

EOS

AUSGABE 22

SPECIAL

EINFACH MAL
ABSCHALTEN
DIGITAL **DETOX**

MEDICAL

DIE **ERKÄLTUNGSZEIT**
STEHT VOR DER TÜR

LIFESTYLE

PFLEGE FÜRS **GESICHT**
SO MACHT **MANN** ES RICHTIG

DIE DUNKLE JAHRESZEIT NAHT:

SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR EINEM EINBRUCH

DIE NEUE AM MORGEN



RADIO SALÜ



101,7

Lena zahlt deine Rechnung!*

DER PRÄSIDENT DES DEUTSCH-ITALIENISCHEN
BILDUNGS- UND KULTURINSTITUTS

EDITORIAL



Liebe Leserinnen und Leser,

nun ist es bald wieder soweit: Die dunkle Jahreszeit naht mit großen Schritten. Die Blätter fallen und die Temperaturen werden merklich kühler. In anderthalb Monaten ist schon Weihnachten. Haben Sie es auch so empfunden, dass das Jahr regelrecht dahingerast ist? Nach den geschäftigen Sommermonaten folgt nun die ruhigere und besinnliche Herbst- und Winterzeit.

Eine Zeit, um das sich dem Ende nähernde Jahr noch einmal Revue passieren zu lassen. Um über Vergangenes nachzudenken und Pläne für das kommende Jahr zu schmieden.

Haben Sie in diesem Jahr einen besonderen beruflichen Erfolg erlebt, auf den Sie stolz sind?

Falls ja, sollten Sie kurz in sich gehen und darüber nachdenken, ob Sie das ganz alleine geschafft haben. Viele werden das zwar vielleicht behaupten, aber wenn wir ganz ehrlich sind, gibt es immer jemanden, der uns zu diesem Erfolg verholfen oder uns dabei unterstützt hat. Ob es nun der wohlgesonnene Chef, der hilfsbereite Mitarbeiter oder die Familie ist, die einem den Rücken stärkt – nie erringen wir Erfolge, seien sie nun beruflicher oder privater Natur, ganz alleine.

Ein Bereich, in dem das meiner Meinung nach viel zu häufig vergessen wird, ist die Politik.

Kaum ist der Wahlsieg errungen, das Amt bekleidet, der Platz in der politischen Welt besetzt, vergisst so manch einer, woher er kommt und wer mitunter den Weg zu diesem Erfolg geebnet hat. Von den Versprechen im Vorfeld ganz zu schweigen.

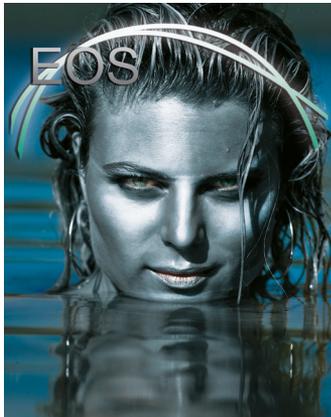
Der Schweizer Schriftsteller Max Frisch sagte einst: „Erfolg verändert den Menschen nicht. Er entlarvt ihn.“ – In diesem Worten steckt viel Wahrheit. Nur wer auch nach seinem Erfolg auch noch an die Menschen denkt, die schon vorher an ihn glaubten und ihn unterstützten, zeigt wahre Größe.

Das Gleiche gilt auch für die kleinen Erfolge. Denken Sie doch mal darüber nach.

Doch nun wünsche ich Ihnen zuallererst eine entspannende und informative Lektüre der aktuellen EOS-Ausgabe.

Starten Sie gut in den Winter!

– Ihr Giacomo Santalucia & das gesamte EOS-Team



AUSGABE 22

COVERTHEMEN

**DIE DUNKLE JAHRESZEIT NAHT:
SO SCHÜTZEN SIE SICH**

DIGITAL DETOX
Einfach mal abschalten.

GESICHTSPFLEGE
So macht Mann es richtig.

ERKÄLTUNGSZEIT
Beugen Sie vor.

IT'S TEATIME!

Was ist besser:

Beuteltees oder loser Tee?



12

LIFESTYLE&MORE

12 // IT'S TEATIME!
Ist Beuteltees schlechter als loser Tee?

16 // DIGITAL DETOX
Einfach mal abschalten

28 // PFLEGE FÜRS GESICHT
So macht Mann es richtig!

48 // 10 KURIOSE FAKTEN
zum Oktoberfest

51 // HAUSTIERE
Welches passt am besten zu mir?

56 // PRAG
Einmal anders...

58 // BUCHVORSTELLUNG
Neues für Leseratten

63 // LIEBE
Für mehr Abwechslung im Liebesleben

65 // HOROSKOP
Das sagen die Sterne diesmal

LEBEN&GESUNDHEIT

8 // LEBE BALANCE
Neue Achtsamkeits-Kampagne der AOK

10 // ERKÄLTUNGSZEIT
So beugen Sie vor!

19 // TEST
Bist Du anfällig für emotionale Erpressung?

59 // AUF NUMMER SICHER
So schützen Sie sich vor Einbrüchen

Weg mit dem Handy:
DIGITAL DETOX

16



POLITIK&GESELLSCHAFT

26 // DGB
Für ein starkes Europa der guten Arbeit

29 // WERNER-ZIMMER-FRIEDENSKETTE
Vorstellung neuer Aktionen

33 // DAS DIBK HILFT
Hilfe für Unwetter-Opfer in Dirmingen

MUSIK&EVENTS

42 // SUMMER SPIRIT
Jazz meets Classic Cars

46 // OKTOBERFEST
in St. Ingbert

MENSCHEN&PERSÖNLICHKEITEN

6 // BENNO LEINEN
Monsieur L'Argent Folie

14 // DR. M. HADDAD
Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie

18 // PATRICK MORDICONI
Physiotherapeut aus Überzeugung

22 // HERMANN PAAR
Immer in Bewegung

24 // UNTERWEGS MIT STEPHAN KOLLING
Ein Tag im Leben des Politikers

34 // MERCEDES IM SAARLAND
Gemeinsam stark

44 // CORNELIA HOFFMANN-BETHSCHEIDER
Stark für unsere Region

51

HAUSTIERE:
Welches Haustier passt zu mir?



Redaktionsleitung
Cinzia Verga

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt
Franca Santalucia (Vi.S.d.P.)

Unsere Redakteure
Norbert Bentz
Nicole Glücklich
Silvia Meier
Salvatore Palumbo

Lektorat
Silvia Meier

Fotos dieser Ausgabe
Sofern nicht näher bezeichnet aus Privatbeständen und freien Bilddatenbanken wie fotolia.de und shutterstock.de, Foto- und Videoproduktion Ginex, Peter Kerkrath, Madeleine Kornbrust, Dirk Guldner, Jean-pierre D'Angelo, Benno Leinen, Thomas Wieck, Melanie Müller

Comic „Lupo“
David Schäfer

Layout
Nicole Glücklich

Herausgeber / Redaktionsadresse
Deutsch-Italienisches Bildungs- und Kulturinstitut e.V. beim Amtsgericht St. Wendel, Schorlemerstraße 33 UR-Nr. 573/2007
1. Vorsitzender: Giacomo Santalucia
Vereinsitz: Buchenweg 10, 66646 Marpingen

dibk@online.de
Tel.: 0176-60902925

ISSN: 2191-0413

Alle Veröffentlichungen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, der in diesem Magazin veröffentlichten Texte sind nicht gestattet. Dies gilt auch für speziell angefertigte Werbeanzeigen. Eine Weiterverwendung ist jeweils nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wider. Für unverlangt eingesendete Text- und Bildmaterial wird keine Gewähr übernommen. Keine Haftung bei Druck- oder Satzfehlern.

Bewegung lohnt sich bald doppelt!

**WATT
FÜR
DICH**

Ab Januar 2017 in Deinem App Store.

www.wattfuerdich.de

Monsieur L'Argent Folie

Fotograf

Benno Leinen

im Porträt

von Norbert Bentz



Das Coverfoto der EOS sagt mehr als tausend Worte, was man unter L'Argent Folie versteht.

An ihm ist alles außergewöhnlich, auch wenn man es nicht auf den ersten Blick bemerkt. Ahnungslos betritt unser Redakteur die vermeintlich kleine Agentur mit nach hinten orientiertem Fotostudio; nicht ahnend, hier einen Menschen zu treffen, der es in sich hat.

Im Gespräch stellt sich gleich heraus, dass hier ein Freigeist sitzt, der weiß, was er will. Jemand, der sich nichts vorschreiben lässt und der seine Arbeit bestens versteht und beherrscht, sodass er damit restlos überzeugt – deshalb ist er erfolgreich.

Heute ist Benno Leinen 60 Jahre alt und steht dazu. Er blickt auf ein abwechslungsreiches und kreatives Leben zurück und ist noch immer in Bewegung, ruht sich nicht aus und lehnt sich nicht zurück, sondern nimmt immer wieder neue Ideen in sich auf, verarbeitet diese und treibt sich selbst voran. Daher ist es auch kein Wunder, dass Benno Leinen immer selbstständig war und nie etwas Anderes sein wollte. Schon während seines Studiums der Architektur und Fotografie in Saarbrücken leitete er eigenverantwortlich Baustellen seines Onkels August Leinen, der in der Achtzigern ein Großer der Baubranche war. Nach dem Studium entschied er sich für die Vielfältigkeit der Werbung und schlug den Weg zum Visuellen ein – und dieser Weg begann als Fotodesigner 1984 und dauert somit schon 32 Jahre an.

„Es war wie ein Rausch – eine Vision, die mich nicht mehr losgelassen hat.“

Er ist einer, der durch sein Tun, durch seine konsequente Art überzeugt und präzise und perfekt Ideen umzusetzen vermag. Deshalb gewann er gleich zu Beginn seiner Tätigkeit Zeiss Präzisionstechnik in Oberkochen als Kunde und beeindruckte diesen ebenso wie den saarländischen Küchenhersteller Weiler. Dies waren großartige Visitenkarten für weitere Aufträge. So entstanden aus dem beschaulichen Differten heraus Projekte mit dem französischen Speiseölhersteller Lesieur, bis dieser sich vom deutschen Markt zurückzog. Renommierter Motorradgroßhändler ließen bei ihm ihre kompletten Bekleidungs- und Helmkollektionen bildhaft festhalten und auch Edeltuner wie Carlsson und Hartge vertrauten auf die Qualität „Made in Differten“.

„Meine Frau ist mein größter Kritiker und ich selbst lege meine persönliche Messlatte sehr hoch, denn nur so kann ich das erreichen, was ich will – Perfektion!“ stellt er mit Vehemenz fest. Es ist jedoch nicht nur das Fotodesign, was ihn reizt, sondern auch die ganzheitliche Konzeption der Bewerbung eines Produktes. So arbeitete er auch viele Jahre eng mit Europas größtem Automobillogistiker MOSOLF aus Kirchheimteck zusammen. Schließlich ist Benno Leinen alles, nur nicht schmalspurig. Er ist breit aufgestellt, geht ins Detail und muss alle Abläufe eines Unternehmens kennenlernen, bevor er sich des Produktes annimmt.

Seine besondere Beziehung zu der Anmutung Silber, welche ihn letztendlich zu seinem weiteren künstlerischen Schaffen hingeleitet hat, ist Kunden aus der Aluminium-Industrie wie HYDRO, Nematik-Europe und Druckguss Heidenau aus Dresden geschuldet, die seit mehr als zehn Jahren zu seinem Portfolio gehören. Dieses, im flüssigen Zustand, glänzende und in sich gestaltende Material hat es ihm angetan.

Mit Silber musste er gestalten und zwar in Verbindung mit Menschen. Und so kam es zu L'Argent Folie, der Kunst durch das Auftragen einer Silbersubstanz auf einen Körper, alles in einer neutralen, gleißenden und alles offenlegenden Form deutlich in den Vordergrund zu transportieren. Personen werden zu Skulpturen. Schauen Sie genau hin und Sie werden sofort verstehen, was solch eine Kunst alles auszudrücken vermag.





Begleitet wurde die Veranstaltung von indischer Musik



LEBE BALANCE

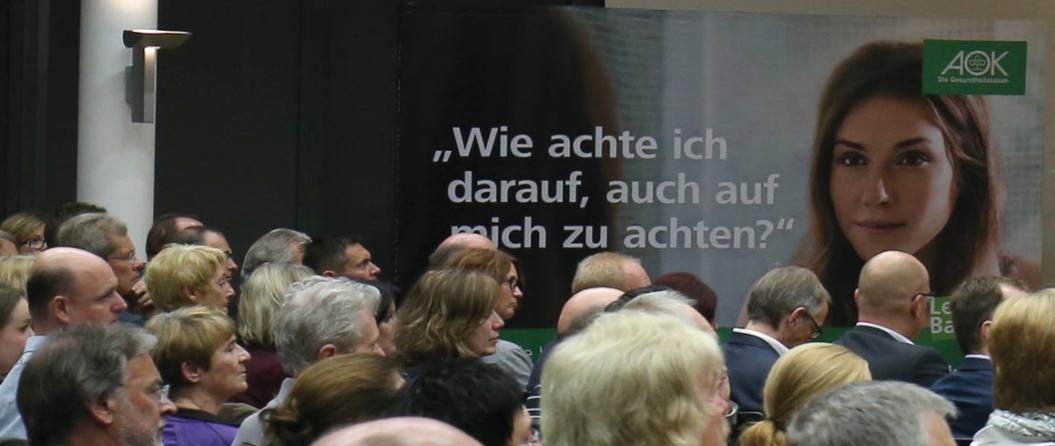
AOK-Landesdirektion Saarland startet e

Die AOK-Landesdirektion Saarland hatte Ende Oktober zum Start der Kampagne „Lebe Balance“ Interessierte in den Olympiastützpunkt nach Saarbrücken eingeladen und über 230 Besucher kamen. Alle Beteiligten rieben sich erfreut die Augen, hatten sie doch letztendlich nicht mit dieser Resonanz gerechnet. „Scheinbar haben wir mit unserer Achtsamkeitskampagne den Nerv der Zeit getroffen“, stellte Christiane Firk, Geschäftsführerin der AOK im Saarland gegenüber EOS fest.

Nachdem die Besucher sich an den bereit gestellten iPads testen konnten, ob sie mit sich im seelischen Gleichgewicht sind, startete dann kurz vor 19 Uhr der Vortrag „Achtsamkeit“ von Prof. Dr. Andrea Pieter. Die Pädagogin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement belegte zu Beginn mit Zahlen, wie stark die seelischen Erkrankungen aktuell angestiegen sind und ging auch auf deren Ursachen wie berufliche Dauerbelastungen, die sich in den privaten Alltag hineindrängen, ein. Sie wies dabei im nächsten Schritt darauf hin, wie es einen (zwar nicht einfachen) Weg gibt, hier herauszukommen. Anhand einer Achtsamkeitsübung demonstrierte sie zusammen mit den Zuhörern, wie dies praktisch umgesetzt werden kann.

In einer anschließenden Podiumsdiskussion, konnte man dann erfahren, wie Prominente ihren Arbeitsalltag meistern und welche Nischen der Entspannung sie sich gönnen. Geschickt verstand es Salü-Moderator Klaus Dittrich den Teilnehmern im Podium Interessantes und Wissenswertes zu entlocken.

ProWin-Chef Sascha Winter gab dabei zu, dass es gerade in einem Familienbetrieb,



Interessierte Fragestellungen aus dem Publikum

ALANCE

erfolgreich ihre Achtsamkeits-Kampagne

Achtsamkeit

bei dem alle Mitglieder verantwortlich in der Leitung des Unternehmens eingebunden sind, schwer ist, einen notwendigen Abstand zu finden. Um hier auszuspannen, frönt er dem Ralliesport. Dabei relaxt er, konzentriert sich nur auf das Fahren. „Ja und während des Urlaubs bleibt auch das Smartphone aus – zumindest tagsüber“.

Besonders bei einem Trainer ist es wichtig, dass er mit dem enormen Erfolgsdruck umgehen kann. Für Michael Wiesinger, der als Fußball-Profi und als Trainer, aktuell bei der SV Elversberg, immer zum Erfolg verdammt war, ist es wichtig, einen Ausgleich zu haben. So betreibt er täglich Yoga und zwar auch mit Übungen „bei denen ich mich auspowern kann.“

Christian Schwarzer, der sehr erfolgreich als Handballer in der Nationalmannschaft aktiv war, ist gerade heute so in Balance, weil es ihm jeden Tag Spaß macht, Kinder zu trainieren und ihnen die Kunst des Handballspiels zu vermitteln.

Auch die saarländische AOK-Chefin war mit im Podium und musste Farbe bekennen, wie sie ihre Balance hält. Dabei gab sie zu, dass dies nicht immer möglich ist, aber durch regelmäßigen Sport, wenn auch in Maßen, schaffe sie eine Distanz zur täglichen Hektik. Sie sei fasziniert von den Achtsamkeitsübungen, die übrigens in den nun folgenden Kursen unter anderem vermittelt werden. Der inhaltliche Schwerpunkt des Kurses bilde die achtsame Wahrnehmung, die es den Teilnehmern ermöglichen soll, den Augenblick intensiver zu erleben. Damit zeigt man dem Stress quasi die „Rote Karte“. Abschließend verwies Christiane Firk auf die kommenden „Lebe Balance“-Kurse. Interessierte erfahren Weiteres unter www.aok.de



Zur Diskussionsrunde eingeladen waren (oben v.l.n.r.): Sascha Winter (proWIN), Michael Wiesinger, Prof. Dr. Andrea Pieter, Klaus Dittrich (Radio Salü), Christian Schwarzer und Christiane Firk, Geschäftsführerin der AOK-Landesdirektion Saarland

Andrea Pieter
2016
Achtsamkeit

„Wie achte ich darauf, auch auf mich zu achten?“



Sascha Winter und Michael Wiesinger



DIE ERKÄLTUNGSZEIT STEHT VOR DER TÜR

In den kalten und feuchten Herbstmonaten sind wir besonders anfällig für eine Erkältung oder eine Grippe. Damit unser Immunsystem diese erfolgreich abwehren kann, brauchen wir vor allem drei Dinge: Licht, um das lebenswichtige Vitamin D und Stimmungshormone wie Serotonin auszuschütten. Bewegung, um die Abwehrzellen und Botenstoffe des Immunsystems auf Trab zu bringen. Und ausreichend Ruhe, um das Stresshormon Cortisol abzubauen.

Dies kann man leicht mit wenigen einfachen Schritten erreichen. Um die Bildung von Vitamin D zu aktivieren, genügt es schon, sonnige Stunden im Freien zu verbringen. Besonders viel Vitamin D steckt auch in Fisch, der dazu noch gesunde Omega-3-Fettsäuren enthält. Ohnehin sollten Sie jetzt das essen, was die Jahreszeit gerade hergibt. Denn heimische Produkte sind meist frischer, gesünder und auch günstiger. Am wichtigsten ist jedoch eine ausgewogene Ernährung mit verschiedenem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen.

Überhaupt ist es zu dieser Jahreszeit wichtig, Vitamine zu sich zu nehmen. Der Klassiker Vitamin C hält Freie Radikale auf und mindert die Erkältungssymptome. Vitamin A ist gut für die Schleimhäute und stärkt die Abwehrleistung. Vitamin B6 aktiviert die Abwehrzellen und stimuliert die Produktion von Botenstoffen im Immunsystem. Vitamin E fördert das Heranwachsen von Abwehrzellen. Auch die Spurenelemente Zink, Eisen, Selen und Kupfer wirken sich positiv aus.

Gönnen Sie sich öfter mal eine Pause, entspannen Sie bewusst oder pflegen Sie Freundschaften bei gemeinsamen Unternehmungen – weniger Stress und größere Zufriedenheit wirken sich positiv auf das Immunsystem aus. Sorgen drücken aufs Gemüt, positiv wirkt sich hingegen Lachen aus. Wohlfühlmomente stärken das Immunsystem. Also schauen Sie sich mit Freunden oder der Familie doch mal eine Komödie an oder gehen Sie ins Kabarett. Aber auch alleine kann man prima entspannen, etwa beim Yoga, Meditation oder Tai-Chi.

Bewegung ist gut. Vor allem Ausdauersportarten wie Laufen oder Schwimmen. Doch auch hierbei gilt die Regel: Überanstrengen Sie sich nicht! Zu intensives Training schadet vielmehr, als es hilft, und steigert die Anfälligkeit für Infekte. Gehen Sie lieber zusätzlich regelmäßig in die Sauna. Das stärkt das Herz-Kreislauf-System und die Abwehrkräfte und bereitet den Körper zudem auf schwankende Temperaturen vor.

Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf. Nachts erholt sich das Immunsystem und die Wundheilung wird angekurbelt. Versuchen Sie daher, mindestens sieben Stunden Schlaf zu bekommen. Unterkühlen Sie Ihr Schlafzimmer dabei nicht. Frische und kühle Luft im Schlafzimmer sind in Ordnung, aber Temperaturen unter 18 Grad stressen den Körper.

Lüften Sie mindestens drei bis vier Mal am Tag für 10 Minuten die Wohnung, das vertreibt nicht nur Viren und Bakterien aus der Raumluft, sondern tut auch der Nasenschleimhaut gut.

Waschen Sie sich regelmäßig die Hände – und zwar gründlich! Kurz unter das Wasser halten, tötet keine Viren und Bakterien ab. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht zu oft ins Gesicht fassen. Durchschnittlich alle vier Minuten tun wir das, oft unbewusst. Kommen schmutzige Finger mit den Schleimhäuten von Mund, Nase oder Augen in Berührung, steigt das Infektionsrisiko. Wer sich fünf Mal am Tag gründlich die Hände wäscht, ist Untersuchungen zufolge nur halb so

oft erkältet. Dafür die Seife auch zwischen den Fingern 20 bis 30 Sekunden verreiben, dann sorgfältig abspülen und abtrocknen.

Gerade in der Übergangszeit sollten Sie sich flexibel kleiden. Mit diesem „Zwiebel-Look“ vermeiden Sie, zu dünn oder zu dick angezogen zu sein. Frieren erhöht nämlich das Infektionsrisiko. Schwitzen und anschließendes Auskühlen ist allerdings genauso schlecht für den Körper.

Mit diesen wenigen Tipps schaffen Sie es gut gerüstet durch die feuchte Jahreszeit!

IN DER DUNKLEN JAHRESZEIT BRAUCHEN WIR VOR ALLEM DREI DINGE: LICHT, BEWEGUNG UND AUSREICHEND RUHE.



It's Teatime!

Ist Beuteltee schlechter als loser Tee?

Die Antwort lautet klar: **Nein**. 60 Prozent des in Deutschland verkauften Tees ist zwar lose, dennoch haben Aufgussbeutel einen schlechteren Ruf, als sie verdienen. Denn in den kleinen Tütchen steckt kein minderwertiger Inhalt. Es sind lediglich die Kleinstpartikel, die während der Produktion von losem, größerem Tee entstehen, und werden daher bei zu langer Brühzeit schneller bitter. Diese Kleinstpartikel heißen im Fachjargon „Dust“ (Staub) und „Fannings“ (Zusammengefügtes). In den losen Verkauf hingegen kommen nur „Broken“ (gebrochene Blätter) und „Leaves“ (ganze Blätter).

Der Tee wird von einem Strauch, respektive Baum gewonnen: Die beiden Urpflanzen *Thea Sinensis* und *Thea Assamica* gehören zur Gattung der Kamelien und sind ursprünglich Halbschattengewächse. Für die Kultivierung werden die Büsche regelmäßig zurückgeschnitten. Die Pflanzen brauchen für ihr Gedeihen tropisches oder subtropisches Klima, bis auf eine Höhe von 2100 m über dem Meer. Die Aromenvielfalt des Tees wird maßgeblich geprägt durch die Sonneneinstrahlung, die Bodenbeschaffenheit und natürlich durch die Jahreszeit sowie die Art der Verarbeitung.

Die größten und bekanntesten Anbaugelände des Tees befinden sich in Indien, Sri Lanka, China und Japan. Die Teeplantagen an den Südhängen des Himalayas gehören zu den renommiertesten Teeanbaugeländen. Die besondere Lage am Fuße der mächtigen Achttausender und die speziellen klimatischen Bedingungen entwickeln dieses blumige, spritzige Aroma. Darjeeling, auch „Champagner des Tees“ genannt, wächst bis zu einer Höhenlage von 2300 m.

Assam-Tees stammen aus dem größten zusammenhängenden Anbaugelände aus der gleichnamigen Provinz im Nordosten Indiens. Hier herrscht vorwiegend tropisches Klima. Diese kräftig-malzigen Schwarztees vertragen sich auch recht gut mit unserem kalkhaltigen Wasser. Der Assam-Tee bildet oft die Grundlage für Teemischungen und aromatisierte Tees. Heute zählt man über 2000 verschiedene Assam-Plantagen.

Ceylon-Tees (aus dem heutigen Sri Lanka) wachsen in Anbauhöhen von 1000 m bis 2000 m. Der Teeanbau ist eng verknüpft mit der englischen Kolonialzeit. Auch deshalb beinhalten viele traditionelle englische Teemischungen Ceylon-Tee. Geschmacklich kommen sie spritzig daher, mit einer leichten Zitrusnote. Das Farbenspiel in der Tasse reicht von gold-gelb bis zu den so typischen Kupferfarben und leuchtendem Rot. Die bekanntesten Anbau-Distrikte sind Dimbula im Westen, Uva im Osten und das auf 2000 m gelegene Nuwara Eliya.

Schwarztees aus China werden als weiche, leichte Tees beschrieben. Das Reich der Mitte wird als die Geburtsstätte des Tees gesehen und kann sich auch als größter Teeproduzent weltweit bezeichnen. Eine Besonderheit der Chinesischen Tees ist, dass sie nicht unter Gartennamen (wie z.B. Assam) verkauft werden, sondern Namen erhalten, die den Anbauort oder das Aussehen des Tees beschreiben.

Auch heute noch werden qualitativ hochstehende Tees von Hand durch Teeplückerinnen geerntet und danach schonend verarbeitet. Diese Verarbeitungsweise wird als „orthodox“ bezeichnet. Übrigens: Eine versierte Teeplückerin erntet pro Tag bis zu 25 kg frischen Tee. Daraus ergibt sich bis zu 6 kg getrockneter, fertiger Tee. Um eine gute Qualität zu erhalten wird nur die Knospe mit den zwei obersten Blättern gepflückt: „two leaves and one bud“.

Einzig Japan hat seine maschinellen Erntemethoden so perfektioniert, dass der Tee dadurch keine Qualitätseinbußen erleidet. In Japan wird das Teeblatt nach der Ernte ½ bis 3 Minuten mit Wasserdampf gedämpft, um das Fermentieren des Blattes zu verhindern. Die edlen japanischen Grüntees schmecken grasig frisch bis leicht süßlich. In Japan gilt der grüne Tee als Nationalgetränk.

In China hingegen verwendet man eiserne Pfannen, um das Teeblatt zu erhitzen. Chinesischer Grüntee schmeckt daher eher rauchig kräftig.

Das nicht fermentierte, grüne Teeblatt beinhaltet bis zu 400 Inhaltsstoffe. Wichtig zu erwähnen sind an dieser Stelle sicher das Koffein, die Gerbstoffe, die Vitamine, die Mineralien und die Fluoride. Wussten Sie, dass das Koffein des Tees verzögert, dafür aber länger wirkt und nicht auf das Herzkreislaufsystem schlägt, sondern „den Kopf wach macht“?

Zwischen den fermentierten Schwarztees und den unfermentierten Grüntees gibt es auch noch halbfermentierte Tees: Der eher seltene gelbe Tee und der bemerkenswerte Oolong-Tee. Dieser wird vor allem in Taiwan (ehemals Formosa) und China produziert. Sein Geschmack wird als brotig, nussig, im Gesamteindruck als weich beschrieben. Er kann grün oder eher schwarz ausgearbeitet sein – je nach Stärke der Fermentation.

TRAUMLAND, TRAUMATOLOGIE UND DIES AUS LEIDENSCHAFT.

von Norbert Bentz



DR. M. HADDAD,
CHEFARZT DER KLINIK
FÜR UNFALLCHIRURGIE,
ORTHOPÄDISCHEN
CHIRURGIE UND
ENDOPROTHETIK
IM CARITASKLINIKUM
SAARBRÜCKEN
IM PORTRAIT



An einem Frühlingstag im April 1961 kam Munir Haddad als siebtes von insgesamt vierzehn Kindern zur Welt – sein Vater, Palästinenser und erfolgreicher Bauunternehmer; seine Mutter, ebenfalls Palästinenserin, stammt aus dem gleichen Dorf. Heute ist sie 98 Jahre alt, läuft mit 2 Unterarmgehstützen langsam aufgrund einer fortgeschrittenen Kniegelenksarthrose beidseits.

Er besuchte die Volksschule in seinem Heimatdorf bis 1977. Vor seiner Abiturprüfung im arabisch-orthodoxen College in Haifa stürzte sein Opa auf die rechte Hüfte und zog sich einen Oberschenkelbruch zu. Mit 104 Jahren, jedoch voll orientiert und klar, lehnten sämtliche Krankenhäuser in der Nähe eine operative Versorgung ab. Sein Großvater verstarb schließlich aufgrund eines Blutgerinnsels in der Lunge. Dieser Verlust glich der Familie einem Horrorfilm. Vor allem Munir Haddad war sehr betroffen, denn in dieser Zeit bereitete er sich im Internat auf eine Abiturprüfung vor, so dass er sich nicht von seinem Großvater verabschieden konnte.

Nach dem Erhalt seiner Zeugnisse hatte er nur ein Ziel: ein Medizinstudium in Deutschland und später Unfallchirurgie bzw. Orthopädie. Das Thema Endoprothetik und Alterstraumatologie begleitete ihn seit dem Tod seines Großvaters im Juli 1980.

Seine Reise nach Deutschland war im Oktober 1980. Renommierte niederländische und deutsche Theologen bereiteten diese Reise vor.

So verließ er sein Heimatland im Orient. Zur Vorbereitung besuchte er zunächst die

katholische Akademie Klausenhof bei Wessel und lernte intensiv Deutsch. Danach folgten mehrere Jobs und die obligatorische Sprachprüfung an der Ruhr Universität Bochum konnte er im März 1982 ablegen. Ein zweimonatiges Krankenpflegepraktikum hat er im Evangelischen Krankenhaus in Mühlheim an der Ruhr abgelegt. Zu den wichtigsten Stationen der Klinikentwicklung hier zählte die Gründung der Unfallchirurgie 1990. Hier nahm er offiziell seine Arbeit im Praktischen Jahr auf.

Zwischenzeitlich heiratete er seine Ehefrau, mit der er zwei Kinder hat.

IN WIRKLICHKEIT STEHT DER PATIENT IM ZENTRUM.

1998 erhielt er die Anerkennung zum Facharzt für Chirurgie. 3 Jahre später begann er als Oberarzt der Chirurgischen und Unfallchirurgischen Klinik. 2002 bekam er die Anerkennung zum Facharzt für Unfallchirurgie. 2005 begann er seine Arbeit als leitender Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie und dann kam noch das Kommissarische dazu: Seit zwei Jahren ist er Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie.

Durch seine persönliche und gleichzeitig lösungsorientierte Beziehung zu seinen

Patienten gelingt es ihm in jeder Situation, in einer individuellen Behandlung die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen. Ein guter Unfallchirurg und Orthopäde will den Langzeiterfolg für seine Patienten und nicht den schnellen Ruhm. In Wirklichkeit steht sein Patient im Zentrum.

Die Unfallchirurgie und Orthopädie hat im Regionalverband bei Niedergelassenen und Patienten den Ruf einer hohen fachlichen Kompetenz. Die Mehrheit der Einweiser und Patienten vertrauen auf das hohe medizinische Niveau. Im Fokus seiner Bemühungen stand und steht daher der geriatrische Frakturpatient im Mittelpunkt.

Betagte Patienten mit Arthrosen oder Frakturen nach minimalem Trauma sind für das Gesundheitssystem eine Herausforderung. Alterstraumatologie und Altersendoprothetik sind in Wirklichkeit eine entscheidende Stellschraube für die zukünftige Ausrichtung und Qualität eines Systems. Dieses Krankheitsbild gewinnt aufgrund der demografischen Entwicklung immer mehr an Bedeutung und die Behandlung eines einzelnen Patienten ist aufgrund von Frakturen und Arthrosentyp komplex und aufwendig.

Moderne Endoprothetik und Alterstraumatologie mit interdisziplinärer und interprofessioneller Behandlung im Kompetenz-Netzwerk beschäftigte ihn stets.

Er ist stolz darauf, und zwar nicht so sehr als Arzt, der unermüdlich für die Altersendoprothetik und Alterstraumatologie geworben hat, sondern vielmehr noch als Mitglied in dieser Gesellschaft.

EINFACH MAL ABSCHALTEN:

Gemeinsam einsam – nur allzu oft endet das Zusammensein mit Freunden, dem Partner oder der Familie mit dem Starren auf das Handydisplay. Diesem modernen Phänomen möchten spezielle Coaches nun entgegenwirken.



DIGITAL DETOX

Wer kennt das nicht: Nur noch kurz die Nachrichten überprüfen und schon hängt der Gesprächspartner den ganzen Abend lang an seinem Smartphone. Leider ist dies ein zunehmendes Problem in der heutigen Zeit. Die digitale Welt ist zu einer genauso ernstzunehmenden Sucht geworden wie Alkohol oder Zigaretten. Möglicherweise sogar noch schlimmer. Denn während jeder vernünftige Mensch längst eingesehen hat, dass Suchtmittel wie Tabak oder Drogen gesundheitsschädlich sind, ist der Zugang zum Internet zu einem ganz normalen Teil unseres Alltags geworden. Deshalb klingt es auch recht einfach, sich einmal eine Auszeit vom Smartphone zu gönnen – ist es allerdings ganz und gar nicht.

Obwohl viele den Eindruck haben, regelrecht von Neuigkeiten erschlagen zu werden, ist kaum jemand in der Lage, sich von seinem Smartphone zu lösen und sich von der virtuellen Berieselung freizumachen.

Dabei ist gar nicht die Technologie das Problem, sondern vielmehr unser Umgang mit ihr. Es geht gar nicht darum, Handys und das Internet zu verteufeln und sich ganz davon loszusagen, denn Smartphones sind durchaus eine sinnvolle Erfindung, die hilfreich sein kann. Es geht darum, sich nicht zu einem Sklaven dieser Technik machen zu lassen.

Laut dem Statistischen Bundesamt nutzt jeder Zweite über 65 Jahren das Internet, in den Altersgruppen bis 44 Jahre sogar jede Person. Die meiste Zeit verbringen deutsche Internetnutzer dabei in sozialen Netzwerken. Nämlich insgesamt 191 Millionen Stunden pro Woche. Bei den 14- bis 19-Jährigen liegt die Nutzungsdauer sogar noch höher, ohne dass diesen ihr Verhalten wirklich bewusst ist. Umgerechnet auf alle Einwohner Deutschlands bedeutet das, dass jeder Einzelne pro Woche etwa zwei Stunden dafür aufwendet, Updates seiner Freunde und Bekannten zu verfolgen. Dabei bestätigen aktuelle Studien, dass gerade dieses Verhalten Depressionen fördert. Wer sich ständig mit anderen vergleicht, neigt zu Schwerkut und fühlt sich unglücklich.

In schweren Fällen tritt ein regelrechtes Suchtverhalten zutage, das sich in schiefer Panik bei dem Gedanken daran äußert, ohne Smartphone auskommen zu müssen. Dabei ist längst bekannt, dass schon der „als normal empfundene Umgang mit Smartphone und Co.“ negative Auswirkungen auf die Konzentration, Kreativität und Leistungsfähigkeit hat.

Inzwischen gibt es bereits Firmen, die sich auf das „Digital Detox“ spezialisiert haben. In Workshops und Seminaren erarbeiten die Teilnehmer Strategien, um drohender Internetabhängigkeit vorzubeugen und wieder nachhaltigere Kommunikationsmöglichkeiten einzusetzen. Vor allem das sinnlose Surfen als Zeitvertreib soll reduziert werden.

Der Wunsch, sich von Zeit zu Zeit komplett aus der digitalen Welt zu verabschieden, ist schon so weit gediehen, dass der Begriff „Digital Detox“ einen Eintrag im renommierten Oxford Dictionary hat. In Amerika setzen sogar große Firmen, deren Kerngeschäft das Internet ist, inzwischen auf „Screen-Free-Weeks“ – weg vom Monitor und zurück in die Natur. Auch in Deutschland kommt dieses Konzept mehr und mehr an. Die Mitarbeiter sollen ihre Freizeit nicht mit dem Beantworten von Firmenmails verschwenden, ganz im Gegenteil rät man ihnen, ihr Handy nach Feierabend abzuschalten und die Zeit lieber mit der Familie oder Freunden zu verbringen.



191 MILLIONEN STUNDEN
VERBRINGEN DEUTSCHE
PRO WOCHE IN
SOZIALEN NETZWERKEN

ER FÄLLT AUS DEM RAHMEN:

PATRICK MORDICONI

DER MANN MIT DER
SENSIBLEN DRUCKTECHNIK

von Norbert Bentz

Seine Passion ist die Physiotherapie und dies schon von Kindesbeinen an. Dies hat seinen Grund, denn er selbst bedurfte schon als Kind der Hilfe eines Krankengymnasten, der ihn von seinem Leiden befreite – und das faszinierte ihn so sehr, dass er beschloss, auch diesen Weg einzuschlagen.

Der heute 46 Jahre junge Patrick Mordiconi machte sich schon früh selbstständig und leitete zwischendurch erfolgreich zwei Praxen. Besonders ist sein Engagement bei den Fußballern des 1. FC Saarbrücken zu nennen. Er betreute die Mannschaft von 1995 bis 2000, als sie unter anderem in der 2. Bundesliga spielten. Doch mit dem Weggang von Klaus Topmüller endete sein Engagement, da er sich diesem sehr verbunden fühlte und danach „die Mischung“ nicht mehr so recht stimmte. Er arbeitete am Olympiastützpunkt Saarland, wo er Klaus Eder, den heutigen Chephysiotherapeuten der Fußballnationalmannschaft kennen und schätzen gelernt hat.

Heute hat er seine Praxis am Beethovenplatz in Saarbrücken. Vorrangig beschäftigt er sich mit den Problemfeldern Wirbelsäule, Schwindel, Tinnitus und Kieferbeschwerden. Er verweist im Gespräch mit unserem Redakteur besonders auf die Tatsache, dass man im Kopfbereich besonders vorsichtig und mit einem großen Fachwissen arbeiten müsse, da hier sehr viele Nervenstränge zusammenlaufen, und eine falsche Behandlung mehr Schaden als Nutzen anrichte.

Der Luxemburger mit italienischen Wurzeln, der mit seiner deutschstämmigen Frau sowie seinen fünf Kindern in Frankreich lebt, bezeichnet sich selbst als Europäer. Er ist seit 19 Jahren verheiratet und stolz auf fünf gemeinsame Kinder.

In den weiteren EOS-Ausgaben werden wir konkret auf die speziellen Behandlungstechniken von Partrick Mordiconi eingehen. Er wird dabei die für die Laien verständlichen Worte finden, wie er dies schon bei Radio Saarbrücken in seiner bekannten Sendung „Mordiconis Medi Talk“ getan hat.



Dieser Test gibt Hinweise, ob andere Dich emotional erpressen und manipulieren können. Markiere diejenigen Fragen, denen Du zustimmst.

Bist Du anfällig für emotionale Erpressung?

- Hast Du Angst, dass Deine Beziehung zerbricht, wenn Du nicht nachgibst oder den Wünschen des anderen folgst?
- Glaubst Du, für die Gefühle anderer verantwortlich zu sein?
- Kann Dir Dein Gegenüber ganz leicht das Gefühl geben, Dich falsch verhalten zu haben?
- Hältst Du Dich für egoistisch, wenn Du Deine Wünsche äusserst bzw. durchsetzt?
- Bist Du häufig unsicher, ob Du die Anerkennung anderer verdienst?
- Fällt es Dir schwer, wütend auf andere zu sein?
- Hast Du oft ein schlechtes Gewissen, Dich anderen Menschen gegenüber falsch verhalten zu haben?
- Ist Dir die Anerkennung anderer sehr wichtig?
- Strengst Du Dich umso mehr an, nett zu sein, wenn es einem anderen schlecht geht?
- Verzichtest Du des lieben Friedens willens häufig auf die Erfüllung Deiner Wünsche?
- Sind Dir Konflikte mit anderen ein Gräuel?
- Hast Du den Eindruck, mehr für andere zu tun, als diese für Dich?
- Erlebst Du Schweigen und Trotz eines anderen als Bestrafung?
- Suchst Du die Schuld für einen Konflikt immer zuerst bei Dir?
- Fühlst Du Dich häufig hilflos, weil Du nicht weißt, was Du wieder falsch gemacht hast?
- Fühlst Du Dich häufig minderwertig oder verletzt und weißt nicht warum?
- Hast Du oft den Eindruck, nicht um Deiner selbst willen geliebt zu werden?
- Schaffst Du es nur schwer oder gar nicht, anderen gegenüber Deinen Ärger auszudrücken?

AUSWERTUNG

Je mehr Aussagen auf Dich zutreffen, umso gefährdeter bist Du, von anderen emotional erpresst und damit manipuliert zu werden. Andere nutzen z.B. Deinen Wunsch nach Harmonie und Deine Angst vor Ablehnung aus, um ihre eigenen Interessen durchzusetzen. Es mag sein, dass Du den Eindruck hast, selbst über Dein Verhalten zu bestimmen, aber dem ist wahrscheinlich nicht so. Dein Gegenüber setzt alles daran, Schuldgefühle bei Dir hervorzurufen, und Du nimmst die Schuld auf Dich. Der andere versucht zu erreichen, dass Du Dich minderwertig und nicht liebenswert fühlst, und Du stimmst ihm dabei zu. Du hast es in der Hand, Dich aus diesem Verhaltensmuster zu befreien. Zunächst einmal musst Du hierfür aufmerksam werden, mit welchen Verhaltensweisen oder Worten Deine Umwelt Deinen Schuldgefühle-Knopf drückt und Dich zu manipulieren versucht. Dann musst lernen, der Manipulation zu widerstehen, indem Du die Gefühle anderer und Deine eigenen trennst. Du benötigst Konfliktlösungsstrategien. Du musst lernen, zu Deinen Bedürfnissen und Sichtweisen zu stehen, auch wenn Du damit einen Konflikt oder eine Ablehnung riskierst. Nur wenn Du Deine Wünsche angemessen und direkt äußern kannst und zu Dir selbst stehst, kannst Du der Falle der emotionalen Erpressung enttrinnen.





prowin Volleys

AUF EINE ERFOLGREICH





TV Holz

THE SAISON 2016/2017!



Er ist ab der Saison 2016/2017 der neue Trainer der Saarlouis Royals, der Erstliga-Basketballerinnen aus der heimlichen Hauptstadt des Saarlandes: Hermann Paar.

Damit tritt er die Nachfolge so erfolgreicher Trainer wie René Spandauw und Saulius Vadopalas an, die die Saarlouiser oftmals weit oben platzieren konnten.

IMMER IN BEWEGUNG

PORTRÄT ÜBER HERMANN PAAR,
TRAINER DER SAARLOUIS ROYALS

von Norbert Bentz

Gleich zu Beginn der Unterhaltung mit unserem Redakteur stellt er jedoch fest, dass nun er der Trainer der Saarlouis Royals ist; nicht mehr und nicht weniger. Er sieht das Jetzt und Heute und nicht die Vergangenheit. Er ist nicht der Nachfolger, er ist Hermann Paar. Und der misst sich an sich selbst, setzt sich Ziele – und die sind selbstbewusst: zumindest mittelfristig Deutscher Meister werden. Diese Aussage macht er, obwohl er selbst weiß, dass besonders der Übergegner Wasserburg, aber auch die Mitkonkurrenten aus Keltern massiv mit viel Finanzaufwand aufgerüstet haben.

Dem gebürtigen Völklinger, der zuvor schon einige Stationen im In- und Ausland absolvierte, ist aber nicht bange. Er liebt Herausforderungen jeglicher Art, sei es beruflich oder privat. Dementsprechend bewegt sind auch sein Leben und der berufliche Werdegang, gespickt mit vielen Veränderungen. Hermann Paar kann daher mit seinen 62 Jahren auf ein spannendes Leben zurückblicken und hat noch lange vor, weitere Meilensteine hinzuzufügen. Und dazu gehört für ihn auch eine Deutsche Meisterschaft.

In Völklingen geboren und aufgewachsen, wechselte er kurz vor dem Abitur zur Fachoberschule für Sozialwesen in Saarbrücken und legte dort sein Fachabitur ab. Und dabei stellten übrigens, wieder eine Überraschung, EOS-Redakteur Norbert Bentz und Hermann Paar fest, dass sie vor über 40 Jahren die gleiche Klasse für ein Jahr besuchten. Schon zu diesem Zeitpunkt war der Basketball-Sport der wohl entscheidendste Teil seines Lebens und ist es bis zum heutigen Tag geblieben. Er lebt Basketball. Damals war er in einer schwierigen Findungsphase, die ihn über das Studium der Sozialpädagogik durch eine weitere überraschende Wendung zur Krankenpflege brachte. Mit 29 Jahren als Leiter einer Krankenpflegeschule kam er dorthin, wo er sich heute noch immer befindet: zu seiner Position als hauptamtlicher Trainer.

Zuerst trainierte er die Männer, bis er – wieder durch Zufall oder Fügung – bei den Basketball-Damen landete. So kam er 1991 nach Saarlouis und leistete dort eine noch heute von vielen beachtete Meisterleistung – nämlich den Durchmarsch von der vierten Liga in die 1. Bundesliga.

Doch als Unruhegeist, als einer, der neue Herausforderungen suchte, zog es ihn 2002 nach Wuppertal, der damaligen Übermannschaft, die seiner Meinung nach stärker war als heute Wasserburg. Er wohnte in Bonn, war jahrelang in England zu Hause und trainierte zuletzt über ein Jahrzehnt die luxemburgische Damenmannschaft. Bis zum heutigen Tag ist somit sein Leben

durch den Basketball geprägt. Der Vater von drei Kindern kommt nun nach jahrelanger Saarland-Abstinenz wieder an jene Orte zurück, die sein Leben entscheidend mitgeprägt haben. Erneut stellt er sich einer großen Aufgabe und setzt sich hohe Ziele. Er will wieder Deutscher Meister werden und dies zu einer Zeit, da die Gegner mit starken Sponsoren personell enorm aufgerüstet haben.

„Auch wenn es nicht mit dem ersten Schlag gelingt, so kann man, wenn man strategisch und klug an die Sache herangeht, seine wichtigen Spielerinnen zur rechten Zeit schonen, um sie dann, wenn es um die Wurst geht, wieder auf dem Feld agieren zu lassen, mehr reißen, als man denkt“, stellt er leicht schelmisch fest.

Man merkt, dass man hier einem erfahrenen Trainer-Fuchs gegenüber sitzt; einem, der mit allen Wassern gewaschen ist und auch einen gewissen Weitblick hat. Schließlich ist für ihn die Nachwuchsarbeit von immenser Bedeutung – etwas, das zu oft vernachlässigt wird. Er will in Saarlouis diesen Bereich offensiv angehen, denn schließlich gebe es ein enormes Potential auch und besonders vor Ort, den man eben einmal sichten müsse. Dies sei keine einfache Aufgabe, die sich jedoch schneller bezahlt mache, als man denke.

Bei all seinen Bemühungen drückt das EOS-Team Hermann Paar die Daumen und wünscht ihm und seiner Mannschaft viel Erfolg für die Zukunft.



Wolfgang Paar besucht die Gesundheitseinrichtungen des Saarlandes – darunter auch das Kreiskrankenhaus St. Ingbert mit Geschäftsführer Thorsten Eich

UNTERWEGS MIT STEPHAN KOLLING

EOS BEGLEITETE EINEN TAG LANG STEPHAN KOLLING, DEN STAATSEKRETÄR IM MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT, FRAUEN UND FAMILIE, BEI SEINER ARBEIT

EOS durfte exklusiv einen vollgepackten Arbeitstag im Gesundheitsministerium an der Seite von Stephan Kolling miterleben. Von Selbstverständlichkeit kann da keine Rede sein, jedoch öffnete Herr Kolling gern seine Türen, um unseren Le-

sern hautnah einen Einblick in seine vielfältigen Tätigkeiten zu gewähren. Trotz seines überfüllten Terminkalenders an diesem Tag erlebten wir ihn souverän und gelassen. Ein Politiker der klaren Worte.

11.00 Uhr

TEILNAHME AM EMPFANG DES FRANZ. GENERALKONSUL

Ort: Saarbrücker Schloss

Der französische Generalkonsul Frédéric Joureau hat zu seiner Verabschiedung ins Saarbrücker Schloss geladen. In vier Jahren Tätigkeit war er entscheidend an zahlreichen deutsch-französischen Projekten beteiligt, unter anderem an dem grenzüberschreitenden Arbeitsamt sowie der grenzüberschreitenden Ausbildung. Staatssekretär Kolling nahm die Einladung gerne an, um sich bei dem Konsul für sein Engagement im Saarland persönlich zu bedanken.



09.30 Uhr

GESPRÄCH MIT CURA MED

Ort: Ministerium, SiSaal AdM

Der Tag beginnt für Herrn Kolling mit dem Empfang von Vertretern der Firma Cura Med im Ministerium. Die Cura Med Süd-Warndt Klinik GmbH hat ein hochspezialisiertes Leistungsspektrum im Bereich der neurologischen Langzeitrehabilitation, insbesondere dem Weaning (Beatmungsentwöhnung) in der Saar-Lor-Lux Region. Cura Med versorgt Patienten des südwestdeutschen Raums inklusive der grenznahen Regionen von Frankreich und Luxemburg im Anschluss an akut intensivmedizinische Behandlungen und stellt deren fachärztliche Versorgung, stationäre Therapie und Pflege sicher.





12.30 Uhr

ABSTIMMUNGSGESPRÄCH

Ort: Ministerium, Büro Ministerin Bachmann

Zu einem Foto war unsere Ministerin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie, Monika Bachmann, bei ihrem Abstimmungsgespräch mit Herrn Kolling gerne bereit.

Selbstredend nahmen wir an diesen internen Unterhaltungen nicht teil, welche regelmäßig stattfinden.

14.00-17.00 Uhr

GRUSSWORT, TEILNAHME DISKUSSIONSRUNDE UND SCHLUSSWORT ANL. D. SAARLÄNDISCHEN DIALOGS ZUM BUNDESTEILHABEGESETZ

Ort: CFK, Spiesen-Elversberg

Etwa 200 Teilnehmer aus dem Saarland verfolgten gespannt die Diskussionsrunde zum Entwurf des Bundesteilhabegesetzes zwischen Herrn Kolling, dem Landesbehindertenbeauftragten Wolfgang Gütlein, dem zuständigen Abteilungsleiter des Bundesarbeitsministeriums Dr. Rolf Schmachtenberg und dem Vorsitzenden der Liga der Wohlfahrtspflege Michael Hamm. Das Fazit unseres Staatssekretärs fiel wie folgt aus: „Mit der Reform der Behindertenhilfe und der Schaffung eines Bundesteilhabegesetzes wird die individuelle Teilhabe von Menschen mit Behinderungen am gesellschaftlichen Leben, am Arbeitsmarkt und im Bereich Wohnen künftig deutlich verbessert werden“.



08.00 Uhr

BESUCH IM KINDERGARTEN

Stephan Kolling übergibt regelmäßig Kinder-Fahrräder, Laufräder und Roller sowie dazugehörige Helme an Kindergärten und Kindertagesstätten. „Bewegungsmangel, Übergewicht und mangelnde Koordination sind schon bei Kindergartenkindern

häufig ein großes Problem. Es gehört zur Gesundheitsförderung, dass man sich frühzeitig bewegt und eine gute Motorik entwickelt. Kinder haben einen starken natürlichen Bewegungsdrang, aber auch viel Bewegungsfreude. Die Lebenssituation der Kinder hat sich im Zuge gesellschaftlicher Veränderungen entscheidend gewandelt. Unsere Aufgabe ist es, diesen Spaß an der Bewegung zu nutzen und zu fördern.“





„FÜR EIN STARKES EUROPA DER GUTEN ARBEIT“

– Internationaler Austausch über Herausforderungen und Chancen des europäischen Arbeitsmarktes für Rheinland-Pfalz

Ein gemeinsamer europäischer Arbeitsmarkt bietet viele Chancen, stellt Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, Wirtschaft und Politik aber gleichzeitig auch vor Herausforderungen – darüber waren sich die Vertreterinnen und Vertreter der italienischen Gewerkschaft CGIL mit Dietmar Muscheid, Vorsitzender DGB Rheinland-Pfalz / Saarland, Heidrun Schulz, Vorsitzende der Geschäftsführung der Regionaldirektion Rheinland-Pfalz-Saarland der Bundesagentur für Arbeit, und Jutta Steinruck MdEP, Beschäftigungspolitische Sprecherin der Europäischen Sozialdemokraten, bei ihrem Austausch in Mainz einig. Der Fokus des Gesprächs lag dabei auf der Bewertung der Situation in Rheinland-Pfalz und der Toskana.

„Die Freizügigkeit ist eine der größten Errungenschaften der Europäischen Union und darf nicht in Frage gestellt werden. Europa funktioniert nur, wenn auch der gemeinsame Arbeitsmarkt funktioniert! Bei einem Unterbietungswettbewerb mit Dumpinglöhnen sind die Beschäftigten die Verlierer, das führt zu der gefährlichen Tendenz, dass viele sich von Europa abwenden. Es ist deshalb dringend nötig, einen gemeinsamen europäischen Arbeitsmarkt sozial und demokratisch zu gestalten. Wenn das funktioniert, können alle gewinnen“, so Dietmar Muscheid. Neben der Diskussion über die Entwicklung

des europäischen Arbeitsmarktes wurden im Rahmen des Gespräches auch Best-Practice-Beispiele aus Deutschland wie aus Italien dargestellt, um erste Ansätze zu identifizieren, wie man die Chancen stärken und die Risiken weiter minimieren kann. Ein Beispiel dafür ist das ESF-geförderte Projekt „Mobilität 2016 fair gestalten!“. Das Projekt unterstützt europäische Wanderarbeiterin-

nen und Wanderarbeiter in Deutschland. Ebene können auch die Grenzregionen mit den EURES-T-Netzwerken (wie der EURES-T-Großregion und EURES-T-Oberrhein) durch intensive Beratung und zahlreiche Veranstaltungen für Grenzgängerinnen und Grenzgänger dazu beitragen, grenzüberschreitende Projekte erfolgreich umzusetzen und so einen transparenten und fairen Arbeitsmarkt für Arbeitsuchende zu gestalten. Die Arbeitnehmerfreizügigkeit ist dabei für uns von besonderer Bedeutung. Ohne sie wären unsere vielfältigen Aktivitäten so nicht möglich“, so Heidrun Schulz, Chefin der Regionaldirektion Rheinland-Pfalz-Saarland der Bundesagentur für Arbeit.



Eine Delegation der italienischen Gewerkschaft CGIL aus der Region Toskana war zu Gast im Saarland.

„Diese Beschäftigungsgruppe braucht besondere Hilfestellung, da sie sehr oft von ausbeuterischen Arbeitsbedingungen betroffen sind“, so Muscheid weiter.

„Um die Arbeitsmärkte transparent zu gestalten, sind wir in verschiedenen Netzwerken auf europäischer Ebene aktiv. Faire Mobilität ist für die Bundesagentur für Arbeit und für unsere europäischen Netzwerkpartner dabei von hoher Bedeutung. Neben der Zusammenarbeit auf europäischer

Die Beschäftigungspolitische Sprecherin der Europäischen Sozialdemokraten, Jutta Steinruck, ergänzt: „Mobile Arbeitnehmer müssen europaweit gegen Ausbeutung geschützt werden. Das ist ein Grundrecht. Einzelne Mitgliedstaaten sind jedoch nicht in der Lage, die Rechte entsandter Beschäftigter im europäischen Binnenmarkt durchzusetzen. Das geht nur gemeinsam auf europäischer Ebene. Mit der Überarbeitung der Entsenderichtlinie haben wir endlich die Möglichkeit, Arbeitnehmer besser zu schützen, fairen Wettbewerb sicherzustellen und gleichen Lohn für gleiche Arbeit zu gewährleisten. Dazu brauchen wir Reformen bei der Erfassung von Arbeitsleistungen und eine verstärkte Bekämpfung von sogenannten Briefkastenfirmen.“

Norbert Bentz

Jetzt anmelden!

i Alle Infos erhalten Sie unter:
www.jetzt.aok-fit.de
Kurs-Hotline 0681 96778825

Neue Kraft schöpfen!

Das aktuelle AOK-Gesundheitsprogramm

Der optimale Einstieg zu Ihren persönlichen Fitnesszielen: In unserem vielfältigen Gesundheitsprogramm finden auch Sie genau den passenden Kurs – ob Fitness, Kochen oder Relaxen!

Pflege für das Gesicht:

SO MACHT MANN ES RICHTIG!

Die Grundlage jeder gründlichen Gesichtereinigung bildet ein Peeling. Darunter versteht man Reinigungsmittel, die Schleifpartikel oder Fruchtsäuren enthalten. Sie öffnen die Poren, lösen abgestorbene Hautschuppen und eingewachsene Barthaare. Die Durchblutung wird angeregt und das Hautbild verfeinert. Am besten wendet man ein Peeling abends nach der normalen Gesichtereinigung an, aber nie unmittelbar vor oder nach der Rasur. Einen besonderen Schwerpunkt stellt der Bereich Stirn, Nase und Kinn dar. Nach dem Einwirken mit viel kühlem Wasser abspülen. Gesichtswasser und Feuchtigkeitscreme schließen, wie nach jeder Reinigung, auch diese Behandlung ab.

Wer sich Gutes tun möchte, sollte seiner Haut etwa alle ein bis zwei Wochen eine Pflegemaske gönnen. Besonders Männer, deren Haut besonderen Belastungen ausgesetzt ist, verleihen ihrer Haut damit eine extra Portion Feuchtigkeit.

Peelings und Masken sollten niemals direkt um die Augen herum angewendet werden. Hier ist die Haut sehr dünn und reagiert sensibel. Die Augenlider gehören zu der beweglichsten Hautoberfläche des menschlichen Körpers. Bis zu 10.000 mal am Tag kommen sie zum Einsatz. Diese konstante Bewegung führt zu Ermüdung des empfindlichen Augengewebes. Erste Anzeichen der Hautalterung werden hier wahrgenommen. Hier hilft eine Augencreme mit Spezialwirkstoffen, die abschwellend und erfrischend wirken. Augencremes helfen, kleine Falten zu glätten und dunkle Augenringe oder Tränensäcke zu vermindern. So kann man auch manch kleine Sünde vom Vorabend erfolgreich kaschieren.

Wer kein Geld für teure Pflegeprodukte ausgeben möchte, kann sich auch selbst Peelings- und Feuchtigkeitsmasken aus haushaltsüblichen Zutaten herstellen. Wie zum Beispiel eine Peelingmaske aus Olivenöl und Zucker. Rezepte gibt es im Internet zuhauf.



WERNER-ZIMMER-FRIEDENSKETTE IN TIBET

Giacomo Santalucia, Initiator der Werner-Zimmer-Friedenskette hatte die einmalige Gelegenheit, im Tünsdorfer Meditationszentrum Sogyal Rinpoches den Leiter von 130 weltweit verteilten buddhistischen Zentren kennen zu lernen und ihm in der kurzen Phase zwischen seine Meditationen, die Friedenskette vorzustellen.

Er zeigte sich so begeistert darüber, dass er zusagte, all seine Schüler zu animieren, sich an dieser zu beteiligen.

Eine Einladung ins Meditationszentrum nach Tibet ist damit verbunden – ein Angebot, welches Santalucia gerne annahm.





SCHÜLER PRÄSENTIEREN



Auch in Merzig waren Schüler aktiv dabei, die Werner-Zimmer-Friedenskette als Zeichen für den Frieden zu unterstützen. Anlässlich der 200-Jahr-Feier des Landkreises Merzig bildeten an die 1000 Schüler der Grundschulen der Region während eines Sportfestes die Zahl 200 sowie die Form der Saarschleife mit Hilfe der Trikotkette ab.

ARTEN FRIEDENSKETTE

Dies war, wie die Luftbildaufnahme beweist, ein sehr imposantes Erscheinungsbild, welches nur unter der Mithilfe der Landrätin des Kreises Daniela Schlegel-Friedrich machbar war.





SAAR-LANDTAG SCHREITET VORAN

Der saarländische Landtag hat wiederum eine Vorreiterrolle übernommen. Sie hat als erstes Landesparlament mit der „Werner-Zimmer-Friedenskette“ ein Zeichen gegen Rassismus und Krieg gesetzt. Zusammen mit Schülern der Christian-Wöhe-Schule in Saarbrücken haben alle Abgeordneten und Minister der Landesregierung

mit der Ministerpräsidentin Annegret Kramp-Karrenbauer neben dem Saar-Landtag in Kreisform ihr persönliches Trikot, versehen mit Namen und Unterschrift an die schon bestehende Kette angebunden. Nach einem von Sängerin Adriana Vita vorgetragenen Lied für den Frieden schloss sich eine Schweigeminute an.



DIBK LEISTET AKTIVE HILFE FÜR UNWETTER-OPFER IN DIRMINGEN

Zwei Monate ist der verheerende Sturmregen und die schweren Überschwemmungen in Dirmingen nun her, doch noch immer gibt es Menschen, die das Unwetter an den Rand ihrer Existenz gebracht und ihr Eigenheim unbewohnbar gemacht hat.

Das deutsch-italienische Bildungs- und Kulturinstitut (dibk) und sein Präsident Giacomo Santalucia, der bekannt ist für sein großes Herz und sein selbstloses Engagement, wollten hier nicht untätig zuschauen. Er und seine Freunde wollten aktiv helfen.

Nach einem Hinweis der Bundestagabgeordneten Nadine Schön sammelte Giacomo Santalucia zunächst Spenden, organisierte eine Benefizveranstaltung im Mercedes-Autohaus Reitenbach in Lebach und widmete die von ihm ins Leben gerufene Werner-Zimmer-Friedenskette den Hochwasser-Betroffenen in Dirmingen.

Einige Wochen später packte er gemeinsam mit dem Inhaber des Autohauses Reitenbach Frank Hachfeld, mit dem Leader der Band „Tutto musica“ Angelo Vita und dem Eppelborner Gemeinderatsmitglied Alwin Theobald auch noch tatkräftig selber mit an.

Eine der Betroffenen ist Claudia Meiser aus Dirmingen. Die Hilfe des Landes und die Spendengelder machten zwar ein Unterkommen und wichtige Sicherungsmaßnahmen für ihr Haus möglich, im gesamten Erdgeschoss des Gebäudes aber sah es trotzdem aus wie in einem Rohbau. Das Wasser und der Schlamm hatten ihre zerstörerische Wirkung entfaltet, die Bodenbeläge und Fliesen mussten komplett herausgerissen werden.

Vor dem Hintergrund der Tatsache, dass Claudia Meiser nur eine Teilzeitstelle hat, bekommt sie von den Banken keinen Kredit. Nahezu ihre gesamten Ersparnisse hatte sie bis vor wenigen Monaten genutzt, um sich endlich den Traum vom eigenen kleinen Häuschen zu erfüllen. Sie renovierte, investierte und war stolz auf ihre eigenen vier Wände. Dann kam das schwere Unwetter.

Das Engagement von Santalucia und seinen Freunden ist für Claudia Meiser nun wie ein Geschenk des Himmels. Der dibk-Präsident überbrachte nicht nur eine Spende, sondern schaffte es auch, dass der OBI-Markt St. Ingbert kostenlos Bodenbeläge in Form von Laminat zur Verfügung stellte. Nachdem Alwin Theobald zunächst den bestehenden Boden vorbereitet hatte, machten sich Frank Hachfeld, Angelo Vita und Giacomo Santalucia ans Werk und verlegten den neuen Boden im künftigen Esszimmer.

„Zum ersten Mal nach langen Wochen fühle ich mich nicht mehr allein gelassen und kann endlich wieder ein wenig in die Zukunft blicken“, sagt Claudia Meiser und wagt ein erstes zaghaftes Lächeln. „Dafür bin ich sehr, sehr dankbar.“

Für Giacomo Santalucia ist die Hilfe noch nicht beendet: „Flur und Küche müssten auch noch wieder hergerichtet werden. Auch das will ich noch irgendwie mit meinen Freunden bewerkstelligen“, so der engagierte Eppelborner. „Erst dann kann ich zufrieden sein und mich neuen Projekten widmen.“



Obi-Geschäftsführer spendet Parkettboden



IKK-Vorstand Prof. Jörg Loth und Mercedes-Geschäftsführer Frank Hachfeld bei der Spendenübergabe

Mercedes-Geschäftsführer Frank Hachfeld, Angelo Vita und Giacomo Santalucia beim Verlegen des Parketts



Unser schlägt für



Verena Schirra
Autohaus Gerd Schirra
Wadern

Lukas Haag & Oliver Kurtz
Saar-Pfalz-Garage
St. Ingbert

Herz den Stern



Mercedes-Benz

Das Beste oder nichts.

Björn Wacket
Autohaus Birkelbach GmbH
Sulzbach

Martin Bitsch
Bliesgau Garage
Blieskastel

Frank Hachfeld
Autohaus Reitenbach
Lebach

Fotograf: Benno Leinen
Location: Golfpark Weiherhof,
Nunkirchen



Autohaus Birkelbach GmbH

Qualität seit 1945 – Service mit Tradition.

Wenn ein Unternehmen seit mehr als 70 Jahren am Markt erfolgreich ist, muss es dafür gute Gründe geben. Als Fritz Birkelbach am 1. Oktober 1945 eine Reparaturwerkstatt für Kraftfahrzeuge eröffnete reichten seine Visionen vielleicht nicht so weit in die Zukunft, dass sein Gründungsbetrieb als ein renommiertes Mercedes-Benz-Autohaus über Jahrzehnte Bestand haben wird. „Als Familienbetrieb haben wir es geschafft, Innovation mit langjähriger Erfahrung zu vereinen und sind somit für die Herausforderungen der folgenden Jahre bestens aufgestellt. Unser Erfolgsrezept ist ein motiviertes Team, das sich ergänzt durch mehrere Jahrzehnte Erfahrung von langjährigen Mitarbeitern und dem Innovationsgeist junger, engagierter Spitzenkräfte, die wir größtenteils aus eigenen Auszubildenden gewinnen.“ so Björn Wacket, der seit April 2015 in der vierten Generation die Geschäftsleitung übernommen hat.

Vorsprung durch Kompetenz ist das Leitthema der Autohaus Birkelbach GmbH.

Höchster Anspruch des Teams ist es, Kunden durch Top-Leistung zu begeistern. Alle Bereiche des Unternehmens stehen für beste Qualität zu fairen Preisen und Kundenzufriedenheit auf höchstem Niveau. Das Angebot umfasst Service für PKW und Nutzfahrzeuge für alle Wartungs- und Reparaturarbeiten sowie Unfallinstandsetzung als Karosseriefachbetrieb. Die Fachpresse Auto Motor und Sport beurteilt das Autohaus Birkelbach mit dem Prädikat „Sehr empfehlenswert“ (Ausg. 20/12); Daimler zeichnet Autohaus Birkelbach seit Jahren in Folge mit dem Prädikat „Service mit Stern“ für herausragende Leistungen im Service und höchste Kundenzufriedenheit aus. Hier finden Kunden Ihr Wunschfahrzeug aus einem breiten Angebot der Mercedes-Benz Produktpalette. Selbstverständlich werden Original-Ersatzteile sowie Zubehör und Accessoires aus der Mercedes-Benz Kollektion vor Ort angeboten und auf Wunsch auch nach Hause geliefert. „Werte pflegen“ ist die Devise des Oldtimer-Services in der KFZ-Fachwerkstatt für historische Fahrzeuge. Hier kümmern sich erfahrene Techniker um wahre Schätze der Automobil-Geschichte. Das Autohaus Birkelbach Team freut sich auf Ihren Besuch – freuen Sie sich auf ein exzellentes Service-Erlebnis!





Saar-Pfalz-Garage

Im Dienste des Sterns

Die Saar-Pfalz-Garage in St. Ingbert hat sich seit Januar 2015 neu aufgestellt. Und die ersten messbaren Erfolge können die geschäftsführenden Gesellschafter Lukas Haag und Oliver Kurtz bereits verkünden. In der deutschlandweit am häufigsten verkauften Autozeitung „Auto Bild“ wurde die Saar-Pfalz-Garage 2016/17 als einzige Mercedes-Benz Werkstatt in Deutschland mit der Bestnote 1.0 bewertet. Gleichzeitig erhielt man ebenfalls in der „Auto Bild“ als bester saarländischer Mercedes-Benz Händler ebenfalls eine 1,0.

„Doch solch ein Resultat kann man nur erzielen, wenn die Betreuung des Kunden vor

Ort reibungslos läuft“, so Lukas Haag, der Enkel des Firmengründers. Seit Januar 2015 steht der 51jährige Oliver Kurtz an seiner Seite. „Unsere Kunden genießen bei uns den familiären Service aus einer Hand. Und so ist es nicht erstaunlich, dass wir einen hohen, ständig steigenden Festkundenstamm verweisen können“, so Oliver Kurtz.

Natürlich möchte die Saar-Pfalz-Garage auch neue Kunden gewinnen, die Mercedes bisher noch nicht kennen gelernt haben. Daher bietet man exklusiv als „Junge Sterne Partner“ junge Gebrauchtfahrzeuge an, deren Garantie identisch der von Neufahr-

zeugen ist und die von der Saar-Pfalz-Garage u.a. mit kostenloser Rädereinlagerung, kostenlosen Leihwagen bei Werkstattaufenthalten und, bis zum 30.11.2016, mit kostenlosen Winterreifen verkauft werden (www.junge-sterne-service.de).

Speziell für ältere Fahrzeuge ab 5 Jahren, bietet man in unmittelbarer Nachbarschaft das im Saarland einzigartige „Service & Smile“ Konzept von Mercedes-Benz an mit besonders günstige Wartungs- und Reparaturarbeiten. So lohnt sich auch der Kauf von älteren Mercedes-Modellen (www.service-andsmile.de).



Gerd Schirra GmbH

– Kompetenz und Zuverlässigkeit in der 3. Generation

Die eigenständige von Mercedes-Benz Deutschland autorisierte Vertragswerkstatt Gerd Schirra GmbH aus dem nördlichen Saarland (Wadern-Lockweiler) ist ein seit 50 Jahren inhabergeführtes Familienunternehmen in der dritten Generation. Derzeit leiten Vater und Tochter gemeinsam das zukunftsorientierte mittelständische Unternehmen. Unser Ziel ist es, unseren Kunden ein zuverlässiger und kompetenter Partner für alle Fragen rund um das Automobilgeschehen zu sein. Egal mit welchen Anliegen unsere Kunden uns aufsuchen, wir haben immer ein offenes Ohr für sie.

Auch unsere hervorragenden Mitarbeiter, die zum größten Teil in unserem eigenen Haus zum Automobilkaufmann/-frau bzw. KFZ-Mechatroniker/-in ausgebildet wurden, stellen uneingeschränkt den Kunden als Mensch in den Fokus ihres Handelns. Und das ist es auch, was uns so beständig und erfolgreich macht:

Das große Vertrauen unserer Kunden in unsere Serviceleistungen wie KFZ-Reparaturen, Inspektionen und Unfallschadenabwicklung inklusive der Karosserie- und Lackierarbeiten. Die langjährige Betriebszu-

gehörigkeit unserer Mitarbeiter spricht für unser gutes Betriebsklima. Wenn sich unsere Mitarbeiter wohlfühlen, ist es nur noch eine Frage der Zeit bis sich dieses Gefühl auch auf unsere Kunden überträgt.

Wir sind kein Großbetrieb, sondern ein kleines Mittelstandsunternehmen, das seine Kunden persönlich kennt und gerne individuell betreut. Schauen Sie einmal bei uns rein und überzeugen sich selbst von der persönlichen Atmosphäre, denn bei uns hat der Kunde einen Namen und nicht nur eine Nummer!



Die Bliesgau-Garage

Der Partner für Mercedes und Zubehör

Als Geschäftsführer und Inhaber leitet Martin Bitsch das Familienunternehmen in der 3. Generation und ist außerdem auch Vorsitzender des saarländischen KFZ-Verbandes.

Sein Betrieb befindet sich im Industriegebiet „Auf Scharlen“ in Blieskastel und beschäftigt zur Zeit 35 Mitarbeiter. Das Angebot des Mercedes-Hauses reicht jedoch über den Verkauf von Fahrzeugen sowie deren Reparatur – vom PKW bis hin zur schwe-

ren Klasse der Nutzfahrzeuge –, Karosseriearbeiten und Lackierung weit hinaus.

Die Bliesgau-Garage ist unter anderem Tuningpartner von LORINSER und BRABUS. Hier werden Fahrzeuge optisch und leistungstechnisch nach den Wünschen der Kunden aufgewertet.

Ein weiteres Geschäftsfeld ist der Anhängerverkauf. Hier bietet die Bliesgau-Garage als Center Saarland Anhänger und Zubehör

der Anhängermarke BÖCKMANN. Kunden erhalten von einfachen Transportanhängern für normale PKW über Pferdeanhängern bis hin zu gewerblichen Anhängern alles, was sie benötigen. Natürlich bietet die Bliesgau-Garage auch den Verleih von Pferdeanhängern und sonstigen Anhängern aller Art an. Und falls es etwas größer sein muss, können Kunden auch vom Tieflader bis hin zum Autotransporter, auf Wunsch mit Zugfahrzeug, mieten.



Autohaus Reitenbach GmbH

– Kompetenz und Zuverlässigkeit in der 3. Generation

Erleben Sie in unserem Hause Service mit Tradition. Wir sind ein Kunden- und zukunftsorientiertes Familienunternehmen im Herzen des Saarlandes. Bereits seit der Firmengründung im Jahre 1970 stehen die Menschlichkeit und die kompetente Kundenbetreuung in familiärer und persönlicher Atmosphäre im Vordergrund.

Für unsere herausragende Serviceleistung und Kundenzufriedenheit auf besonderem Qualitätsniveau, wurden wir vom Mercedes-Benz mit „Service mit Stern“ und „Smart & Smile“ ausgezeichnet. Außerdem sind wir nach ISO-DIN zertifiziert. Die Kundenzufriedenheit durch fachkompetente Beratung, Leistung und Service, sowie fortwährende Mitarbeiterschulungen und menschliches Miteinander des Autohaus Reitenbach-Teams das durch viele Dienstjubiläen mit teilweise weit über 30

Jahren Mercedes-Benz Erfahrung bestätigt wird, ist uns stets sehr wichtig.

Unser professionelles Unfallmanagement lässt Sie nicht alleine. Vielmehr kümmert sich unser freundliches Serviceteam um die komplette Schadenabwicklung und Reparatur von A wie Annahme bis Z wie Zufriedenheit. Wir führen für Sie alle Arten von erstklassigen Wartungen und Instandsetzungen für PKW, Transporter und LKW, natürlich auch Markenübergreifend, durch.

Sowohl bei der Teilebeschaffung als auch im Reparaturbereich setzen wir hohe Maßstäbe für Qualität und Originalität. Bei Mercedes Reitenbach in Lebach sind Sie immer in den besten Händen. Im Vertrieb sorgen kompetente und freundliche Berater im Pkw-, Trapo-, Neu- und Gebrauchtwagenbereich, sowie Smart, für exzellente Beratung.

Möchten Sie nach den qualitativen und Leistungsstarken Jungen Sternen greifen? Als autorisierte Junge Sterne Partner, erleben Sie in unserem Hause kompetente Beratung rund um das Herzstück unseres Junge-Sterne-Leistungspaketes.

Damit Sie Ihren persönlichen Favorit auf der Straße testen können, vereinbaren unsere Verkäufer gerne kurzfristig, aus einer großen Anzahl von hochwertigen Mercedes Benz Gebrauchtfahrzeugen, einen Termin mit Ihnen. Autohaus Reitenbach begleitet Sie fachlich und engagiert zu Ihrem Wunschfahrzeug.

Besuchen Sie uns auf unsere Homepage und erfahren Sie mehr über unser kompetentes Haus (www.reitenbach.mercedes-benz.de). Autohaus Reitenbach in Lebach: „Unser Herz schlägt für den Kunden und für den Stern.“



FEEL
BRIGHT
LIKE A 

 www.cdsgmbh.com

LED
SPOX

Summer Spirit - Jazz meets Classic Cars

— ZU GAST IM AUTOHAUS BIRKELBACH GMBH —



Eine Zeitreise in die Vergangenheit der Automobilgeschichte fand im September im Autohaus Birkelbach GmbH in Sulzbach statt. Als autorisierter Service und Vermittlung vertritt der traditionsreiche Familienbetrieb bereits in der 4. Generation mit Leib und Seele die Marke Mercedes-Benz. Grund genug für den jungen Geschäftsführer Björn Wacket Tradition und Moderne zu verknüpfen und zu einer Zeitreise einzuladen. Die Gäste erwartete ein Autoschaulauf der Extraklasse, beginnend bei seltenen Cabriolets und schnittigen Roadstern der 50er, 60er und 70er Jahre über Coupés und Limousinen des Zeitalters der Manufaktur bis hin zu Youngtimern, die schon heute als Klassiker der Zukunft gefeiert werden.

Musikalisch Interessierte konnten bei der Reparatur einer Querflöte durch Musikhaus Knopp zuschauen, was den Manufakturcharakter bestens untermalte. Mit der Autosattlerei KD-Design und der KFZ-Aufbereitung glanzhouse stellten sich die Spezialisten für Leder, Lack und Chrom ebenfalls vor. Strahlendes Kaiserwetter lud die Besucher zum Flanieren über das gesamte Gelände ein, auf dem viele Roadster in allen Variationen zu bestaunen waren. Aus langjähriger Erfahrung referierte Herr Stefan Wacket, Ansprechpartner im Hause für Reparaturen und fachliche Detailfragen zu Oldtimern, über technische Hintergründe und lud die Besucher zu einer Führung durch die Werkstatt ein.

Hier wird derzeit ein 500 SLC der Baureihe 107 aufwendig und von Grund auf restauriert.



Den musikalischen Rahmen gab die 6-köpfige Jazz Formation „Swingerclub“ und brachte ein weiteres Highlight mit ein. Glänzender Lack und blitzender Chrom trafen sich mit Juwelier und Goldschmiede Häuser aus Sulzbach, die Einblicke in Ihr Handwerk durch Live-Schmuckdesign ermöglichte.



**AUCH DER SCHÖNSTE UNFALLSCHADEN
IST ÄRGERLICH!**



PALUMBO
KFZ-TECHNIK • LACK • KAROSSERIE • KFZ-PFLEGE

**WIR SIND IHR KOMPETENTER PARTNER IN SACHEN
LACK & KAROSSERIE**



PALUMBO KFZ-TECHNIK GMBH • WELLESWEILERSTR. 184 • 66538 NEUNKIRCHEN
TEL.: 06821 - 9190880 • E-MAIL: INFO@PALUMBO-KFZTECHNIK.DE
WWW.PALUMBO-KFZTECHNIK.DE

Über den Menschen Cornelia Hoffmann-Bethscheider zu schreiben ist, dank ihrer offenen Art, nicht schwierig. Jedoch in Worte zu fassen, was ihre Tätigkeit als Sparkassenverbandspräsidentin betrifft, eine Mischung aus Finanzwesen, Verwaltungsrecht und sozialem Engagement, ist eine Herausforderung. Und so sieht es auch Cornelia Hoffmann-Bethscheider, die dies mit den Worten kommentiert: „Jetzt bin ich aber gespannt, wie das alles nachher in verständlicher Form beschrieben wird.“



ENGAGIERT FÜR UNSERE REGION

Porträt: Cornelia Hoffmann-Bethscheider.
Präsidentin des Sparkassenverbandes Saar

Das Soziale stand für die 48jährige immer im Vordergrund und zwar bei all ihren Aktivitäten. Diese Einstellung ist durch ihr sozialdemokratisches Elternhaus geprägt, welches in Wemmetsweiler steht. So trat sie auch als Jugendliche in die SPD ein und engagierte sich in vielen Vereinen ehrenamtlich – bis heute. Die Privatfrau Hoffmann-Bethscheider unterstützt immer noch eine Vielzahl an Projekten.

Und auch ein weiteres Engagement aus der Jugendzeit hat sie bis heute geprägt: der Sport. Für den ATSV Saarbrücken spielte sie

sogar in der Tischtennis-Bundesliga: „Dort hatte ich auch viele Kontakte zu ausländischen Spielerinnen und Spielern. Diese haben, wie auch die Begegnungen während meines Studiums in Frankreich, sicherlich zu meiner Weltoffenheit beigetragen.“

Dass diese engagierte und kommunikative Frau nach dem Abitur, welches sie im Illtal-Gymnasium ablegte, ein trockenes Jurastudium in Saarbrücken und Nancy begann, verblüfft doch ein wenig. Auch im Hinblick auf die sich direkt anschließende Tätigkeit: Anwältin im Steuer – und Insolvenzrecht.

Dann kam Ende der neunziger Jahre die Entscheidung, sich als Berufspolitikerin im saarländischen Landtag zu engagieren. Dabei wurde sie von ihrem Mentor Friedel Läßle, dem langjährigen saarländischen Innenminister beraten, mit dem sie sich auch noch heute gerne austauscht.

1999 zog Hoffmann-Bethscheider als Abgeordnete in den Saar-Landtag ein – sie gilt heute noch als eine der fleißigsten Parlamentarier, die auch in vielen Ausschüssen aktiv war.

Bei der Kandidatur zur Landrätin des Landkreises Neunkirchen, elf Jahre später, kam ihr zugute, dass sie nie ihre Wähler außen vorließ und sich immer bewusst war, dass man den immerwährenden Dialog mit den Bürgern braucht. Daher war es nicht erstaunlich, dass sie am 19. September 2010 mit 59,5 Prozent der Stimmen gewählt wurde.

2011 trat Cornelia Hoffmann-Bethscheider ihre neue Berufung an und befand sich wieder in einer anderen Welt. Denn anders als auf der gesetzgebenden Seite, ging es nun um das Umsetzen, das praxisbezogene Arbeiten. Dabei ist die Verantwortung einer Kreisverwaltung breit gefächert – zu breit, um allein allen Ansprüchen gerecht zu werden. Solch eine Mammutaufgabe war und ist nur in Teamarbeit zu schultern. Cornelia Hoffmann-Bethscheider war in ihrer Position als Landrätin verantwortlich für das Wohl von knapp 500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und für Investitionen in Millionenhöhe. Zahlreichen Gesellschaften stand sie vor. Unter anderem war sie auch Verwaltungsratsvorsitzende der Sparkasse Neunkirchen. Insofern war bei ihrem Amtsantritt als Sparkassenpräsidentin das Thema Finanzen und Sparkassen eine bekannte Größe – nur das Aufgabenfeld hat sich enorm verbreitert.

Als Präsidentin des Sparkassenverbandes Saar ist Hoffmann-Bethscheider in Aufsichtsräten, Kontrollausschüssen und Gremien in der Sparkassen-Finanzgruppe vertreten – sei es auf Landesebene beispielsweise bei der SaarLB, der LBS Saar, den SAARLAND Versicherungen und der Pluscard oder auf Bundesebene beim Deutschen Sparkassen- und Giroverband. Das erforderliche Spezialwissen hat Hoffmann-Bethscheider in intensiven Workshops vervollständigt.



Diese Schulungen sind zum Teil gesetzlich vorgegeben. Bei Hoffmann-Bethscheider fällt diese Vorgabe auf fruchtbaren Boden, geht sie den Dingen doch stets auf den Grund. Oberflächliches Abarbeiten ist ihre Sache nicht und in dieser verantwortungsvollen Position auch nicht möglich. So hat die Sparkassenpräsidentin eine Kontrollfunktion, bei der es darum geht, die Solvenz des Sparkassensystems zu erhalten.

„Diese auf den Bürger ausgerichtete soziale Finanzpolitik gilt es zu erhalten.“

„Dafür trete ich ein, mit ganzem Herzen.“

„Besonders unter dem Gesichtspunkt, dass wir ein Sparkassen ähnliches System lediglich nur noch in Österreich und Finnland haben, wie dies auch bei den Genossenschaftsbanken der Fall ist, haben wir eine soziale Sonderfunktion im Bankenbereich, die wir so in der restlichen EU nicht mehr haben. Diese auf den Bürger ausgerichtete soziale Finanzpolitik gilt es zu erhalten. Dafür trete ich ein, mit ganzem Herzen. Das ist gerade mit Blick auf die Bankenregulierung keine leichte Aufgabe.“

Die Anforderungen aus Brüssel sind in den vergangenen Jahren stetig gewachsen. Sie belasten die Sparkassen wie auch die Genossenschaftsbanken. Die Sensibilität für die Bedeutung der Sparkassen bei den Brüsseler Beamten zu schüren, ist harte Lobbyarbeit. Hinzu kommt die anhaltende Niedrigzinspolitik, die die Erträge der Sparkassen schmälert. Als Sparkassenpräsi-

den gilt es deshalb nicht nur dafür Sorge zu tragen, dass alle Vorgaben aus Brüssel korrekt umgesetzt werden, sondern auch, dass die Lebensfähigkeit der Sparkassen-Finanzgruppe in voller Qualität und Kundenähe garantiert bleibt. Mit dem kleinen, aber schlagkräftigen Team des Sparkassenverbandes, 67 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, arbeitet Hoffmann-Bethscheider genau daran. Dabei findet auch ein intensiver Austausch mit dem Deutschen Sparkassen- und Giroverband (DSGV) statt.

Es geht jedoch längst nicht nur um finanzwirtschaftliche und strukturelle Fragen. Die Nähe zum Kunden, die die Sparkassen-Finanzgruppe so auszeichnet, soll auch im Zeitalter der Digitalisierung erhalten bleiben. „Der Mensch steht bei uns nach wie vor im Mittelpunkt. Wir unterscheiden uns von anderen Finanzdienstleistern auch dadurch, dass wir ein ganzheitliches, qualitativ hochwertiges Beratungskonzept anbieten. Wir sind nicht auf den kurzfristigen singulären Produktverkauf aus, sondern wollen hochwertige und umfassende Beratung anbieten. Deshalb arbeiten alle Partner in der Finanzgruppe so eng zusammen“, so Hoffmann-Bethscheider.

Tatsächlich ist die enge Zusammenarbeit zwischen den saarländischen Sparkassen, SaarLB, LBS und SAARLAND Versicherungen in Deutschland nahezu einzigartig. Das hat sich auch in der jüngst gemeinsam durchgeführten Imagekampagne „Bei uns gibt's viel für wenig“ ausgedrückt.

Und dann ist da noch das gesellschaftliche Engagement der Sparkassen-Finanzgruppe, welches der früheren Sozialpolitikerin am Herzen liegt. Die Sparkassen-Finanzgruppe Saar engagiert sich allein im Saarland jedes Jahr mit rund sechs Millionen Euro bei sozialen, sportlichen, kulturellen und wissenschaftlichen Projekten. „Die viel zitierten knappen Kassen führen dazu, dass kleine wie große Projekte ums Überleben kämpfen. Wir haben bisher die Möglichkeit, unsere finanzielle Unterstützung auf konstant hohem Niveau zu halten. Sechs Millionen Euro! Damit können sie viel bewegen. Stellen Sie sich vor, die Sparkassen-Finanzgruppe gäbe es nicht mehr - was das auch in dieser Hinsicht für das Land bedeuten würde“, so Hoffmann-Bethscheider abschließend.

Norbert Bentz bedankt sich für das Gespräch.

Oktol

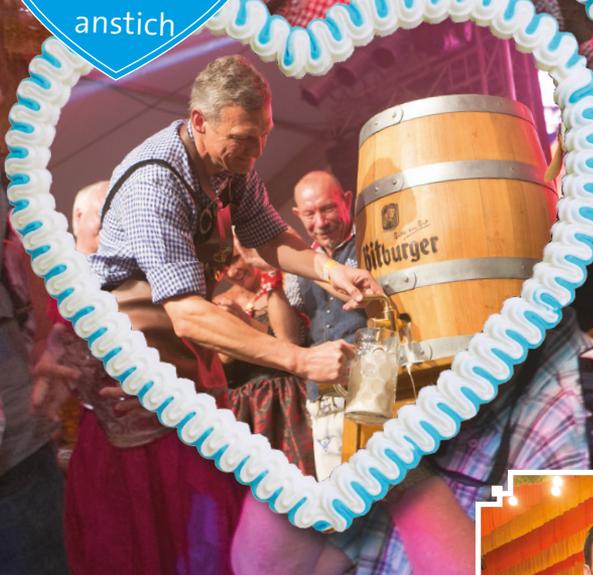
IN ST. I



Udo & Monika
Hoffmann



Stephan Toscani
beim Fass-
anstich



Benjamin Kirsch von Radio
Salü mit seiner Ehefrau
sowie Franka
und Giacomo
Santalucia

erfest

INGBERT

A photograph of a man with white hair, wearing a green checkered shirt and suspenders, smiling and holding a microphone. The photo is framed by a white scalloped heart border.

Moderator
Thomas
Rosch

A photograph of two men standing together, both holding beer mugs. One is wearing a blue checkered shirt and the other a blue and white checkered shirt with suspenders. The photo is framed by a white scalloped heart border.

Giacomo
Santalucia mit
Stephan
Toscani

A photograph showing a group of people at a social gathering, with some holding beer mugs. The photo is framed by a white scalloped heart border.

Prominente Gäste
besuchten
das Oktoberfest
in St. Ingbert

A photograph of two men standing side-by-side. The man on the left is wearing a blue checkered shirt and glasses, and the man on the right is wearing a red and white checkered shirt. The photo is framed by a white scalloped heart border.

Thomas Schuck
mit
Benjamin Kirsch

Am **12. Oktober 1810** fand das Oktoberfest erstmals statt. Damals gaben Kronprinz Ludwig und Prinzessin Theresine ihre Hochzeit in München. Bankier Major Andreas Michael Dall'Armi veranstaltete daher am 18. Oktober 1810, dem Königspaar zu Ehren, ein Pferderennen auf einer Wiese vor den Stadtmauern von München. So bekam das Gelände auch seinen Namen, Theresienwiese.

Die Veranstaltung gilt erst dann als offiziell eröffnet, wenn der Münchner Oberbürgermeister am ersten Tag um 12 Uhr das erste Bierfass angezapft hat und dabei **„O'zapft is!“** ruft.

Das Oktoberfest ist bereits **24 mal ausgefallen**. Kriege (gegen Napoleon 1813, erster und zweiter Weltkrieg), Cholera-Epidemien (1854) und Hyperinflation (1923 und 1924) verursachten den Ausfall des Oktoberfestes. Nach dem Bombenattentat 1980 wurde die Wiesn übrigens nicht abgesagt – der Oktoberfest-Betrieb ruhte nur für einen Tag.

Die Sitte der **Dirndl-Schleife** wird darauf zurückgeführt, dass der Ehemann gewöhnlich links von seiner Frau ging. Wer ohne Begleitung ausging, hatte derlei Rücksichten nicht nötig. Der angebliche Schleifencode ist jedoch frei erfunden.

10 Kuriose Fakten zum Oktoberfest



Es ist ratsam, schon vor der ersten Maß die **nächste Toilette** ausfindig zu machen. Davon gibt es einige: rund 1500 „Sitzplätze“, knapp ein Kilometer „Stehplätze“ und 32 behindertengerechte Toiletten. Wildpieseln, egal wie sehr die Blase drückt, ist verboten.

Über **900 Tonnen Restmüll** fallen während der 17 Tage Wiesn an – das entspricht einem ungefähren Gewicht von 180 Elefantenbullen.

1995 knackte der Bierpreis erstmals die damals unfassbare Marke von **10 DM pro Liter**. Heute, also etwa 20 Jahre später, kostet sie nun durchschnittlich schon 10,22 Euro.

Im letzten Jahr wurden **7,4 Millionen Maß Bier** ausgeschenkt – damit könnte man ein Schwimmbad von 50 Metern Länge, 25 Metern Breite und 6 Metern Tiefe füllen!

Jedes Jahr landen etwa **4.000 Gegenstände** im Wiesn-Fundbüro. Dabei findet sich auch solch Kurioses wie Zahnprothesen, Rollatoren und verlorengegangene Freunde. Einmal wurde sogar ein Polizeipferd abgegeben.

Der einstige Münchner OB Thomas Wimmer brauchte ganze **17 Schläge beim Anzapfen**, bis das Bier endlich in den Krug lief. Den Rekord hält übrigens Christian Ude. Als erster OB schaffte es der SPD-Politiker 2005, den Zapfhahn mit nur zwei Schlägen in das Fass zu treiben.

WIR SIND ÜBERALL DABEI



1.972

BILDERGALERIEN

aktuell online auf www.WochenspiegelOnline.de verfügbar!*

Die aktuellen Fotos jederzeit
auch mobil per Handy abrufbar.

Hier geht's zu den Bildergalerien:



Täglich aktuell – mobil im Web oder als App

www.WochenspiegelOnline.de

WOCHENSPIEGEL

* Stand 18.05.2016. Angabe ohne Gewähr.

DER WEIN DES JAHRES 2016



Geschäftsführer Ralf Weinkauff stellt den Rotwein für die Festtage vor: der 2013er Vignalsole, Rosso di Toscana. Dieser Rotwein hat eine intensive rote Farbe und duftet stark nach Beeren und schwarzen Kirschen. Der Geschmack ist vollmundig mit ausgewogenen Tanninen und langem Abgang.

Große Weine
aus Italien!

STELLA



WEINKAUFF

Kavalleriestr. 3-7 - 66740 Saarlouis
Tel: 06831/41044 - Fax: 06831/43183

Internet-Shop: www.stella-weinkauff.de
e-mail-Kontakt: info@stella-weinkauff.de

WELCHES HAUSTIER PASST ZU MIR?

Gerade wenn Kinder im Haus sind, stellt sich früher oder später die Frage nach einem Haustier. Doch welches eignet sich für den Familienhaushalt, welches für die Single-Wohnung? Wie viel Zeit braucht das Haustier wirklich? Fragen, über die man sich unbedingt vor der Anschaffung Gedanken machen sollte, wenn es dem Tier gut gehen soll.





KATZE – DER STUBENTIGER

Unangefochten auf Platz 1 der Beliebtheitskala der Haustiere in Deutschland liegt schon seit Jahren die Katze. Sie erfordert zwar prinzipiell weniger Aufwand als ein Hund, der mehrmals täglich Gassi geführt werden muss, aber auch Katzen können ganz schön anspruchsvoll sein. Nur wer ihre Bedürfnisse erfüllen kann, wird eine oder mehrere Katzen glücklich machen.

Katzen brauchen Bewegung und Beschäftigung, sonst suchen sie sich selbst Möglichkeiten, um „Dampf abzulassen“ – nicht immer zur Freude ihrer Besitzer.

Daher sollte man vor der Anschaffung einer Katze – wie bei jedem anderen Haustier auch – gründlich überlegen, ob solch ein Stubentiger in das eigene Leben passt.

Platzbedarf ★★★★★ Zeitaufwand ★★★★★ Anspruch ★★★★★ Für Kinder geeignet ★★★★★

HUND – DER BESTE FREUND



Der beste Freund des Menschen bringt nicht nur eine Menge Spaß und Freude ins Haus, sondern auch das eine oder andere Problem, über das man sich im Vorfeld Gedanken machen sollte:

- **Hunde brauchen Erziehung und Beschäftigung!** Man braucht viel Zeit, um einem Hund gerecht zu werden und ihn richtig zu erziehen.

- **Auch bei Regen und Schnee muss ein Hund mehrmals am Tag vor die Tür!** Und zwar nicht nur für ein paar Minuten.

- **Hundehaltung ist nicht billig!** Die Kosten für Futter, Versicherung, Hundesteuer, Tierarzt etc. können ein tiefes Loch in die Geldbörse reißen.

Daher sollte man die Anschaffung eines Hundes gut überlegen.

Platzbedarf ★★★★★ Zeitaufwand ★★★★★ Anspruch ★★★★★ Für Kinder geeignet ★★★★★

VOGEL – DER FLATTERHAFTE



Vögel sind sehr beliebte Haustiere – unter anderem auch deshalb, weil die gängigsten Arten günstig in der Anschaffung sind. Außerdem lautet die weit verbreitete Meinung, dass Vögel in der Haltung eher anspruchslos sind. Ein Irrtum!

- **Vögel sollte man niemals einzeln halten!** Auch wenn dies leider immer noch gängige Praxis ist – artgerecht ist es nicht.

- **Vögel eignen sich nicht zum Kuschn!** Die meisten Vögel empfinden die menschliche Hand als Bedrohung.

- **Vögel machen eine Menge Lärm und Dreck!**

- **Vögel brauchen viel Platz!** Nicht nur der Käfig bzw. die Voliere muss ausreichend groß sein, auch Freiflug – und zwar täglich mehrere Stunden – ist Voraussetzung für ein gesundes und glückliches Vogelleben.

Platzbedarf ★★★★★ Zeitaufwand ★★★★★ Anspruch ★★★★★ Für Kinder geeignet ★★★★★

FISCHE – FÜR AQUARISTIKER

Wer mit dem Gedanken spielt, sich Fische anzuschaffen und ein Aquarium zu betreiben, sollte sich vorher darüber klar sein, dass es nicht damit getan ist, ein Becken und Zubehör zu kaufen, Pflanzen, Wasser, Einrichtung rein – fertig. Das kann nur schief gehen. So unterschiedlich die einzelnen Fischarten sind, so einzigartig sind auch ihre Bedürfnisse.

Aquaristik ist eine Wissenschaft für sich, und jeder angehende Aquarianer muss ein Grundinteresse an Wasserchemie und dem ursprünglichen Lebensraum der Fische mitbringen.

Fische sind durchaus anspruchsvoll und, auch wenn sie niedlich aussehen, kein Spielzeug – daher ist ein Aquarium absolut nicht für Kinder geeignet!



Platzbedarf ★★★★★ Zeitaufwand ★★★★★ Anspruch ★★★★★ Für Kinder geeignet ★★★★★

NAGER – SÜSSE FELLKNÄUEL

Leider gelten viele Kleintierarten noch immer als beliebte Anfänger- bzw. Kinder-Tiere. Zahllose Kaninchen und Meerschweinchen fristen daher ein trauriges Dasein in Wohn- und Kinderzimmern, weil sie angeschafft wurden, ohne dass sich jemand ernsthaft Gedanken darüber gemacht hat, welche Bedürfnisse so ein Tier hat. Sie leiden unter zu kleinen Behausungen, Einzel-

haltung, falscher Ernährung und schrecklicher Langeweile.

Deshalb sollte man sich besser zunächst gründlich vertraut machen mit den Anforderungen, die das jeweilige Tier hat, und erst dann entscheiden, ob man dem kleinen Wesen wirklich gerecht werden kannst. Jedes Tier, egal wie groß oder klein, hat es verdient, nicht als Spielzeug behandelt zu werden.

Platzbedarf ★★★★★ Zeitaufwand ★★★★★ Anspruch ★★★★★ Für Kinder geeignet ★★★★★

Pascha



Sven & Vanessa



Chris Kolonko

Alexander Kunz



Alexander J

Feine Kulinarik, Weltklasse-Artistik, co



Duo Valeriy



Herta & Berta

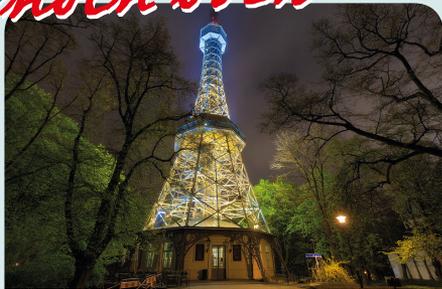


Jay Niemi



Kunz Theatre

...ole Songs und ein Hauch Moulin Rouge

hoch oben

Der **Aussichtsturm Petřín** befindet sich auf dem 318 Meter hohen Petřín-Hügel.

Der 63,5 Meter hohe Turm wurde anlässlich der Industrieausstellung am 20. August 1891 als verkleinerter Nachbau des Pariser Eiffelturms eröffnet und ermöglicht einen umfassenden Ausblick auf Prag und die weitere Umgebung.

Erreichbar ist der Turm zu Fuß über einen 45-minütigen Aufstieg durch den Park oder in ca. 10 Minuten mit der Standseilbahn. Um die oberste der zwei Aussichtsplattform zu erreichen, müssen 299 Stufen auf einer doppelläufigen Wendeltreppe in Form einer Doppelhelix (eine Treppe für den Auf- und eine für den Abstieg) bewältigt werden.

Im Unterschied zum Eiffelturm hat der Aussichtsturm keinen viereckigen, sondern einen achteckigen Querschnitt und steht auch nicht vier Stahlfachwerksäulen.

politisch

Die **John-Lennon-Mauer** war früher eine gewöhnliche Altstadt-Wand, aber seit den 1980er Jahren wird sie mit von John Lennon inspirierten Graffiti und Beatles-Liedtexten bemalt.

1988 beschrieben junge Tschechen die Wand mit Beschwerden über die kommunistische Regierung. Dies führte zu einem Zusammenstoß zwischen Hunderten von Studenten und Sicherheitspolizisten auf der Karlsbrücke. Die Bewegung wurde in der Folge als Lennonismus bezeichnet.

Die Wand wird ständig neu bemalt und steht für die Ideale der Jugend wie Liebe und Frieden. Sie steht in der Velkoprevorské náměstí, einer Straße der Prager Kleinseite.

astronomisch

Die **astronomische Uhr** (Orloj) wurde gegen Ende des 15. Jahrhunderts an der Südmauer des Rathauses fertiggestellt. Einige Teile der Uhr sind jedoch noch älter, wie das astronomische Ziffernblatt: Es stammt aus dem Jahr 1410. Im 17. Jahrhundert wurde die Uhr um bewegliche Figuren ergänzt: die bekannte Prozession der zwölf Apostel. Zu jeder vollen Stunde setzen sie sich noch heute in Bewegung.

Die Uhr hat verschiedene Zeiger: Der Sonnenzeiger verschiebt sich mit dem Lauf der Sonne das Jahr über. Der Mondzeiger zeigt den Lauf und die Phasen des Mondes an. Und schließlich die Ekliptik für die Tierkreiszeichen.

Prag

einmal anders

Die Goldene Stadt an der Moldau gehört zu den fünf meistbesuchten Städten Europas. Sehenswürdigkeiten wie die Prager Burg, die Karlsbrücke, die mittelalterliche Rathausuhr, der Alte Jüdische Friedhof oder die älteste aktive Synagoge der Welt machen die Stadt zu einem beliebten Ziel für Touristen.

dynamisch



Wie eine Tänzerin im Kleid, die sich an einen Herrn mit Hut kuschelt. Und doch ist es ein Haus. **Das tanzende Haus** (Tancidum) ist eines der neuen Wahrzeichen der Stadt. Die Prager nennen das Gebäude übrigens auch **Ginger und Fred**, weil es mit seiner geschwungenen Linienführung an die großen Tänzer Ginger Rogers und Fred Astaire erinnert.

1996 wurde der wellige Bau des Architekten Frank O. Gehry fertiggestellt und beherbergt eine Galerie und ein Restaurant sowie verschiedene Firmen, die vorwiegend im kulturellen Bereich tätig sind. Das Nachbarhaus steht schon seit 1900.

klitzeklein



Die berühmteste Straße Prags befindet sich auf der Prager Burg: **Das Goldene Gässchen** (auch Goldmachergässchen). Hier sind die Häuser so klein, dass man glaubt, in der kleinsten Straße der Welt zu stehen. Auf Tschechisch heißt das Goldene Gässchen übrigens Zlatá Ulicka.

Berühmt ist das Goldene Gässchen vor allem aus zwei Gründen: Hier sollen Alchimisten am Werk gewesen sein, die künstlich Gold und den Stein der Weisen hergestellt haben sollen. Weiterer Grund für die Berühmtheit: Im Haus Nummer 22 hat Franz Kafka 1916/17 gewohnt.

Heute ist das Goldene Gässchen für die Besucher reserviert. In den Häusern befinden sich Ausstellungen, die zeigen, wie die Menschen dort lebten und der Alchemie nachgingen, sowie Souvenirläden mit tschechischer Handarbeit.

geschichtlich



Zu den bekanntesten jüdischen Friedhöfen Europas zählt der **Alte Jüdische Friedhof** in Prag. In der Prager Altstadt im alten jüdischen Viertel Josefov gelegen wurde er im 15. Jahrhundert angelegt. Im 18. Jahrhundert fand hier die letzte Beisetzung statt. Geschätzte 100.000 Menschen sind hier begraben und mehr als 12.000 Grabsteine stehen hier dicht beieinander. Zahlreiche Grabmäler sind verziert mit Zeichen, die Familiennamen symbolisieren. Einige Grabsteine sind übrigens in der Umfriedung eingemauert (diese stammen von einem älteren Friedhof der Prager Neustadt). Der Jüdische Friedhof liegt zwischen Pinkas und Klaus-Synagoge in der Altstadt.

EINMAL

Schweiz

UND ZURÜCK

Mit „Viele Ziegen und kein Peter“ legt Christian Eisert nach „Kim und Struppi“ bereits seine zweite Reisebeschreibung vor.

Nach seinem Nordkorea-Trip wollte Christian Eisert friedliche Ferien machen. In einem Land ohne Gefahr für Leib und Leben oder Paranoia. Stattdessen fuhr er in die Schweiz...

Auf der Ferienfahrt des Bestsellerautors entpuppt sich das reichste Land der Welt als mindestens so bizarr wie Nordkorea: Es gibt Kampfkuh-Zuchtverbände, mehr Plätze in Bunkern als Einwohner, und Rückwärtsfahren ist gesetzlich verboten. Eisert fährt vorwärts durch die Schweiz. Seine Reiseroute soll am Ende den Landesnamen ergeben. Ziemlich kompliziert, nicht zuletzt wegen der vielen liebesbedürftigen Ziegen. Eisert bei den Eidgenossen – ein Abenteuer voller Wahrheit und Wahnwitz.

Wer bei unseren Nachbarn im Süden schon einmal seine Ferien verbracht hat, wird viele bekannte und beliebte Orte in diesem ungewöhnlichen Reiseführer wiederfinden. Alle anderen werden sich von Zeit zu Zeit verwundert die Augen reiben und sich fragen, ob das wirklich alles wahr sein kann. Denn die Eidgenossen sind nicht nur liebenswürdig und haben einen lustigen Akzent, sondern können auch ganz schön verschroben und engstirnig sein. Genauso ist es keineswegs nur ein Gerücht, dass die Uhren in der Schweiz etwas anders ticken.

Einmal quer durch's Land führt es den Autor während seiner Reise – über die deutsch-, französisch- und italienischsprachige Schweiz, bevor er sein Ziel erreicht hat: Seine Reiseroute ergibt das Wort „Schweiz“. Zuvor muss er jedoch noch das Problem des verzwickten i-Punktes lösen und wie er diesen, losgelöst von den anderen Buchstaben, meistern kann.

„Viele Ziegen und kein Peter“ ist eine amüsante und oftmals gar nicht so überspitzte Erzählung, wie man glauben möchte. Genau die richtige Reiselektüre – vielleicht ja in der Schweiz? – und macht Lust darauf, selbst mit dem Rucksack loszuziehen in die Berge. Vor welchen Fettnäpfchen man sich dabei unterwegs in Acht nehmen muss, veranschaulicht Christian Eisert ja zu genüge in seinem Buch.

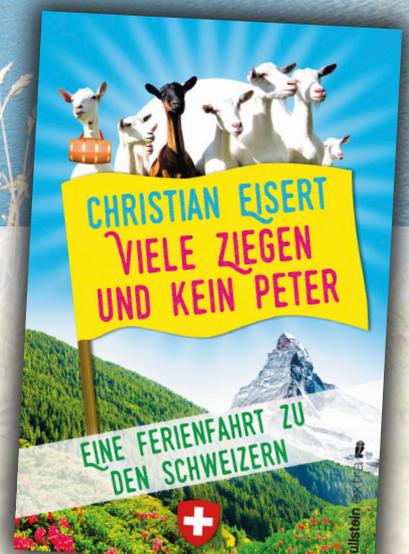
Christian Eisert

Viele Ziegen und kein Peter

Eine Ferienfahrt zu den Schweizern

erschienen bei Ullstein extra
Klappenbroschur, 336 Seiten

ISBN: 978-3864930362 € 14,99



AUF NUMMER SICHER

DURCHSCHNITTLLICH ALLE
DREI MINUTEN WIRD IN
DEUTSCHLAND EIN WOHNUNGS-
EINBRUCH BEGANGEN.
DAS SAARLAND LANDET MIT
ETWA 2.500 EINBRÜCHEN
PRO JAHR IM MITTELFELD.
DOCH WIE KANN MAN SICH
GERADE IN DER DUNKLEN
JAHRESZEIT VOR EINBRÜCHEN
SCHÜTZEN?



Ein Einbruch in den eigenen vier Wänden bedeutet für viele Menschen, ob jung oder alt, einen großen Schock. Dabei machen den Betroffenen die Verletzung der Privatsphäre, das verloren gegangene Sicherheitsgefühl oder auch schwerwiegende psychische Folgen, die nach einem Einbruch auftreten können, häufig mehr zu schaffen als der rein materielle Schaden.

Haus- und Wohnungstüren sollten einbruchhemmend sein. Tatsache ist, dass viele Außentüren schon allein mit körperlicher Gewalt, also ohne den Einsatz von Einbruchwerkzeug, leicht zu überwinden sind. Ihre Sicherheit beginnt aber auch schon bei Ihrem eigenen Verhalten:

- Auch wenn Sie Haus oder Wohnung nur kurzzeitig verlassen Sie die Tür nicht nur ins Schloss, sondern schließen Sie sie auch immer zweifach ab.
- Verstecken Sie Ihren Haus- oder Wohnungsschlüssel niemals draußen. Einbrecher kennen jedes Versteck.
- Wenn Ihnen Ihr Schlüssel abhanden gekommen ist, wechseln Sie umgehend den Schließzylinder aus.
- Lassen Sie bei einer Tür mit Glasfüllung den Schlüssel niemals innen stecken.
- Öffnen Sie auf Klingeln nicht bedenkenlos, und zeigen Sie gegenüber Fremden ein gesundes Misstrauen. Nutzen Sie den Türspion und den Sperrbügel.



Wie „einladend“ Ihr Grundstück für Einbrecher ist, können Sie durch bewusste Gestaltung beeinflussen:

- Eine Einfriedung bildet eine erste Barriere. Auf eine Einfriedung auch im Vorgartenbereich sollte daher nicht verzichtet werden.
- Der für Ihre Sicherheit so wichtigen Überprüfung von Besuchern dient auch eine Sprechanlage an der Gartentür – eventuell in Kombination mit einer Videokamera.
- Mülltonnen, Gartenmöbel, Leitern, Rankgerüste und hausnahe Bäume eignen sich als Aufstiegshilfe für Einbrecher. Sie sollten entfernt werden.
- Telefonleitungen sollten unterirdisch ins Haus geführt werden, damit Ihnen nicht die Verbindung zur Außenwelt „abgeschnitten“ wird.
- Licht wirkt auf Einbrecher abschreckend. Deshalb sollten einbruchgefährdete Bereiche beleuchtet sein.
- Vermeiden Sie dichte Bepflanzung direkt am Haus, insbesondere an einbruchgefährdeten Stellen.

Meist werden Fenster vom Einbrecher mit einfachem Werkzeug aufgehebelt. Leicht erreichbare Fenster-, Terrassen- und Balkontüren sind besonders gefährdet. Übliche Fensterkonstruktionen bieten keinen Schutz vor Einbrechern. Überprüfen Sie allerdings auch Ihr eigenes Verhalten und beachten Sie folgende Hinweise:

- Verschließen Sie die Fenster, Balkon- und Terrassentüren auch bei kurzer Abwesenheit.
- Vorsicht! Gekippte Fenster sind offene Fenster und von Einbrechern leicht zu öffnen.
- Rollläden sollten zur Nachtzeit – und keinesfalls tagsüber – geschlossen werden, damit sie nicht sofort ihre Abwesenheit signalisieren!

Wertsachen, die offen in der Wohnung oder im Hause herumliegen, locken Einbrecher an. Dem können Sie vorbeugen.

Bewahren Sie Ihre Schmuckstücke, Dokumente und sonstigen Wertsachen in entsprechenden Wertbehältern oder in einem Bankschließfach auf. Führen Sie eine Inventarliste mit den wertvollen Gegenständen in Ihrem Haushalt. Bei Laptops, Smartphones, etc. notieren Sie unbedingt die Gerätenummern.

HABEN SIE FRAGEN ZU ALARMANLAGEN ODER HAUSINSTALLATIONEN?

Dann wenden Sie sich gerne an

 **Elektrofachbetrieb**
Vincenzo Bertucci



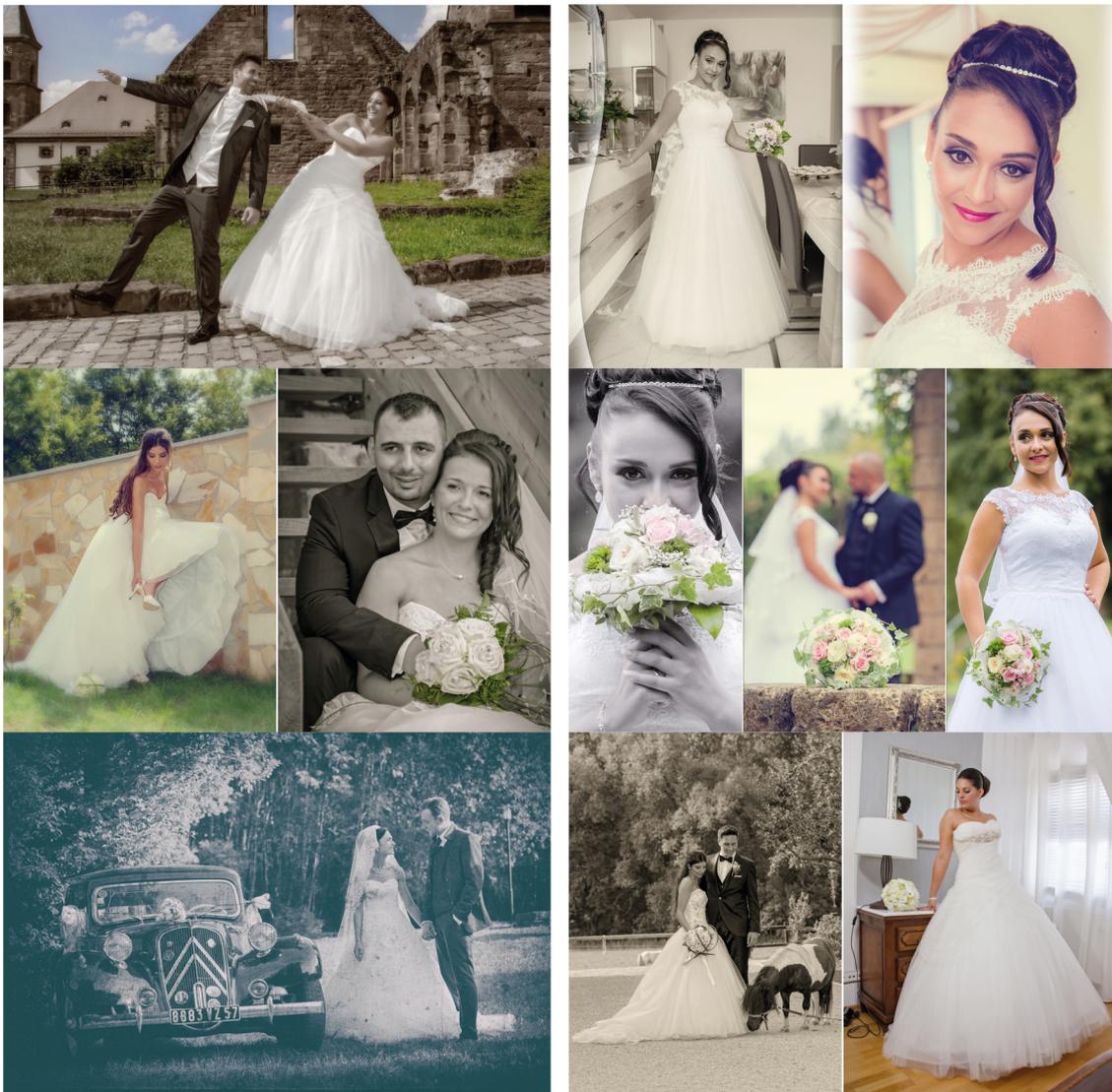
Tel.: (06824) 7090683
Mobil: (0171) 6805710
E-Mail: VBertucci@t-online.de



SALVATORE GINEX

Foto & Videoproduktion

Ihr Fotograf im Saarland



Mobil: 0162/2 73 83 82

Turmstrasse 4
66333 Völklingen

www.fotoginex.de
infoginex@aol.com

Für mehr Abwechslung im Liebesleben

Das Schöne an einer langjährigen, stabilen Beziehung ist ja, dass man sich nicht zu verstellen braucht, sondern sein darf, wer man wirklich ist. Leider führt das allerdings auch dazu, dass man sich gegenseitig in unvoreilhaftem Outfits kennen lernt – egal ob es der Pyjama ist, die ausgebeulte Jogginghose oder das Schlabbershirt. Wer einander auch in diesen Aufzügen des Horrors liebt – Gratulation, ihr habt den Partner für's Leben gefunden! Doch seien wir ehrlich: Sexy ist das nicht.

Nach mehreren Jahren Beziehung, die unter anderem aus dem Teilen gemeinsamer Verpflichtungen, individueller Hobbys und eventuell gemeinsamen Kindern bestehen, bleibt es nicht aus, dass die Leidenschaft ein wenig erkaltet. Wer zu Beginn der Liebe noch täglich durch die Laken turnte, ist nach fünf oder zehn Jahren froh, wenn er sich im Schnitt noch zwei oder drei Mal pro Woche zum Liebesspiel aufraffen kann. Doch glücklicherweise gibt es einen Treibstoff, der den Motor wieder auf Touren bringt: Sexy Fashion.

Mit Spitze das Prickeln zurückholen

Ein schöner Spitzen-BH, dazu halterlose Strümpfe und ein neckischer String-Tanga: Dessous sind ein einfaches, aber wirksames Mittel, um eingeschlafenen Beziehungen neues Leben einzuhauchen. Nicht nur, dass sie die Manneskraft auch nach einem langen und anstrengenden Arbeitstag zu wecken vermögen – sie tun auch dem Selbstbewusstsein der Trägerin gut. Wer in die feinen, eleganten und verwegenen Netzhöschen steigt und die eigene Oberweite mit einem passenden BH in Topform versetzt, fühlt sich gleich viel weiblicher.

Tendenziell kann man Reizwäsche oder ausgefallene Dessous mittlerweile in vielen Fachgeschäften vor Ort kaufen. Doch gerade denjenigen, die auf diesem Gebiet noch Neulinge sind, ist zu empfehlen, ihre sexy Fashion online zu kaufen. Dort steht nämlich ein viel größeres Angebot zur Verfügung, auch die Größenauswahl ist wesentlich breiter und flexibler. Die Chance, etwas zu finden, das zu einem selbst passt, ist dementsprechend höher. Zusätzlich kann man die gewählten Stücke bequem und in Ruhe zuhause anprobieren. Man wird dabei automatisch mutiger und probiert auch Dessous an, bei denen man sich im Laden aus Schüchternheit noch nicht einmal trauen würde, sie anzusehen.

Skorpion

24.10.-22.11.

Man wird Sie für eine verantwortungsvolle Position vorschlagen. Lassen Sie sich aber nicht nur von schönen Titeln blenden.

Horoskop

Krebs

22.6.-23.7.

Ihr Kreislauf muss wieder richtig in Schwung kommen. Gönnen Sie sich viel frische Luft und ab und zu einen entspannten Sauna-Besuch.

Löwe

24.7.-23.8.

Lassen Sie Ihren Frust nicht am Partner aus. Versuchen Sie, mit einfühlsamen Gesprächen die Harmonie wiederherzustellen.

Jungfrau

24.8.-23.9.

Sorgen Sie vor allem dafür, dass Sie Ihre Probleme nicht mit in den Schlaf nehmen. Das wird den Körper nur zusätzlich schwächen.

Waage

24.9.-23.10.

Sie werden sich bald wie im siebten Himmel fühlen, wenn Sie es verstehen, Ihre Einstellung zur Partnerschaft grundlegend zu ändern.

Schütze

23.11.-21.12.

Ihr Chef wird Ihr Engagement loben, das Sie in jüngster Zeit an den Tag legen. Das könnte einigen Kollegen nicht ganz gefallen.

Steinbock

22.12.-20.1.

Zeigen Sie sich in Zukunft einfühlsam, tolerant und mit viel Herz. Ihr Partner wird es Ihnen mit viel Liebe danken und sich weiter öffnen.

Wassermann

21.1.-19.2.

Lassen Sie sich von neidischen Kollegen bloß nicht provozieren. Man wird versuchen, Ihren Erfolgen einen Makel anzuhängen.

Fische

20.2.-20.3.

Verfallen Sie nicht in den Fehler, Ihre Gesundheit auf die leichte Schulter zu nehmen. Kleine Sünden rächen sich schnell.

Widder

21.3.-20.4.

Lassen Sie sich nicht so auf dem Kopf herumtanzen. Eine Beziehung muss schließlich von Geben und Nehmen geprägt sein.

Stier

21.4.-21.5.

Beteiligen Sie sich nicht am Klatsch und Tratsch im Kollegenkreis. Im Gegenteil, gehen Sie offensiv und kritisch gegen Gerüchte an.

Zwillinge

22.5.-21.6.

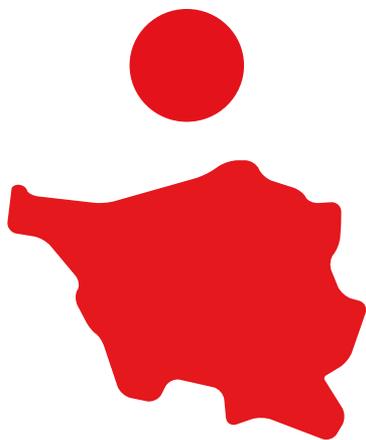
Die nächste Zeit wird am Wohlfühlen nichts zu wünschen übrig lassen. Achten Sie aber auf eine gesundheitsbewusste Ernährung.

Die EOS-Redaktion wünscht allen Lesern

*Frohe Weihnachten
und einen guten Start
ins neue Jahr!*



Bei uns gibt's viel für viele.



vielfürviele.de

Weil uns unser Land und die Menschen am Herzen liegen, sind wir der größte nicht staatliche Förderer in den Bereichen Soziales sowie Sport, Kultur und Wissenschaft und Forschung.

**Hand in Hand mit Ihnen.
Hand in Hand für Sie.**

 **Finanzgruppe**

Sparkassen SaarLB LBS
SAARLAND Versicherungen

Alexander Kunz
THEATRE[®]
DINNERSHOW IM SPIEGELPALAIS



**November - Februar
in Saarbrücken**
Tickets: 01805 22 55 44

(0,14 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz, evtl. abweichende Mobilfunkpreise)

kunz-theatre.de

BMW
Niederlassungen
Saarland
www.bmw-saarland.de



SR 1
EUROPAWELLE

SZ
Saarbrücker Zeitung

HOCHWALD
Sprudel
Die Quelle meiner Kraft

Victor's
RESIDENZ-HOTELS