drehte sich noch einmal zu Conrad um, hob grüßend die Hand und verschwand. Der Junge fragte sich, ob er das Geschehene geträumt hatte oder ob der Alte Wirklichkeit gewesen war. „Wäre wenigstens sein Anorak rot gewesen..."

Wussten Sie schon, dass ...

Schwungvoll durch den Winter

... bereits vor über 3000 Jahren Vorfahren der Engländer und Norweger versuchten, mit Knochensplittern, die sie sich mit Tiersehnen an die Füße banden, schnell übers Eis zu flitzen, um ihre Jagdbeute einzuholen? Heute ist Eislaufen ein beliebter Volkssport, der immer mehr Anhänger findet. Doch bevor Anfängern die ersten schwungvollen Kurven gelingen, gilt es einiges zu beachten.

Eislaufen trainiert auf wunderbare Weise Ausdauer, Geschicklichkeit und Muskeln. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist, den richtigen Eislaufschuh zu finden. Wie jeder normale Schuh muss der Schlittschuh gut passen. Beim Kauf sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass noch Platz ist für Wärme isolierende Einlegesohlen und dicke Socken.

Lebenserwartung wieder gestiegen

... die durchschnittliche Lebenserwartung für neugeborene Mädchen aktuell 83,4 Jahre und für neugeborene Jungen 78,6 Jahre beträgt? Laut Angaben des Statistischen Bundesamtes ist die Lebenserwartung in Deutschland nach den Ergebnissen der Sterbetafel 2017/2019 gegenüber der letzten Berechnung (für den Zeitraum 2016 bis 2018) bei Mädchen und Jungen jeweils um rund 0,1 Jahre gestiegen. Wird nicht nur die aktuelle Situation betrachtet, sondern auch die künftige Entwicklung auf Basis gegenwärtig absehbarer Trends berücksichtigt, könnte nach einer Modellrechnung die durchschnittliche Lebenserwartung der heute geborenen Kinder noch deutlich höher liegen, nämlich bei bis zu 93 Jahren für Mädchen und bei bis zu 90 Jahren für Jungen.

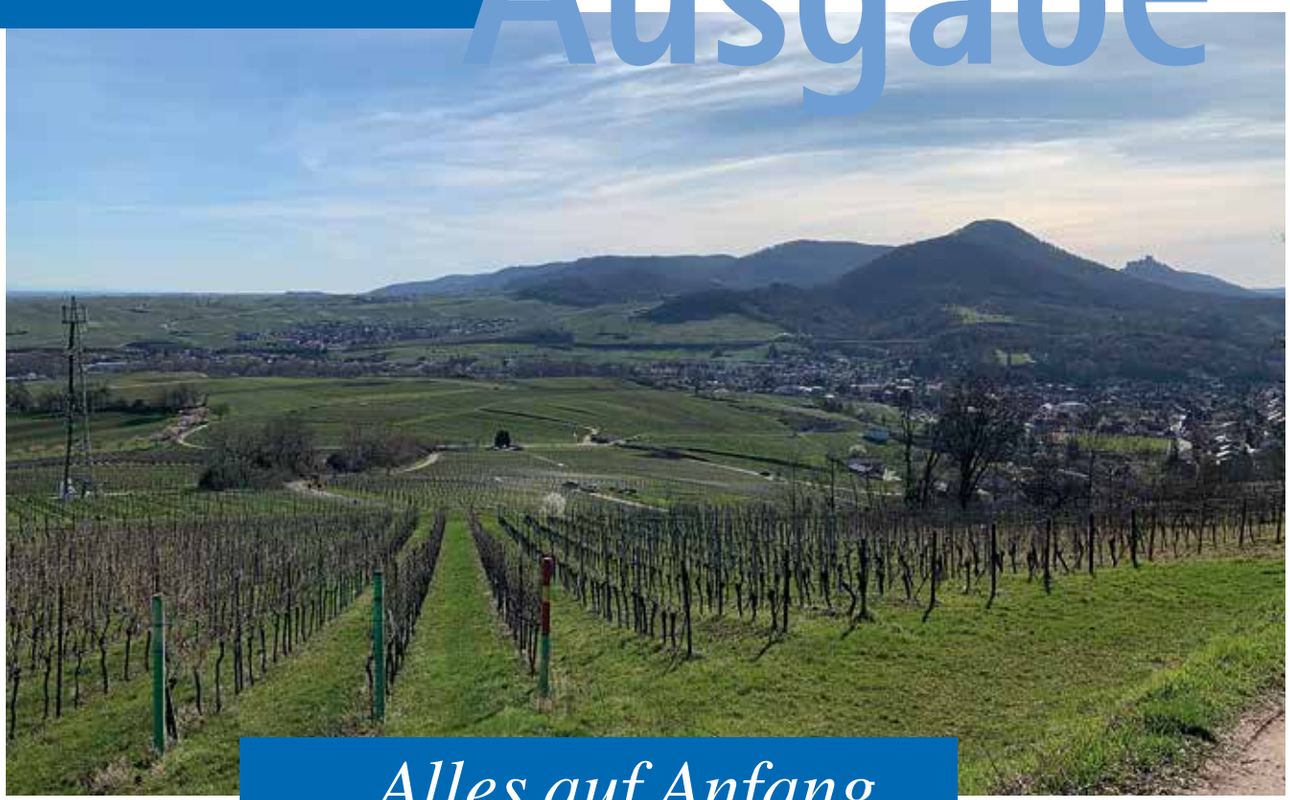
Einen guten Rutsch

Zum Jahreswechsel wünscht man sich einen guten Rutsch! Allerdings hat dies nichts mit den Witterungsverhältnissen Ende Dezember zu tun. Auch ein Hineinschliddern ins nächste Jahr, das man als Rutsch bezeichnet, ist nicht der Ursprung der allgemein gebräuchlichen Redewendung. Vielmehr geht man davon aus, dass Rutsch mit Umweg über das jiddische/rotwelsche rosch auf das hebräische rosh zurückzuführen ist, was Kopf oder auch Anfang heißt. Man wünscht einander also schlicht einen guten (Jahres-)Anfang.

Diese häufig zu findende Deutung ist jedoch nicht unstrittig; gegen sie spricht insbesondere das Fehlen jeglicher früher Belege für den Gebrauch von Rutsch im Sinne von Jahresanfang. Lange belegt hingegen ist Rutsch im Sinne von Reise, insbesondere der glückliche Rutsch als Wunsch zur guten Reise, beispielsweise in Karl Friedrich Wilhelm Wanders Sprichwörterlexikon von 1867 (Band 4); Lutz Röhrich datiert das Aufkommen von Rutsch im Sinne von Reise auf die Zeit um 1850 und verbindet den Neujahrswunsch mit der Vorstellung eines Hinübergleitens; eine mögliche Herkunft aus dem Hebräischen erwähnt er nicht.

Unabhängig davon, worauf das Wort Rutsch zurückzuführen ist, ist es doch der Wunsch nach einem guten Jahreswechsel und einem gelungenen Start ins neue Jahr.

Unsere *nächste* Ausgabe



Alles auf Anfang

Der Redaktionsschluss für die Ausgabe Februar/März ist der 15. Januar 2021.

Ab dem 4. Februar 2021 (in der KW 5) liegt Ihr *Chili* wieder an allen bekannten Verteilerstellen.

Chili DAS MAGAZIN!

Anzeigenleitung

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

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

Chefredaktion
Ira Schreck

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

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

Titelbild
Gerd Altmann © Pixabay.com

Fotos
Ira Schreck

S. 4, 20	© congerdesign, pixabay.com
S. 4, 36	© model-4928306
S. 4, 42	© dbreen, pixabay.com
S. 4, 46	© WetterOnline
S. 5, 64	© home-office-4974639
S. 5, 69	© WetterOnline
S. 14	© people-2560026
S. 16	© benhoefer, pixabay.com
S. 18	© table-decoration-1903848
S. 22 bis 34	© monicore, pixabay.com
S. 28	© forest-1818690
S. 30	© pixaline, pixabay.com
S. 48	© WetterOnline
S. 50	© woman-441415
S. 52	© old-man-1208210
S. 56	© one-3054354.j
S. 68, 69	© WetterOnline
S. 70	© moth-195882
S. 78	© man-3065475

Autoren
Ira Schreck

Anzeigengestaltung
Anja Klein, Thamar Wendler

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

Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Druckunterlagen übernehmen wir keine Haftung.

Für Druckfehler keine Gewähr

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

Druckerei
westermann DRUCK | pva
Georg-Westermann-Allee 66
38104 Braunschweig

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C009717
www.fsc.org

Kolumne

Wir haben bestens funktioniert

Es gibt Morgenstunden, die es so gar nicht in sich haben. Gold im Mund schon gleich überhaupt nicht. Eher Blei. Der Tag ist trübe, das haben wir im Gefühl, denn das kann man eigentlich noch gar nicht wissen, weil es noch stockdunkel ist, die Schwerkraft schier unüberwindbar und die Aussicht auf den Tag alles andere als bunt. Und doch ist es Zeit, eben genau diesen Tag nun zu beginnen.

Eine Dusche, das übelgutgelaunte Morgenradioduo und mindestens drei Kaffee später muss unbedingt die Outfit-Frage für diesen eisig-grauen Wintertag geklärt werden. Dabei kann heute die Antwort auf diese immer gleiche Frage an jedem einzelnen Morgen den entscheidenden Unterschied machen. Denn nun ist zweifelsohne das Wohlfühl-Ensemble angesagt. Es müssen kuschelweiche Materialien sein, die statt des gemütlichen Betts der Haut schmeicheln sollen. Kaschmir wäre gut. Seide ginge auch. Aber der Wollpulli, den man nur mit hochgeschlossenem Shirt und viel Toleranz im Blut erträgt, kommt garantiert nicht in die engere Wahl. Heute darf auch nichts zwicken und einengen. Der super edle Blazer sieht zwar chic aus, und ist wirklich eines unserer Lieblingsteile, aber liefert nicht die lässige Grundhaltung, die wir aktuell auch nach der dritten Tasse Koffein nicht abgeschüttelt haben. Auch die Stiefelette muss dem Sneaker Platz machen. Und weil es so trübe um uns herum aussieht – vielleicht ist es auch nur das innere Auge, vor dem der Grauschleier wabert – sind der knallbunte Schal und die giftgrüne Handtasche die It-Pieces des heutigen Tages. Warum nicht?!
Make-up muss her. Und zwar mit akkurater Grundierung und Betonung der Augenbrauen und einem leuchtenden Rot des Lippenstiftes. Das soll von den Augenringen ablenken. Und tatsächlich sind die alten Tricks die besten. Ein wenig Rouge noch. Wie heißt es noch: Du kannst nackt am Frühstückstisch erscheinen, aber nicht ohne Rouge. Gut, nackt sowieso nicht, da die Temperaturen es zurzeit auch in der Spitze nicht auf über fünf Grad schaffen, und über dem Frühstückstisch ist im Moment das Licht gedimmt, um es besser ertragen zu können. Aber es erwarten uns ja noch andere Momente.
Während der Restaurierungsmaßnahmen hat uns ein weiteres Kaffeetäschen begleitet, was aber auch bis auf weiteres das Letzte bleiben sollte, damit der Lidstrich nicht furchterregend wird und wir insgesamt keinesfalls einen eher gehetzten Eindruck wie ein Koffeinjunkie erwecken wollen.

So! Jetzt einen Blick in den großen Spiegel. Zur Kontrolle! Ob auch die Anprobe, das Haarstudio und die Maske nicht nur ein einziger Traum des morgendlichen Wachkomas sind. Nein. Tatsächlich. Sieht richtig gut aus. Wir haben wieder einmal bestens funktioniert. An diesem trüben Morgen, den wir schlicht durch Be- und Verkleidung überlistet haben. Man sieht uns den schwerfälligen Start nicht an. Der nächste Teil des Tages kann nun ruhig kommen.

40 Jahre Kosmetik Nebel

Feiern Sie mit uns und profitieren Sie von tollen Jubiläumsangeboten.

Advent im Lichterglanz

von Mittwoch, dem 2. Dezember bis Freitag, dem 4. Dezember 2020

täglich von 18 bis 21 Uhr

Tauchen Sie ein in unseren Adventszauber und lassen Sie sich inspirieren

- Tolle Geschenkideen
- Weihnachtlich verpackte Geschenksets
- Verschenken Sie Zeit mit unseren individuellen Behandlungs-Arrangements
- Unseren Jahreskalender mit 12 Gutscheinen (im Wert von 400,- Euro) erhalten Sie zum Jubiläumspreis von 40,- Euro

Während der ganzen Adventswoche von 18.00 bis 20 Uhr:

- Kerzenschein im ganzen Haus
- Musik im Treppenhaus: Saxophonist Joschua Niklas
- gute Getränke und kleine kulinarische Köstlichkeiten

Wir freuen uns, mit Ihnen auch in diesem Jahr Advent im Lichterglanz ganz coronakonform feiern zu dürfen.

ILONA & CHRISTIN NEBEL
HAUS FÜR SCHÖNHEIT & WOHLBEFINDEN

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

KULTUR? ABER SICHER!

HIGHLIGHTS 20/21

27.11. Neun Tage frei | 06.12. Weihnachtskonzert „Christmas time is here“
10.12. Adventslesung „Pfälzisch kriminelle Weihnacht“
17.12. Filmklassiker „Die Feuerzangenbowle“ | 01.01.21 Neujahrskonzert
25.01. Philharmonie Lemberg | 10.03. Auftakt Krimifestival Kurpfalz
19.03. Lazarus - das David Bowie Musical
23.03. Villa Musica | 12.04. Hildegard von Bingen | 10.05. Der Vogelhändler

POP-UP WINTERGARTEN | 19.11. – 05.12.2020 | Do – Sa von 17 – 21 Uhr

CONGRESSFORUM FRANKENTHAL

Telefon: 06233 499 0 **congressforum.de**