

EOS

SPECIAL

**KÜRBISSE
ORANGE & LECKER**

MEDICAL

RÜCKENSCHMERZEN
DAS SIND DIE **URSACHEN**

LIFESTYLE

ONLINE INS **GLÜCK**

AUSGABE 24

ZUHAUSE BLEIBEN UND FERNE LÄNDER SEHEN

EINMAL UM DIE WELT INNERHALB DEUTSCHLANDS

Das Magazin für alle Weltbürger - saarlandweit erhältlich



KARRIERECHANCE
DIREKTVERTRIEB
DIE PARTY
DEINES LEBENS



DER PRÄSIDENT DES DEUTSCH-ITALIENISCHEN
BILDUNGS- UND KULTURINSTITUTS

EDITORIAL

Liebe Leser,

sicher ist es Ihnen bei Ihrem letzten Besuch im Einkaufszentrum aufgefallen: Seit einiger Zeit verlangen Geschäfte eine Gebühr für Plastikeinkaufstaschen, weil man inzwischen erkannt hat, dass der Plastikmüll leider viel zu oft an Orten landet, wo er eindeutig nicht hingehört - wie zum Beispiel im Meer.

Als das Gesetz vor etwas mehr als einem Jahr in Kraft trat, versprachen die Geschäfte, die Mehreinnahmen an Umweltschutzverbände zu spenden. Inzwischen wurde allerdings bekannt, dass die Unternehmen damit lieber in ihre eigene Tasche wirtschaften, als etwas für die Umwelt zu tun.

Dabei benötigen weggeworfene Plastiktüten zehn bis zwanzig Jahre, um auf natürlichem Wege abgebaut zu werden. Das ist insbesondere im Meer ein großes Problem. Meerestiere verheddern sich in dem Müll oder fressen ihn und verenden qualvoll. Das gilt nicht nur für die kleinen Meeresbewohner wie Fische, Schildkröten und Krustentiere, sondern auch für die größten unter ihnen wie Wale und Haie. Und bislang wurde noch nicht einmal ein probates Mittel gefunden, um den größten Müllstrudeln in den Ozeanen Herr zu werden. Forscher gehen davon aus, dass überhaupt nur ein Drittel des Mülls im Ozean greifbar bleibt, das heißt, an der Oberfläche schwimmt oder an Stränden angespült wird. Die anderen zwei Drittel sinken an den Meeresboden und werden dort zu einer Gefahr für die dortigen Lebewesen. Schätzungen gehen davon aus, dass sich etwa 150 Millionen Tonnen Müll im Meer befinden - zwei Drittel davon ist Plastikmüll, der bis zu 450 Jahre benötigt, um zu verrotten.

Ärgern Sie sich also nicht darüber, dass Plastiktüten nicht mehr kostenlos sind. Ein geringerer Verbrauch ist gut für uns und die Umwelt. Und wie schön die Unterwasserwelt sein kann, zeigte die Ausstellung „Lebenswelten“ des proWIN-Gründers und -Geschäftsführers Ingolf Winter am Erlebnisort Landsweiler-Reden eindrucksvoll.

Nun wünsche ich Ihnen eine spannende Lektüre mit der aktuellen Ausgabe unseres EOS-Magazins und einen entspannten Start in den Herbst.

– Ihr Giacomo Santalucia & das gesamte EOS-Team



AUSGABE 24

COVERTHEMEN

**EINMAL UM DIE WELT
INNERHALB DEUTSCHLANDS**

KÜRBISSE
orange & lecker

RÜCKENSCHMERZEN
Das sind die Ursachen

LIFESTYLE
Online ins Glück



19



Redaktionsleitung
Cinzia Verga

**Verantwortlich für den
redaktionellen Inhalt**
Franca Santalucia (V.i.S.d.P.)

Unsere Redakteure
Norbert Bentz
Nicole Glückliche
Silvia Meier
Denise Wagner-Spies
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, Dirk Guldner, Thomas Wiecek

Layout
Nicole Glückliche

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.

LIFESTYLE&MORE

- 07 // REISEN**
Einmal rund um die Welt in Deutschland
- 19 // KÜRBISSE**
Gesund und lecker!
- 34 // DER AUTOTEST**
Sascha Winter testet Mercedes
- 46 // LIEBE**
Online ins Glück
- 48 // BUCHVORSTELLUNG**
Neues für Leseratten
- 53 // HOROSKOP**
Das sagen die Sterne diesmal
- 54 // ZEITUMSTELLUNG**
Nichts Neues

LEBEN&GESUNDHEIT

- 33 // SICHERHEIT ZUR URLAUBSZEIT!**
So schützt Du Dein Zuhause, während Du nicht da bist
- 38 // ERKÄLTUNG**
Zeig der Erkältung die rote Karte!
- 38 // SCHWINDEL UND GLEICHGEWICHTSSTÖRUNGEN**
Praxis Patrick Mordiconi
- 42 // RÜCKENSCHMERZEN**
Das sind mögliche Ursachen
- 50 // TEST**
Was sagt ein Baum über Dich aus?

MUSIK&EVENTS

- 42 // ITALIENISCHER SOMMER**
Bella Italia in Marpingen

So schützt Du
Dein Zuhause:
SICHERHEIT
ZUR URLAUBSZEIT

33



POLITIK&GESELLSCHAFT

- 24 // STÄDTEPARTNERSCHAFT**
Bilder einer Freundschaft

MENSCHEN&PERSÖNLICHKEITEN

- 14 // PROMIKOCHEN**
Drei Prominente zaubern Leckerer
- 36 // DR. BARBARA VELDUNG**
Eine Frau mit zwei Gesichtern
- 44 // BC BISCHMISHEIM**
Umbruch zum „BCB der Zukunft“

DER HERBST NAHT:
Der Erkältung die rote Karte zeigen!



38



Fotografie von Michael Winter

Mehr zum Thema erfahren Sie in unserer nächsten Ausgabe.



COME AT ONCE
IF CONVENIENT.
IF INCONVENIENT,
COME ALL THE SAME.

Besuchen Sie die

SherloCON

11.-13. MAI 2018 IN SAARBRÜCKEN

und erleben Sie Sherlock Holmes in all seinen Facetten!

KRIMIDINNER
THEATER

LIVE-LESUNGEN
FILMVORFÜHRUNG

VORTRÄGE
WORKSHOPS

OFFEN FÜR ALLE BESUCHER:

VERLAGSMESSE UND VORTRÄGE AM SAMSTAG, 12. MAI 2018, AB 10 UHR IM VHS ZENTRUM



Tickets und alle weiteren Infos erhalten Sie unter

www.sherlocon.info



URLAUB IN DER HEIMAT WIRD IMMER BELIEBTER. KEIN WUNDER, WENN WIR DIE SEHENSWÜRDIGKEITEN VON VENEDIG, NEW YORK UND PARIS FAST VOR UNSERER HAUSTÜR ENTDECKEN KÖNNEN! FOLGT UNS AUF EINER REISE QUER DURCH DEUTSCHLAND, AUF DER IHR BEKANNTE REISEZIELE AUS ALLER WELT IM EIGENEN LAND ERLEBEN KÖNNT.

EINMAL UM DIE WELT

INNERHALB DEUTSCHLANDS

Schloss Herrenchiemsee ist das perfekte Abbild von Schloss Versailles, obwohl es auf deutschem Boden steht. Zwar ist der deutsche „Zwilling“ für uns Saarländer tatsächlich weiter entfernt als das prunkvollste Schloss Frankreichs, doch sind beide jederzeit einen Besuch wert!

Schroffe Felsen, bizarre Landschaft

Ein Paradies für Wanderfreunde und Fans des Wilden Westens ist die Sächsische Schweiz. Das nicht weit von Dresden entfernt gelegene Elbsandsteingebirge bietet Besuchern auf rund 700 Quadratkilometern mit seinen tiefen Canyons, durch die die Elbe fließt, und den verspielten Felsformationen ebenso viele beeindruckende Momente wie das Monument Valley.

Infos:

nationalpark-saechsische-schweiz.de
elbsandsteingebirge.de



Monument Valley, USA	Elbsandsteingebirge
Entfernung: ca. 9.000 km (Reisedauer ca. 12,5 Std.)	Entfernung: 675 km (ca. 6,5 Std. mit dem Auto)
Kosten: Flug ab 475 €	Kosten: ca. 125 € Sprit
Eintritt in den Park: 18 € pro Fahrzeug	Eintritt ins Elbsandstein- gebirge: frei

Der Ruf der Freiheit

Scheinbar endlose Weite, nur hier und da mit niedrigen Wachholdersträuchern geziert, und im Sommer natürlich von der namensgebenden violett blühenden Beisenheide unter blauem Himmel – so präsentiert sich die Lüneburger Heide. Im Gegensatz zur französischen Camargue sorgen hier weidende Heidschnucken für weiße Tapfer – Ausritte sind aber auch hier möglich.

Infos:
lueburger-heide.de



Camargue, Frankreich	:	Lüneburger Heide
Entfernung: ca. 900 km	:	Entfernung: 615 km
(ca. 10 Std. mit dem Auto)	:	(ca. 5 Std. mit der Bahn)
Kosten: 44 € Maut	:	Kosten: ca. 60 € mit der Bahn
+ ca. 175 € Sprit	:	
zweistündiger Ausritt: 40 €	:	zweistündiger Ausritt: 30 €



Venedig, Italien

Entfernung: 855 km
(ca. 8,5 Std. mit dem Auto)
Kosten: 47,90 € Maut
+ ca. 150 € Sprit
Gondelfahrt: 100 €/90 min

Bamberg

Entfernung: 390 km
(ca. 4 Std. mit dem Auto)
Kosten: ca. 75 € Sprit
Gondelfahrt: 90 €/45 min



Mit der Gondel durch Bamberg

Fast fühlt man sich wie in Venedig, nur dass es hier nicht so laut, nicht so weit weg und nicht so teuer ist: Bamberg. Die Stadt an der Regnitz bietet seit mehr als 20 Jahren zwischen Mai und Oktober venezianische Gondelfahrten für Touristen und natürlich auch für Einheimische. Einzig auf den romantischen Gesang müssen die Passagiere verzichten.

Infos:
gondel.info

Mainstream & Wolkenkratzer

Nicht umsonst trägt Frankfurt den Spitznamen „Mainhattan“. Wolkenkratzer aus Glas, eine markante Skyline, gute Shopping-Möglichkeiten, eine bemerkenswerte Kulturszene, perfekte Anbindung in alle Welt – all das findest Du nicht nur in New York, sondern quasi fast vor der Haustür in der Mainmetropole Frankfurt.

Infos:
trankfurt-tourismus.de



New York, USA	:	Frankfurt am Main
Entfernung: ca. 6.500 km	:	Entfernung: 185 km
(Reisedauer ca. 12,5 Std.)	:	(2 Std. mit dem Auto oder Zug)
Kosten: Flug ca. 500 €	:	Kosten: ca. 25 €
Tour durch die New Yorker	:	Eintritt ins Besucherzentrum
Wall Street: 32 €	:	der Deutschen Börse: frei



Yellowstone Nationalpark	:	Namedyer Werth
Entfernung: 8.000 km	:	Entfernung: 200 km
(Reisedauer ca. 12,5 Std.)	:	(ca. 2 Std. mit dem Auto)
Kosten: Flug ca. 500 €	:	Kosten: ca. 30 €
Eintritt in den Nationalpark:	:	Eintritt mit Bootsfahrt:
22 € pro Fahrzeug	:	15 €

Wasser marsch!

Geysire sind echte Naturspektakel. Doch man muss nicht unbedingt nach Island oder in den Yellowstone Nationalpark, um sie zu sehen. In dem kleinen Städtchen Andernach am Rhein befindet sich im Naturschutzgebiet Namedyer Werth der größte Kaltwassergeysir der Welt. Seine Fontäne spritzt bis zu 60 Meter hoch und beeindruckt damit jedes Jahr mehr als 115.000 Besucher.

Infos:
geysir-andernach.de

Eine Schifffahrt, die ist lustig...

Nicht nur auf dem Mississippi kann man noch mit echten alten Dampfschiffen über den Fluss schippern, auch auf deutschen Gewässern ist dies möglich. Zum Beispiel mit dem Raddampfer „Goethe“ über den Rhein oder mit dem Museumsschiff „Kieler Sprotte“ durch die Kieler Förde kann man den Charme einer Schifffahrt genießen.

Infos:
kiel-sailing-city.de



<i>Louisiana, USA</i>	:	<i>Kiel</i>
Entfernung: ca. 8.000 km	:	Entfernung: 775 km
(Reisedauer ca. 17 Std.)	:	(8 Std. mit dem Auto oder Zug)
Kosten: Flug ca. 600 €	:	Kosten: ab 29 € mit der Bahn
Tour mit einem Mississippi-	:	Hafenrundfahrt in der Kieler
Raddampfer: ca. 50 €	:	Förde: 14 €



Kulinarisches Intermezzo

Wenn sich Prominente aus dem Saarland bei Schnabels einfinden, dann ist immer was los – nicht nur kulinarisch.

Unlängst war dies der Fall, als Prof. Robert Leonardy, der Klassikpapst der Region, Sascha Winter, Geschäftsführer von proWin, einem Unternehmen, welches seit Jahren den Umsatz nach oben treibt, sowie Katja Kirsch, die als Chefin der Turnartisten von Magic Artists auf dem Tanzsektor Einzigartiges bietet, bei Schnabels die Kochschürze umbanden.

Prof. Robert Leonardy zeigte, warum er auch im gehobenen Alterssegment noch fit und munter ist: er bereite einen leckeren, vitaminreichen Salat zu. In Verbindung mit seinem Humor und seiner unsterblichen Liebe zur Musik werden noch viele Jahre auf ihn zukommen.

Sascha Winter ist alles – nur kein Vegetarier. Kein Wunder also, dass er sich dem Fleischgericht widmete – und zwar mit Bravour. Hier musste der Meister im Ring, Jürgen Schnabel, kaum eingreifen.

Und die Sportlerin unter den Promis zauberte ein Dessert, das alle in Verzückung versetzte. Denn schließlich kann sie sich dies locker erlauben, wenn man bedenkt, wie viele Kalorien durch das tägliche Training „abgearbeitet“ werden.

Koch-Event Erfinder Giacomo Santalucia konnte da nur noch sprachlos mit einem Lächeln das Feuerwerk der Kochkunst würdigen.

Bitten zu Tisch: die Artistin Katja Kirsch, der Begründer des Musikfestival Saar Prof. Robert Leonardy, der Geschäftsführer von Autohaus Reitenbach Frank Hachfeld, der Restaurantbesitzer Jürgen Schnabel und der proWIN-Geschäftsführer Sascha Winter (v.l.n.r.)

Mit einem herzlichen Dank an:

Schnabels
RESTAURANT

Bettseicher

mit Krachelchern und Ei

Zutaten

Bettseicher

- 800g Löwenzahnsalat (grün oder gelb)
- 6 Eier
- Öl und Essig
- Senf
- Salz und Pfeffer

Tafel-Meerrettich

- Meerrettich
- Leindotteröl
- Salz
- Apfelessig
- Wasser

Zubereitung

Löwenzahn waschen und putzen. Sechs Eier kochen, kalt abschrecken und nach der Abkühlung klein würfeln.

Für das Dressing 6 TL Öl, 3 Löffelchen Senf, 6 TL Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Zwei gekochte Kartoffeln mit der Gabel zerdrücken. Alles vermischen zum Dressing! Diese Marinade unter den Löwenzahn (Bettseicher) mischen.

Für die Krachelcher zwei Tage altes Weißbrot in kleine Würfel schneiden. In geklärter Butter goldgelb braten und nach Gusto mit Kräutern und Salz abschmecken. Anrichten und mit den Krachelchern und den klein gewürfelten Eiern „bestreuen“.

Den Meerrettich waschen, abschälen oder abschaben, die rohen Stücke nun kurz abspülen und reiben (von Hand oder in der Küchenmaschine – je nachdem, wie viele Tränen man vergießen will! Wichtig: gut lüften dabei).

Abschließend mit etwas Leindotteröl, Salz, Apfelessig und Wasser anrühren und einen Klecks zum Bettseichersalat geben.



Backfleisch

nach Schnabels Rezept

Zutaten

Backfleisch

- etwa 700g Tafelspitz
- Wurzelgemüse
- Kartoffeln
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss
- Senf
- Rapsöl

Zubereitung

Tafelspitz kochen; dazu Fleisch in einen Topf mit kaltem Wasser und Wurzelgemüse zum Aufkochen bringen, anschließend ca. 2 1/2 Stunden leicht köcheln lassen. Das fertig gegarte Fleisch in kaltem Wasser abkühlen lassen. Drei Kartoffeln rappen und ausdrücken. Eine gekochte Kartoffel zerdrücken, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mischen.

Tafelspitz in 8 Scheiben à ca. 75g schneiden (pro Person zwei Scheiben), je eine Scheibe mit Meerrettich (Rezept siehe vorangegangene Seite) bestreichen und die zweite Scheibe drauflegen. Das „Sandwich“ mit Senf einstreichen und mit der Kartoffelmasse einhüllen.

Das Backfleisch nun in Rapsöl goldbraun ausbacken, danach für weitere 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei 170° C geben.

Gemüse in Streifen schneiden, blanchieren und in einer mit Pfanne mit zerlassener Butter schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Alles anrichten!



Crème brûlée

mit frischen Erdbeeren

Zutaten

Crème brûlée

- 1 Vanilleschote
- 200ml Milch
- 300ml Sahne
- 4 Eigelbe
- 40g Zucker
- 50g brauner Zucker zum Karamellisieren

Zubereitung

Vanilleschote auskratzen und mit Milch, Sahne, Eigelben und Zucker verquirlen. In flache ofenfeste Förmchen einfüllen, auf ein geschlossenes Blech legen, rundum mit Wasser auffüllen bis die Förmchen halb im Wasser stehen und dann bei 120° C im Backofen (Umluft) für ca. 40 Minuten stocken. Nach dem Abkühlen für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank.

In der Zwischenzeit Erdbeeren putzen, vierteln und eventuell mit Zucker abschmecken.

Anschließend die Crème brûlée mit einer dünnen Schicht braunem Zucker bestreuen und mit Hilfe eines Gasbrenners karamellisieren.

Beides auf dem Teller anrichten und genießen!



DER WOCHENSPIEGEL GEHÖRT ZUM SAARLAND WIE DIE LIEBE ZUR HEIMAT.

87,8 % * würden ohne
ihn einfach etwas
vermissen.

Vielen Dank dafür!
Offensichtlich gehören wir damit auch ein wenig zur Familie unserer Leser.

92,9% * der Befragten gaben an, an lokalen Themen interessiert zu sein.
Ein redaktionelles Konzept, das wir bereits seit 1959 konsequent verfolgen.

93,4% ** aller Saarländerinnen und Saarländer beurteilen die Glaubwürdigkeit
unserer Berichterstattung in Schulnoten von 1 bis 6 besser als Schulnote 3.

91,4% ** finden übrigens, dass der WOCHENSPIEGEL eine feste Größe in der Region ist.
Grund genug für uns auch weiterhin ständig an Ihrer Zufriedenheit zu arbeiten.

Gut, dass er da ist.

*Quelle: Haushaltsrepräsentative Mediastudie Zielpunkt-Marketing Berlin, April 2017

**Quelle: Bevölkerungsrepräsentative Mediastudie Zielpunkt-Marketing Berlin, Juli 2017

www.wochenspiegelonline.de

WOCHENSPIEGEL

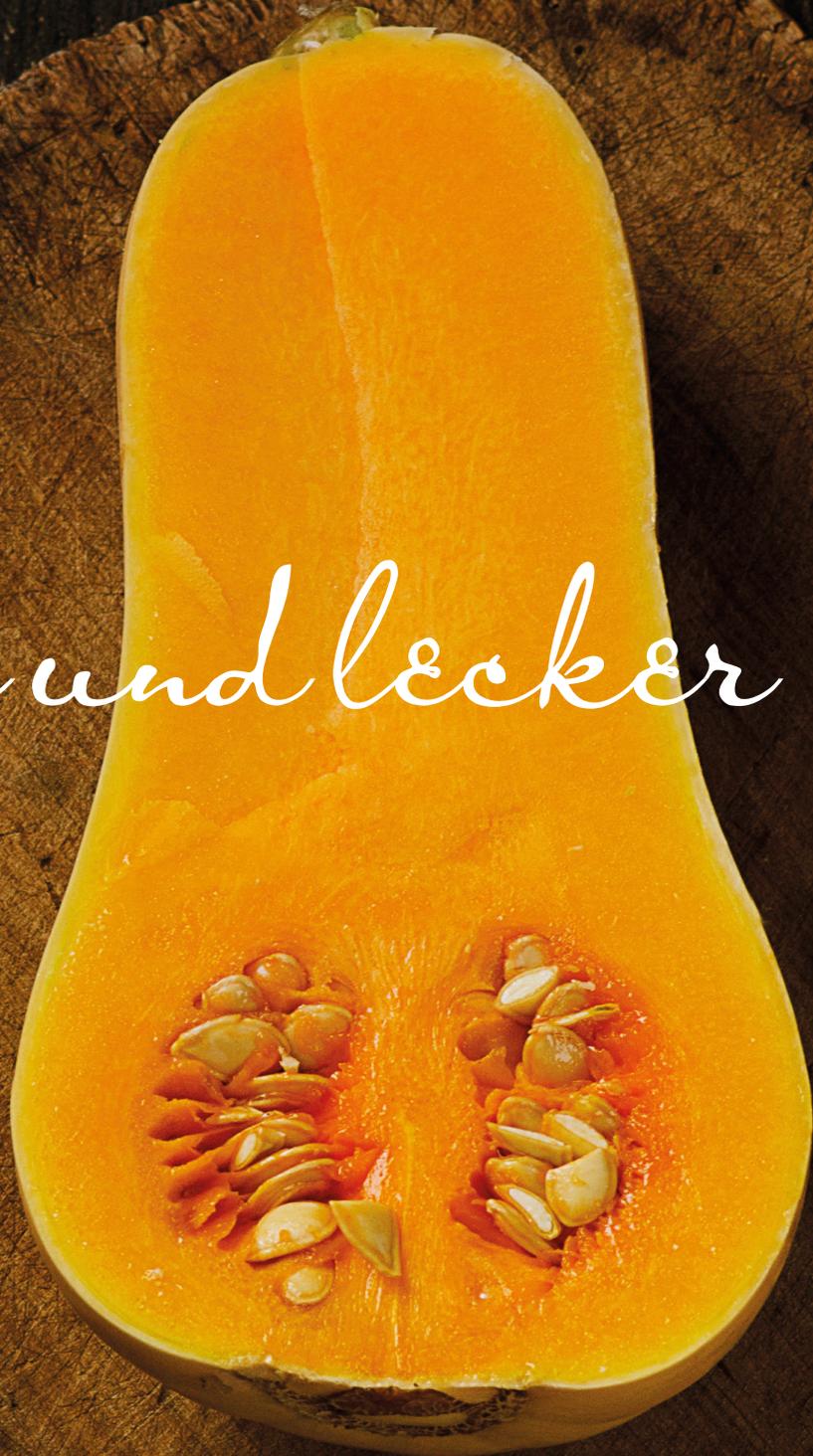
LANGE ZEIT

FRISTETE DER KÜRBIS EIN DASEIN ALS RANDERSCHENUNG IN DER DEUTSCHEN KÜCHE, OBWOHL ER AUF EINE ÜBER 8.000 JAHRE ALTE TRADITION ALS EINE DER ÄLTESTEN KULTUR- UND NAHRUNGSPFLANZEN AMERIKAS ZURÜCKBLICKEN KANN. ERST ALS HALLOWEEN IN EUROPA IMMER BELIEBTER WURDE, ERLEBTE DER KÜRBIS AUCH ALS LEBENSMITTEL EINE WOHLVERDIENTE RENAISSANCE.

orange und lecker

HEUTE

GIBT ES MEHR ALS 800 VERSCHIEDENE ARTEN VON KÜRBISSEN. AUS DEM KÜRBISFLEISCH LASSEN SICH VIELE LECKERE GERICHTE ZUBEREITEN. AUS DEM SAMEN, DER CA. 55% ÖL ENTHÄLT, WIRD KÜRBISKERNÖL GEPRESST, DAS VIELE MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN UND VIELE WERTVOLLE VITAMINE (A, B1, B2, B6 UND E), SOWIE DAS KREBSHEMMENDE SPURENELEMENT SELEN ENTHÄLT.



WELCHE KÜRBISSE SIND GEEIGNET?

Als „Speisekürbis“ sind fast alle Arten geeignet. Tatsächlich gibt es nur einige wenige Sorten, die den Bitterstoff Cucurbitacin enthalten. Manche Sorten sind recht schwer zu knacken. Oft wird dies auf die harte Schale geschoben, obwohl diese meist nur recht dünn ist, doch ist das massive Fruchtfleisch dem scharfen Küchenmesser gegenüber mitunter sehr unnachgiebig. Ein gutes Beispiel dafür sind die Butternüsse. Diese am besten unbearbeitet für 30-40 Minuten bei 150° C in den Backofen schieben und abkühlen lassen, danach lässt er sich prima schneiden und bearbeiten. Große Kürbisse kann man auch aus etwa 1m Höhe auf den Boden fallen lassen. Er bekommt dann einen Riss, der die Weiterverarbeitung sehr erleichtert. Hat man nach der Zubereitung noch zu viel Kürbisfleisch übrig, kann man dies auch einfrieren. Dazu das Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden und bei mittlerer Hitze zu Mus kochen bzw. stampfen. Anschließend das Mus abkühlen lassen und in Beutel oder Tupperware einfrieren.

Bei -18° C kann man das Mus etwa 6 Monate verwenden.



Muskatkürbis

Dieser flachrunde, dunkelgrüne, gerippte Kürbis mit einem sehr würzigen Aroma ist eine starkwüchsige und rankende Sorte. Der Geschmack seines festen orangeroten Fruchtfleisches erinnert an Maronen und Muskat, was auch sein Name reflektiert. Seine Verwendung ist außerordentlich vielseitig, ob als Suppe, Püree oder Rohkost, als Kuchen oder Süßspeise, zum Füllen oder Überbacken – sein köstlicher Geschmack besticht in jedem Gericht.



Butternut

Das Fruchtfleisch dieser Kürbissorte ist orange und zart süßlich mit seiner namensgebenden Butternote. Da er wenig Kerne enthält, ist der Butternuskürbis leicht zu verarbeiten. Sehr aromatisch sind Früchte mit einer Größe zwischen 20 bis 30cm. Beim Kauf sollte man auf eine unversehrte Schale achten, weil hierdurch die Lagerfähigkeit gewährleistet ist. Der Butternut eignet sich nicht nur für Suppen, sondern auch gewürfelt als Gemüse.



Hokkaido

Der orangefarbene Hokkaido gehört eher zu den kleineren Kürbissorten. Sein festes, nussig schmeckendes Fruchtfleisch besitzt ebenfalls einen leichten Orange-Ton. Dass der Hokkaido nicht geschält werden muss, weil die Schale beim Garvorgang weich wird und dann mitgegessen werden kann, ist ein weiterer Vorzug des kleinen Kürbisses. Der Kürbis als Ganzes ist wochenlang haltbar. Selbst Stücke davon lassen sich im Kühlschrank noch einige Tage aufbewahren.



Roter Zentner

Das milde Fruchtfleisch hat einen charakteristischen Kürbisgeschmack. Dieses Aroma macht den großen Kürbis so wertvoll für die Küche. Aufgrund des großen Gewichts empfiehlt es sich, mehrere Gerichte aus dem Kürbis zu kochen. Hervorragend schmeckt der Riesenkürbis auch in Suppen oder Pürees oder lässt sich zu Süßspeisen oder Kuchen verarbeiten. Bei einer Temperatur von mindestens 15° C kann der rote Zentner etwa zwei bis drei Monate gelagert werden.

Kürbis herzhaft & süß:

Feine Kürbiscremesuppe

Zutaten:

- 1 honigmelonen großer Hokkaido
- 1-2 Kartoffeln
- 1-2 Karotten
- 1 große Zwiebel
- ein kleines Stück Butter
- 200ml Schlag-sahne
- ein Bund gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Kürbis, die Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend die geschnittenen Zutaten in einem großen Topf weichkochen. Dabei immer genügend Wasser (ca. 1/2 l) hinzugeben. Dann den Topfinhalt mit einem Passierstab oder Kartoffelstampfer passieren - dabei darf ruhig noch Wasser zugegeben werden. Hat die Suppe die richtige Konsistenz, wird die Hälfte der Schlagsahne untergerührt und mit Salz und Pfeffer für die richtige Würze gesorgt. Zuletzt jede servierte Suppenschale mit einem Klecks geschlagener Sahne und etwas gehackter Petersilie garnieren.

Garzeit: ca. 30 Minuten



Gebackene Kürbisflammeri

Zutaten:

- 300g Kürbis (süße Sorte, z.B. Sweet Dumbling oder Butternut)
- 80g Zucker
- 1/4l Milch
- 2 Eier
- 1 Packung Vanille-Puddingpulver
- abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung:

Kürbisstücke weichkochen, durch ein Sieb streichen, Nelkenpulver und Zitronenschale hinzufügen. Aus der Milch, dem Zucker und dem Puddingpulver einen dicken Pudding kochen, etwas abkühlen lassen. Das Kürbismus einrühren, die 2 Eier trennen und das Eigelb unter die Pudding-Kürbismasse schlagen. Die Eiweiße steifschlagen und unterheben. Eine schöne Pudding- oder Gugelhupf-Form dick mit Butter einfetten. Die Masse hineinfüllen und ca. 35 Minuten bei 160° C Heißluft in der Backröhre backen. Dann abkühlen lassen und stürzen. Als Dessert, Gugelhupf oder in Stücke mit Fruchtsuppe oder Schokoladen-Sauce servieren.



Italienischer „BELLA ITALIA“ MIT Traumhafte „Italienische Nacht“ am



Wer den Klängen südländischer Straßenmusiker Anfang Juni spätnachmittags auf dem Kirmesplatz in Marpingen ankam, erlebte eine frühsummerliche Überraschung: Südliches Flair in nördlichen Breiten, mitten im Dorf eine „Piazza“ wie aus einem sizilianischen Bilderbuch, geschmückt mit einer Zypressen- und Olivenbaum-Allee, überspannt von Wäscheleinen mit bunten Kleidungsstücken in den drei Nationalfarben Italiens und eingerahmt von imposanten holzbefeuerten Backöfen und farbenfroh dekorierten Ständen. Und letztere boten neben den Farben auch italienisches Lokalkolorit der kulinarischen Art, angefangen von steinbackofen-frischen Pizzen und leckeren Pastagerichten, deren Duft schon früh über den Platz zog, über würzigen sizilianischen Schafskäse bis hin zu schmackhaften Arancini, Salsiccia und Cannoli. Dazu gab es vollmundige Weine aus in südlicher Sonne gereiften Trauben, darunter auch besten weißen und roten Rebensaft aus Siculiana, der Partnerstadt Marpingens.

„Bella Italia“ und „Dolce Vita“ mitten in Marpingen!

In Zusammenarbeit mit dem Deutsch-Italienischen Bildungs- und Kulturinstitut (DIBK) veranstaltete die Gemeinde Marpingen als zentrales Event ihres „Italienischen Sommers 2017 in Marpingen“ eine „Italienische Nacht“, die bei besten Veranstaltungsbedingungen alle Erwartungen übertraf und trotz des parallelen Stadtfestes in St. Wendel ungeahnte Besuchermassen anlockte, darunter auch viele italienischstämmige Gäste aus der Gemeinde und dem ganzen Saarland.

Das Foto auf der rechten Seite zeigt einen Blick von der Bühne über den Laufsteg auf die herrliche dekorierte und vollbesetzte „Piazza“. Auf dem Foto links oben Bürgermeister Volker Weber und die beiden Musiker aus Siculiana, die für reichlich Stimmung sorgten.

Überstrahlt wurde die prächtig gestaltete „Piazza“ am Alsbach im Übrigen nur noch vom azurblauen Himmel, der hochsummerliche Temperaturen mit sich brachte und Hunderte gut gelaunter Festbesucher anlockte. Mit dem Folkore-Duo Stefano Bertolino & Co. sorgten waschechte, eigens aus der Partnerstadt angereiste Sizilianer für die musikalische Umrahmung des unterhaltsamen Nachmittagsprogramms, das die Veranstaltung einläutete und unter dem treffenden Motto „Pizza und Pasta auf der Piazza“ stand.

Sommer 2017

TEN IN MARPINGEN

Alsbach bei Pizza, Wein und Italo-Rock

Während die beiden weitgereisten Musiker singend und spielend durch die Menge promenierten und die älteren Gäste mit mediterranen Akkordeonklängen und ansteckender Lebensfreude zum spontanen Mittanzen inspirierten, vergnügten sich die Kinder auf einer Hüpfburg oder ließen sich am Stand des kommunalen Kindergartens grün-weiß-rote Farbkreationen auf ihre Gesichter schminken. Gleichzeitig bildeten sich bereits erste Schlangen an den Pizza-, Delikatessen- und Weinständen, die vom frühen und massenhaften Andrang ein wenig überrascht wurden.

Zu einem wahren Publikumsmagnet wurde dann die Modenschau auf einem festlich dekorierten Laufsteg, auf dem die Modeboutique Röcklein und das Sporthaus Glaab, unterstützt vom ebenfalls ortsansässigen Hair Design Berwanger, einem interessierten und begeisterten Publikum mit zahlreichen Models verschiedener Altersklassen ihre attraktiven Sommerkollektionen präsentierten. Und so verwundert es kaum, dass die „Piazza“ im Ortszentrum Marpingens längst gefüllt war, als die eigentliche „Notte Italiana“ hereinbrach.

Der mitreißende Auftritt der italienischen Show- und Partyband „Tutto Musica“ um Frontmann Angelo Vita brachte dann noch eine weitere Steigerung, sowohl bei den Besucherzahlen als auch auf dem Stimmungsbarometer. Die bestens besetzte und instrumentierte Band machte ihrem Namen alle Ehre und sorgte mit authentischen Klängen aus „Bella Italia“, aber auch mit deutscher Musik, lateinamerikanischen Liedern und englischen Rock- und Pop-Songs für beste musikalische Unterhaltung auf hohem Niveau.

Auf den folgenden Seite finden Sie weitere bildliche Eindrücke dieser großartigen „Italienischen Nacht“, die bis zu ihrem Ende irgendwann nach Mitternacht stimmungsvoll und unterhaltsam blieb.

Noch in der Nacht zog Bürgermeister Volker Weber ein sehr positives Fazit:

„Ein tolles Fest war das heute. Zusammen mit den Gewerbetreibenden aus unserer Gemeinde und Sponsoren aus unserem Landkreis haben wir eine großartige Visitenkarte im Bereich Veranstaltungen abgegeben. Ich bin stolz auf dieses tolle Projekt und danke allen Beteiligten für ihren Einsatz.“



STÄDTEPARTNERSCHAFT

Seit 2015 verbindet Marpingen im Saarland und Siculiana in Sizilien eine Städtepartnerschaft.

Bilder einer Freundschaft



Das Hotel Mediterraneo bietet nicht nur die Möglichkeit zu übernachten, sondern bietet Einzelpersonen und Gruppen ab fünf Personen individuelle Tagesausflüge sowie Aktivitäten wie das Backen italienischer Spezialitäten im Steinbackofen, Braten von Sardellen auf althergebrachte Art, Vorführung der Olivenölherstellung oder gemeinsames Pflücken saisonaler Obstsorten.

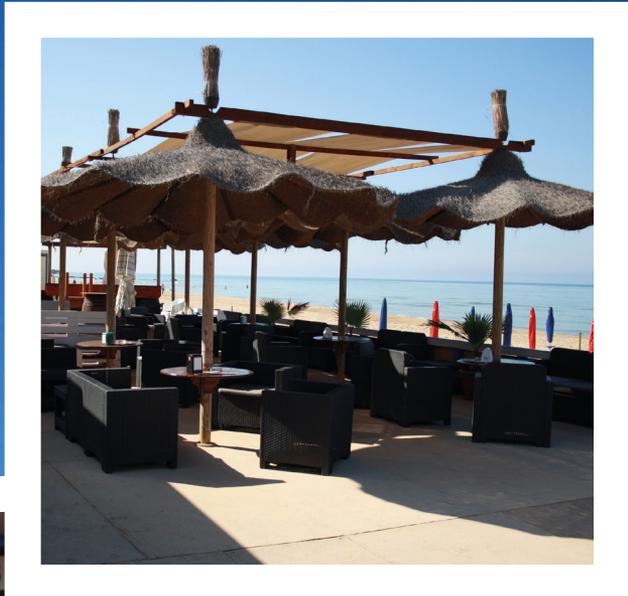
Für weitere Informationen zur Planung Ihrer eigenen Italienreise schreiben Sie uns: dibk@online.de



SOLEMEDITERRANEO
RESORT

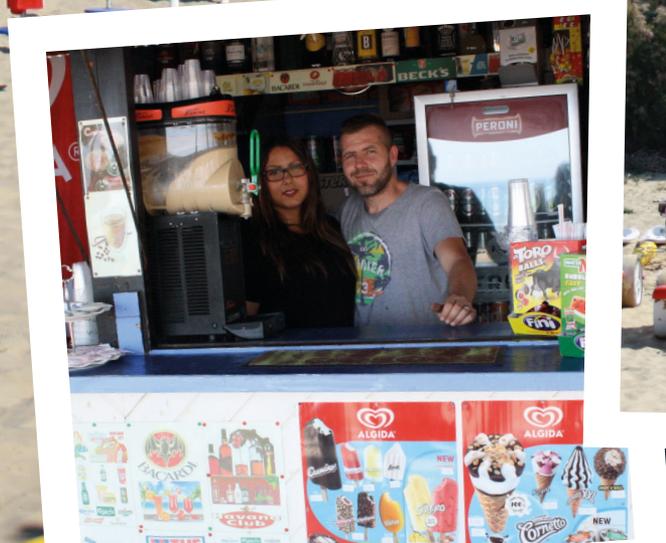
www.solemediterraneo.it





Das in der Nähe gelegene Lido Sabbia D'Oro bietet verschiedene Freizeitmöglichkeiten wie eine Lounge Bar, Cocktailbar, die Vermietung von Liegestühlen direkt am Meer sowie einen Tretbootverleih.

Rosa und Natale Dimora freuen sich auf Ihren Besuch!



LA SCOGLIERA RESTAURANT



Auf dem Weg zum Strand befindet sich das Restaurant La Scoliera, wo man Fischspezialitäten und den Blick auf das Meer genießen kann. Hier hat schon so manche Berühmtheit gespeist!

Giuseppina und Paolo Spataro und ihr Team freuen sich auf Ihren Besuch!

Ihr Autohaus im He...

Autohaus Reit...



Mercedes-Benz hat in



Autohaus P
Merced

Neuwagen · Jahreswagen · Gebrauchtw

Lebach · Telefon 0 68 81 / 53 93-0

Mercedes-Benz
Händler des Saarlandes

Reitenbach GmbH



Lebach einen Namen:

Reitenbach
Mercedes-Benz

Leasing · Inzahlungnahme aller Fabrikate

www.reitenbach.mercedes-benz.de



smart

Unser Herz schlägt

Verkaufsleiter Marc Kunz:

Ich liebe es, in einem eingespielten Team zu arbeiten und dabei auch noch ein Premium-Produkt anbieten zu können.



Lagerleiter Ulrich Sinnwell:

Ich Sorge unter anderem dafür, dass Sie für Ihr Auto den optimalen Reifen zu einem fairen Preis bekommen.

Was 1970 durch Firmengründer Fred Reitenbach in Riegelsberg als Kfz-Reparaturbetrieb mit An- und Verkauf gegründet wurde, hat sich im Laufe der Zeit zu einer der ersten Adressen entwickelt, wenn es um Premium-PKW/Nutzfahrzeuge sowie Smart geht. Seit 1984 ist man bei Reitenbach als Vertragswerkstatt für Mercedes-

Benz am Markt präsent und seit 2001 am neuen Standort in Lebach.

Neben zertifizierten und kompetenten Verkaufsberatern und einem freundlichen Serviceteam gehören zu dem Herzstück des Unternehmens auch die spezialisierten Techniker mit teilweise



Mercedes
– ein Familien
mit Tr

ägt für den Stern.

Frank Hachfeld (GL) und Maria Kreutz (KL):

Wir sind dafür verantwortlich, unseren Kunden einen vorbildlichen Service zu bieten und das Team des Familienunternehmens zusammenzuhalten und weiter zu stärken.



Verkäufer Marc-Philipp Schmitt:

Ich Sorge dafür, dass Sie beim Kauf eines Fahrzeugs die richtige Wahl treffen.

Werkstattmitarbeiter Sebastian Jacob:

Mit unserem Unfallmanagement nehmen wir unseren Kunden alle Sorgen ab, wenn es mal gekracht hat.



Reitenbach
nunternehmen
adition

weit über 30 Jahre Mercedes-Benz Erfahrung, sowie einen großen Schatz an Kenntnissen und Vertrautheit mit der Marke, die hervorragende Reparatur- und Wartungsarbeiten sowie professionelle Unfallreparaturen durchführen, dies natürlich auch markenübergreifend. Die moderne Werkstatt ist in drei Spezial-

bereiche unterteilt, Werkstatt PKW, LKW-Abteilung und Karosseriefachbereich.

Das Autohaus Reitenbach bildet vom ersten Tag an Auszubildende aus.

Diese Tradition wird schon immer mit Leib und Seele gelebt.

Unser Herz schlägt für den Stern.



Werkstattleiter Gerhard Diehl:

Mit meinem Team Sorge ich für die exzellente Wartung und Instandhaltung der PKW-Flotte.

Nachwuchsförderung fängt beim Nachwuchs an.

Einmal im Jahr statten wir alle saarländischen Schülerinnen und Schüler, die sich für „Jugend trainiert für Olympia“ oder „Jugend trainiert für Paralympics“ qualifiziert haben, mit einem Team-Saarland-Sport-Dress aus. Das stärkt das Wir-Gefühl der Mannschaft und ist ein wichtiges Symbol von Wertschätzung gegenüber den jungen Athleten. **Für die Jugend. Für die Zukunft.**



EINS

Ein voller Briefkasten ist ein sicheres Signal für ein unbewohntes Haus. Nutzen Sie bei längerer Abwesenheit zum Beispiel den Lagerservice der Post und unterbrechen Sie Ihre Zeitungsabos.

ZWEI

Auch eine ständig unbeleuchtete Wohnung ist schon von Weitem als leerstehend erkennbar. Verwenden Sie Zeitschaltuhren, um die eine oder andere Stehlampe ein- und wieder auszuschalten.

DREI

Bitten Sie einen Ihrer Nachbarn, in Ihrer Abwesenheit in Ihrem Haus nach dem Rechten zu sehen. Sicher sind Ihre Nachbarn dankbar, wenn Sie sich in deren Abwesenheit revanchieren.

VIER

Jedes Hindernis macht es Einbrechern schwerer und ist daher eine lohnenswerte Investition. Achten Sie bei der Ausstattung Ihres Hauses deshalb auf hochwertige Türen und Schlösser.

FÜNF

Sicherheitstechnik muss nicht zwingend „High-Tech“ sein. Fenster von Einzelhäusern schützt man am effektivsten mit Gittern. Das sieht zwar nicht schön aus, verhindert Einbrüche aber überaus effektiv.

10**TIPPS****FÜR MEHR****SICHERHEIT IN DER
URLAUBSZEIT**

Bevor Ihre Urlaubsreise beginnt, sollten Sie alle Türen und Fenster im Haus abschließen, auch im Keller- und Dachgeschoss und der Garage. Denn gekippte Fenster und Türen lassen sich in Sekundenschnelle aufhebeln.

SECHS

Rollläden oder Jalousien stellen für Einbrecher kein Hindernis dar, sind aber in geschlossenem Zustand ein deutliches Zeichen für die Abwesenheit des Bewohners. Lassen Sie diese also lieber geöffnet.

SIEBEN

Schließen Sie Leitern am besten ein, auch wenn das mühevoll ist. Leitern können als Aufstieghilfen verwendet werden und machen es dem Einbrecher leichter, die Beute aus dem Haus zu befördern.

ACHT

Schalten Sie bei längerer Abwesenheit den Anrufbeantworter aus und hinterlassen Sie dort keinesfalls eine Nachricht mit Ihren Abwesenheitsdaten. Idealerweise leiten Sie das Telefon auf Ihr Handy um.

NEUN

Komplett still sollte Ihre Wohnung auch bei Ihrer Abwesenheit nicht sein. Am besten verwenden Sie eine Zeitschaltuhr, um für ein paar Stunden täglich ein Radio einzuschalten.

ZEHN

BEI FRAGEN RUND UMS THEMA SICHERHEIT:

**V
B**

Elektrofachbetrieb
Vincenzo Bertucci

Tel. 06824/7090683



DER MERCEDES A 250 AMG SPORT IM TEST

SPORTLICHKEIT IN DER PREMIUM-KOMPAKTKLASSE NEU DEFINIERT

Für mich brach selten ein Auto so radikal mit dem Vorgänger wie die neue A-Klasse 250 Sport. Kein Wunder, dass mir der neue Kompakt-Mercedes als der junge und wilde kleine Bruder des AMG 45 Modells vorkommt.

So ein Auto zu testen, war für mich als begeisterter Rallye-Fahrer und Motorsportfan eine wahre Freude. Daher nahm ich die Gelegenheit gerne wahr, als ich das Angebot von Autohaus Mercedes Reitenbach in Lebach bekam, den A 250 Sport zu testen. Man merkt gleich, dass im Sportmodell der A-Klasse jede Menge AMG-Gene stecken. Nicht nur das aufregende Design und der sportliche Sound sind ‚Made in Affalterbach‘, die komplette Fahrdynamik wurde ebenfalls durch Mercedes-AMG entwickelt und abgestimmt. Und das merkt man beim präzisen Handling, welches ein Höchstmaß an Fahrspaß vermittelt: ein kompakter Sportler mit dem besonderen Bums.

So signalisiert der A 250 Sport nicht nur seinen sportlichen Charakter, er ist es!

Optisch noch angriffslustiger tritt die A-Klasse in der AMG Sport-Ausstattung auf, bei der die Macher die sportlichen Ambitionen durch das AMG-Styling weiter hervorheben.

Das Dach ist straff überspannt, während der Dachspoiler, der unsichtbar alle Antennen enthält, im weiteren Flächenverlauf ebenso einen sportlichen Akzent setzt wie die spannungsvolle Seitenpartie. Dynamische Schwellerverkleidungen im AMG-Styling schließen den Fahrzeugkörper nach unten ab. Besonders gefallen mir die 18 Zoll großen, titangrau lackierten und glanzgedrehten AMG-Leichtmetallfelgen im Vielspeichen-Design.

Die Heckleuchten mit LED-Modulen setzen die muskulösen Schultern zum Heck hin fort. Den durchtrainierten Eindruck der Heckschürze im AMG-Look unterstreicht die zweiflutige Abgasanlage mit ovalen Endrohren in poliertem Edelstahl. Ein scharfes Geschoss, welches den Gasfuß fordert.

Antrieb: Kraft und Herrlichkeit – Drehmoment wie ein Diesel

Zunächst präsentierte Mercedes den rund 380 PS starken A 45 AMG. Bis dahin schließt der von mir getestete Mercedes A 250 Sport die Lücke als Topmotorisierung für ein sportliches Fahrerlebnis zu einem erschwinglichen Preis. Das neue Sport-Modell des A 250 ist wahlweise mit Vorderradantrieb oder Allrad erhältlich und leistet 218 PS und 350 Nm maximales Drehmoment und die spürt man auch.

Speziell im Sport-Modus zieht der A 250 Sport bereits zwischen 2.000 und 2.500 U/min gut durch und hängt bissig am Gas. Mit diesen Werten übertrifft er sogar die meisten Diesel-Aggregate bezüglich Drehmoment.

Ein beherzter Druck auf das Gaspedal und der A 250 Sport weiß seinen Vorwärtsdrang nicht mehr zu stoppen. In Zahlen ausgedrückt, spurtet der Mercedes in sportlichen 6,3 Sekunden aus dem Stand auf Tempo 100 und erzielt eine Höchstgeschwindigkeit von 240 km/h. Die schnell und ohne Zugkraftverlust schaltende Doppelkupplungs-Automatik 7G-DCT, welche die sportliche Auslegung der A-Klasse bestens unterstützt, weiß ebenfalls zu punkten. Derweil packen die Bremsen, wenn erforderlich, entschlossen zu.

Ich kann Ihnen das Auto nur ans Herz legen. Genießen Sie wie ich einen sportlichen Motorsound, ein deutliches Plus an Leistung und ein verbessertes Handling dank des Sportfahrwerks engineered by AMG mit Tieferlegung und AMG Sport-Parameterlenkung. Alles in Allem setzt Mercedes mit dem A 250 Sport in der sportlichen Kompaktklasse neue Maßstäbe.

Ihr Sascha Winter
ProWin Geschäftsführer

**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



Dr. Barbara Woldung

IM AUFTRAG DER
SCHÖNHEIT

Nach der Intention der gebürtigen St. Ingberterin gefragt, bekommt man blitzschnell eine sehr offene und ehrliche Antwort: „Ich liebe einfach zu operieren.“ Die Wurzeln von Barbara Veldung liegen in einer renommierten Medizinerfamilie, in welcher ihr früh bewusst wurde, dass auch sie selbst ihre Zukunft am Skalpell sah.

Aufgrund ihres ausgeprägten Gespürs für ästhetische Kunst, das Modellieren von Skulpturen sowie Aktmalerei seit Jugendzeit absolvierte Dr. Veldung ehrgeizig ihr Medizinstudium in Luxemburg, dem schweizerischen Lausanne und der Universität des Saarlandes. Ihre Hospitationen bei den renommiertesten Ärzten im Bereich der ästhetischen Chirurgie führten Sie um den ganzen Erdball. Ihr praktisches Jahr während des Studiums meisterte die Ärztin in Frankreich und Brasilien. Im Hôpital d’instruction des Armées Peray, welches eine der größten Intensivstationen für schwerstverbrannte beherbergt, perfektionierte Dr. Veldung ihr Know-How bei der Versorgung schwer verwundeter Soldaten und Fremdleionäre. Die Facharztausbildung schloss sie im Hôpital St. Joseph ab, in welchem sie heute, neben ihrer eigenen Praxis in Saarbrücken und den Operationen ihrer Patienten im Kreiskrankenhaus St. Ingbert, als Oberärztin tätig ist.

Somit steht die engagierte Ärztin jederzeit im Dialog mit ihren Kollegen, um immer auf dem neusten Stand der Forschung zu sein.

Die Rundumversorgung beinhaltet neben der intensiven Aufklärung zudem eine auf die speziellen Bedürfnisse ihrer Patienten angepasste Nachsorge. Dabei nutzt Dr. Veldung alle Chancen, welche die moderne Medizin ihr bietet.



Durch ihr überaus umfangreiches Leistungsspektrum wird sie längst nicht mehr nur von Patienten aus der Region geschätzt. Zu ihren Leistungen zählen unter anderem Ohrkorrekturen, Ober- und Unterlidstraffung, Facelift, Brustvergrößerungen oder -verkleinerungen bzw. Straffungen, Fettabsaugung und Bauchdeckenstraffungen. Auch ein noch verhältnismäßig junger Fachbereich gehört zu Dr. Veldungs Spezialgebieten: die Männer-Chirurgie. Rund ein Fünftel aller plastisch-ästhetischen Eingriffe werden mittlerweile an männlichen Patienten durchgeführt. Ob Auglied-Korrekturen, Facelift, Faltenunterspritzung, Fettabsaugung oder Po-Implantate, wie Dr. Veldung bestätigt, werden solche Eingriffe immer mehr von Männern nachgefragt.

Das Wichtigste ist und bleibt für sie jedoch der persönliche Kontakt zu den Patienten.

Bezeugen kann dies unsere EOS-Redakteurin, die nach einer verpfuschten OP ihre Leistungen in Anspruch genommen hat. Sie war positiv überrascht über das Ergebnis, die Professionalität und die Herzlichkeit des gesamten Teams.

Vielen Dank an Frau Dr. Barbara Veldung, Annika Hoffmann (Arzthelferin) und Lara Steinmann (Praxismanagement) für ein neues Lebensgefühl.



ERKÄLTUNGEN KÖNNEN DAS GANZE JAHR ÜBER AUFTRETEN. AM HÄUFIGSTEN SCHLAGEN SIE ABER IM HERBST ODER IM WINTER ZU. DAS BELEGT NUR, WAS DIE MEISTEN MENSCHEN AUS EIGENER ERFAHRUNG KENNEN: SOBALD DIE TEMPERATUREN SINKEN UND DER ERSTE SCHNEE FÄLLT, STEIGT DAS RISIKO, MORGENS MIT HALSSCHMERZEN UND LAUFENDER NASE AUFZUWACHEN.

DER ERKÄLTUNG DIE ROTE KARTE ZEIGEN

WAS KANN MAN TUN, UM ERKÄLTUNGEN VORZUBEUGEN?

Warme Kleidung trägt durchaus dazu bei, weniger schnell an einer Erkältung zu erkranken, denn sie gewährleistet, dass die Durchblutung gut funktioniert und damit auch die Abwehrkräfte.

In diesem Zusammenhang sind Handschuhe und Mütze genau so wichtig wie Hausschuhe in geschlossenen Räumlichkeiten. Schließlich kühlt der Boden im Winter schnell aus, was wiederum zu kalten Füßen führt und dies das Immunsystem negativ beeinflusst.

Außerdem stärkt man das Immunsystem, wenn man sich viel an der frischen Luft bewegt oder regelmäßig die Sauna aufsucht.

Besonders wichtig ist, wie zu allen Jahreszeiten, eine gesunde Ernährung. Die ist auch mit heimischen Gemüsen möglich.

Heimisches Wintergemüse, wie verschiedene Kohlsorten oder Steckrüben, sind bei vielen in Vergessenheit geraten.

Trauen Sie sich, denn so können Sie mit der Zubereitung dieses Gemüses eine ganz neue Geschmacksvielfalt entdecken!

Vor allem in den verschiedenen Kohlsorten stecken die Vitamine A, C, E und K. Vitamin C und E sind wichtige Antioxidantien, schützen vor freien Radikalen und helfen, das Krebsrisiko zu senken. Weiterhin unterstützt Vitamin C das Immunsystem. Vitamin A ist insbesondere für das Sehen erforderlich und Vitamin K ist für die Blutgerinnung unerlässlich.

Feldsalat, Spinat und Schwarzwurzeln sind gute Lieferanten für Eisen. Ballaststoffe finden sich vor allem in Fenchel, Grünkohl, Rosenkohl, Knollensellerie und Möhren. Wenn Sie beim Einkauf auf regionale Produkte achten, haben beispielsweise diese Gemüsesorten aus heimischen Gefilden im Winter Saison: Fenchel, Lauch, Pastinaken, Grün-, Rot- und Rosenkohl sowie Rote Beete, Steckrüben, Schwarzwurzeln und Wirsing.



Geborgenheit durch Kompetenz und Freundlichkeit.

Die Kompetenz in allen Bereichen der Gesundheitsversorgung an jedem einzelnen unserer Standorte ist die Grundlage, auf der wir uns der Verantwortung für Ihre Gesundheit stellen. Die SHG-Gruppe: Eine starke Gemeinschaft.

www.shg-kliniken.de



SHG: Saarland Heilstätten

WAS TUN BEI SCHWINDEL UND GLEICHGEWICHTSSTÖRUNGEN?

Sehr geehrte Leser und Leserinnen des EOS-Magazins,

heute möchten wir, die Praxis für Physiotherapie Patrick Mordiconi darüber informieren, was man unternehmen kann, wenn man unter Schwindel und Gleichgewichtsstörungen leidet.

Sie haben seit geraumer Zeit solche Probleme und wissen nicht, woher diese Beschwerden kommen? Dann möchten wir Ihnen eine Hilfestellung geben.

Jeder vierte Mensch im Alter zwischen 18 und 64 Jahren in Deutschland leidet mindestens einmal im Monat unter Schwindel und Gleichgewichtsstörungen. Bei den 70-jährigen gibt sogar jeder zweite diese Beschwerden an. Doch es gibt viele verschiedene Arten von Schwindel und Gleichgewichtsstörungen. Um nur einige Arten der Schwindel-Formen zu nennen, kommen Drehschwindel, Schwankschwindel, Sekundenschwindel sowie psychogener Schwindel am häufigsten in der Epidemiologie vor.

Da die Ursachen für Schwindel und Gleichgewichtsstörungen sehr verschieden sein können, ist es nicht ratsam, sofort eine ärztliche und/oder physiotherapeutische Therapie zu beginnen. Zuerst sollte man immer seinen Hausarzt konsultieren, damit er den weiteren Weg mit Ihnen abstimmt, z.B. weitere Untersuchungen durch Fachärzte für HNO, Neurochirurgie oder Neurologie.

In unserer physiotherapeutischen Praxis haben wir dann die Möglichkeit, mit den neuesten Messmethoden Ihrem Schwindel auf die Spur zu kommen. Wir haben die Möglichkeit, Ihre Halswirbelsäule auf Beweglichkeit und Kraft zu vermessen, um eine Bewegungsstörung oder einen Kraftmangel an der Muskulatur zu finden. Ebenso können wir Ihr Gleichgewicht testen, indem Sie auf einer Koordinationsplatte stehen, mit der wir Ihren Körperschwerpunkt feststellen können.

Mit diesen Vermessungsmethoden können wir direkt die Physiotherapie dort beginnen, wo die Ursache liegt, um Sie schnellstmög-

lich von Ihrem Schwindel und den Gleichgewichtsstörungen zu befreien.

In der nächsten EOS-Ausgabe werde ich Ihnen aufzeigen, wie Sie Ihre Kopf- und Kiefergelenkschmerzen verringern bzw. loswerden.

Herzlichst Ihr
Patrick Mordiconi



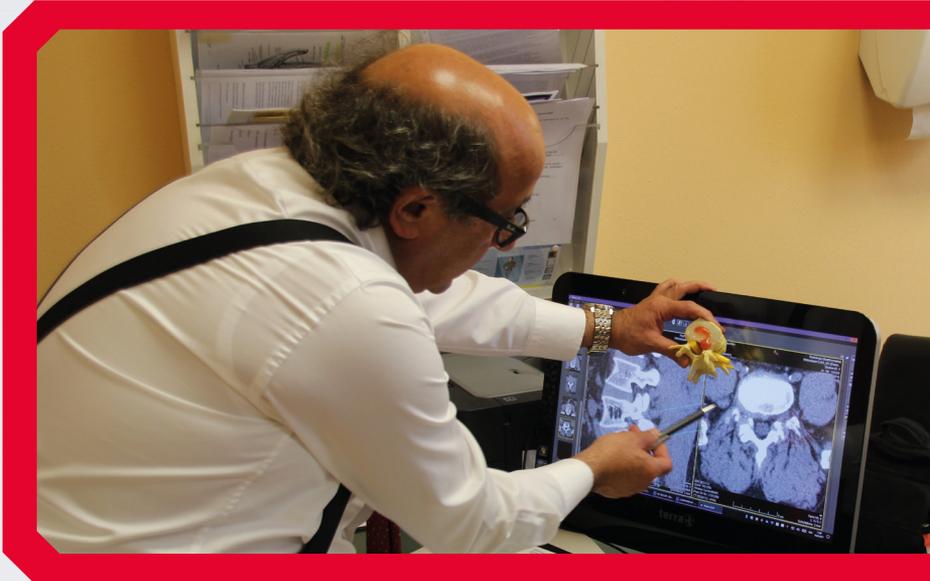


VERSCHLEISS- ERSCHEINUNGEN DER WIRBELSÄULE

Ein Bericht von

Dr. med. Jamil Sakhel
Facharzt für
Neurochirurgie





Wirbelsäulenleiden sind oftmals Folge degenerativer Veränderungen (Verschleiß). Die Ursachen der Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule sind unklar. Die Forschung hat bisher keine eindeutige Antwort gefunden. Zunehmendes Alter und Übergewicht, genetische Faktoren, Toxine, Hormone, Rauchen und erhöhte Cholesterinwerte können Risiken für die Entwicklung von degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule sein. Verschiedene Strukturen wie Knochen, Bandapparat, Gelenke und Bandscheiben sind am degenerativen Prozess beteiligt. Sollten diese Strukturen in den Spinalkanal (Wirbelsäulenkanal mit Rückenmark und Nervenwurzeln als Inhalt) eindringen, dann werden Rückenmark, Nervenwurzeln oder beide komprimiert. Dies verursacht Schmerzen, die von Ausfällen begleitet sein können.

Eine Mehrbelastung der Facettengelenke, die letztlich zur Arthrose dieser Gelenke führt, ist meist Folge der Bandscheibenerkrankung und insbesondere der Höhenminderung dieser Bandscheiben. Solche Veränderungen führen zur Irritation im Bereich der Nerven, die über den Wirbelgelenken liegen und damit kommt es auch zur Entwicklung von Nacken-, Brustwirbel- oder Lendenwirbel-Schmerzen.

Verdickung von Knochen- und Bandapparat als Folge der degenerativen Erkrankung kann zur Komprimierung von Rückenmark und Nervenwurzel führen und dadurch entstehen unterschiedliche Symptome. Schmerzausstrahlungen in Arme, Brustkorb und untere Extremitäten, begleitet von Lähmungserscheinungen, können die Folge sein. Man spricht je nach Beschwerdedauer entweder von akuten oder chronischen Schmerzen. Wenig Aufwand muss zur sicheren Diagnose führen. Der Schmerz oder Lähmungserscheinungen führen den Patienten zum Arzt. Entscheidend ist dem Patienten zuzuhören, nach den Beschwerden zu fahnden und nicht bildgebende Diagnostik als Erstes anzusehen. Computer- oder Kernspintomographie zum falschen Zeitpunkt führt oftmals zur Verwirrung. Die Notwendigkeit zur Durchführung dieser Untersuchungen muss vom behandelnden Arzt entschieden werden („Indikation“).

Bei degenerativen Veränderungen der Halswirbelsäule kann es zu Ausstrahlungen in ein oder beide Arme führen und diese werden oftmals von sensiblen oder motorischen Störungen begleitet. In selteneren Fällen kann es zur Rückenmarksteilschädigung kommen (sog. cervicale Myelopathie) und dieses führt zu Missempfindungen im Bereich von Armen und Beinen und sogar zu einer erheblichen Gehstörung und Kraftminderung der Arme, so dass hier eine operative Intervention dringend erforderlich ist.

Schmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule, die von gürtelförmigen Beschwerden begleitet sind, können Folge eines Bandscheibenvorfalles oder einer Spinalkanaleinengung sein. Bei Schmerzen ohne Ausfälle, wie Muskelschwäche oder Gangstörung, ist die konservative Behandlung mit Infiltrationen und Krankengymnastik sowie physikalischer Therapie in erster Linie erfolgsversprechend. Operative Maßnahmen im Bereich der Brustwirbelsäule werden in seltenen Fällen angewendet.

Schmerzen im Lendenwirbelbereich mit streifenförmiger Ausstrahlung in die Beine, ist in der Regel durch knöcherne Einengungen oder durch Bandscheibenvorfall verursacht. Hier ist ebenfalls, bei fehlenden Lähmungserscheinungen, die konservative Behandlung sinnvoll. Sollte die Therapie langanhaltend ohne Erfolg bleiben, so wäre dann die Operation erforderlich.



UMBRUCH ZUM „BCB DER ZUKUNFT“

Die neue Saison wird für den deutschen Vize-Mannschaftsmeister 1. BC Bischmisheim zur Saison Nummer eins, in der ein Umbruch von der Erfolgs-Generation rund um Mannschaftskapitän Michael Fuchs eingeleitet wird.

Die langjährige Deutsche Nummer eins im Herreneinzel, Marc Zwiebler, kehrt nach seinem Karriereende bei der WM im August in Glasgow in der Bundesliga zu seinem Heimatverein BC Beuel zurück. „Wir haben hier frühzeitig mit der Verpflichtung seines designierten Nachfolgers im Nationalteam, Fabian Roth, gezielt in die Zukunft investiert und sind da bestens aufgestellt“, erklärt BCB-Präsident Frank Liedke.

Handlungsbedarf bestand ebenfalls im Dameneinzel. Denn die langjährige Leistungsträgerin Olga Konon entschied sich für den Olympia-Zyklus Richtung Tokio 2020 zu ei-

nem Wechsel in die Doppeldisziplinen. Mit Natalia Perminova hat der BCB aber auch hier schlagkräftigen Ersatz gefunden. „Natalia wird bei uns in der Badminton-Akademie auch vor Ort trainieren, auch da haben wir eine gute Lösung gefunden“, ist sich Frank Liedke sicher. Olga Konon wird gemeinsam mit Isabel Hertrich im Damen-Doppel antreten und gegebenenfalls auch im Mixed, wo sie nun auch international mit ihrem Mannschafts-Kollegen Peter Käsbauer für Deutschland aufschlagen wird.

Auch die weiteren Neuverpflichtungen, der Österreicher Luka Wraber fürs Herreneinzel, sowie der Niederländer Ruben Jille, der vom BC Düren kommt, im Doppel, tragen dazu bei, dass der BCB breit aufgestellt ist und variabel aufstellen kann. „Wir brauchen diese Breite im Kader. Denn das in der vergangenen Runde eingeführte Format der Bundesliga verzeiht wenig Fehler“, hat Lied-

ke erste Erkenntnisse aus den Neuerungen in der Bundesliga in der Saison 2016/17 gewonnen. Zudem werden auch die langjährigen Leistungsträger Michael Fuchs, Johannes Schöttler sowie Dieter Domke nach dem Ende ihrer erfolgreichen internationalen Karrieren sicher weniger zum Einsatz kommen. „Wir können nicht mehr so fest mit den Routiniers planen, das haben wir teils ja auch schon vergangene Saison gesehen“, weiß Liedke. Dennoch ist die Erfahrung von Fuchsi und Co. für die Mannschaft auf dem Weg zum „BCB der Zukunft“ sicher weiter von unschätzbarem Wert.



Bitte ein Bit
Bitburger

BADMINTON

OPEN

präsentiert von

URSAPHARM
Arzneimittel GmbH

BWF
GRAND
PRIX GOLD



Bitte ein Bit
Bitburger



**WIR FEIERN
30 JAHRE**

31.10. bis 05.11.2017

Saarlandhalle, Saarbrücken

www.bitburger-open.de

Marc Zwiebler

SR¹
FERNSEHEN



Online ins Glück

Viele Singles vertrauen heute nicht mehr darauf, dass ihnen die Traumfrau oder der Traummann auf der Straße über den Weg läuft, sondern helfen ihrem Glück nach, indem sie sich selbst aktiv auf die Suche machen. Um in einem größeren Umfeld einen passenden Partner zu finden, eignen sich natürlich vor allem Online-Datingportale. Doch welches ist das passende?

Alle Dating-Plattformen sollen Singles den Kontakt zu Gleichgesinnten erleichtern, die zur gleichen Altersgruppe gehören, in der gleichen Region leben, ein ähnliches akademisches Niveau besitzen oder die gleichen Interessen teilen. Je nachdem, worauf man mehr Wert legt, sollte man auch die Partnerbörse aussuchen.

Wie die Werbung so schön suggeriert, bieten zum Beispiel Elitepartner und Parship ein gehobenes Niveau - auch was den monatlichen Mitgliedsbeitrag angeht. Ab 50 Euro kann man sich hier auf die Suche nach dem passenden Partner machen. Für den Preis erhält man dabei jedoch Unterstützung durch einen ausgefeilten Matching-Algorithmus. Der Altersdurchschnitt der beiden Portale liegt zwischen 30-35 und 70 Jahren.

In einem ähnlichen Preissegment bewegt sich eDarling. Hier könnten Sie allerdings auch auf so manchen Fake-Single stoßen, denn eine Verifizierung der Nutzeridentität erfolgt lediglich in der teuersten Mitgliedschaftskategorie.

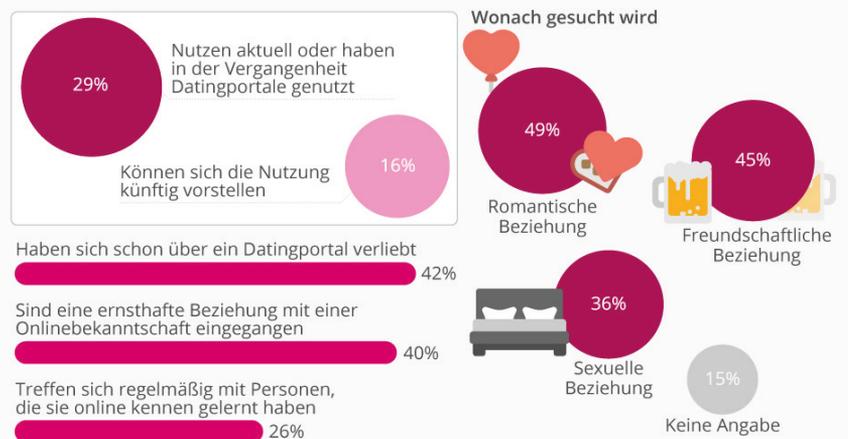
An ein jüngeres Publikum und einen schmaleren Geldbeutel hingegen wendet sich LoveScout24. Für einen halb so teuren Monatsbeitrag können Singles zwischen 25 und 40 Jahren hier eine bessere

Hälfte finden oder einfach just for fun chatten.

Die Auswahl an Dating-Websites und Apps ist inzwischen enorm groß. Ob die neue Online-Bekanntschaf sich jedoch tatsächlich als der Partner fürs Leben herausstellt, kann man nur im realen Leben erfahren. Hierbei sollte man allerdings noch einmal Vorsicht walten lassen: Das erste „echte“ Date sollte immer an einem öffentlichen Ort stattfinden.

Jeder Zweite sucht online nach ernsthafter Beziehung

Befragung zu Erfahrungen auf Partner- und Seitensprungportalen und in Dating-Apps



Ihre Treue wird belohnt



Unsere
Kontomodelle mit Bonus



levoBank 

www.levo-bank.de

So schwätze unn so schreibe mir!

Annähernd 3000 saarländische Dialektbegriffe erklären sich über Bedeutung, Herkunft, Anwendung und Übersetzung in die deutsche Standardsprache. Mit Informationen, Redewendungen, Rezepten und Witzen, die das jeweilige Wort veranschaulichen und spielend die Sprachkompetenz steigern. Bungert zeigt, dass Saarländisch eine lebendige Sprache ist. Neben dem Wortschatz enthält das Buch ausführliche Informationen über die Geschichte der deutschen Sprache, der Dialekte und der Sprachmigranten. Außerdem eine saarländische Grammatik sowie praktische Tipps für die Schreibweise.

Gerhard Bungert ist den Saarländern durch zahlreiche Bücher über „unsere“ Sprache und das „Saarvoir Vivre“ wohl bekannt. Der gebürtige Saarländer schwätzt und redet seit seiner frühesten Jugend Saarländisch und Deutsch. Vor mehr als vier Jahrzehnten machte er beide Sprachen zu seinem Beruf. Er schrieb u.a. für Fritz und Gerdi Weissenbach, Manfred Sexauer und Ilona Kleitz (später: Christen), Peter Maronde und Jan Hofer, Oskar Lafontaine und Gerd Dudenhöffer (Heinz Becker). Seine Devise: „Wer beides kann, ist besser dran: Saarländisch und Deutsch“.

Bei diesem Buch darf sich der Leser über Mundartbegriffe freuen, die bei so manchem längst aus dem alltäglichen Sprachgebrauch verschwunden und dennoch Teil unserer Kultur und Sprache geblieben sind. Frischen Sie Ihr Saarländisch auf – mit diesem liebevoll und amüsant illustrierten Nachschlagewerk, das dem Leser auf mehr als 700 Seiten den saarländischen Dialekt (wieder) näher bringt!

Gerhard Bungert
Illustriert von Bernd Kissel

Saarländisch

So schwätze unn so schreibe mir
Wortschatz · Sprachgeschichte ·
Grammatik · Schreibweise

Geistkirch Verlag, 760 Seiten

ISBN: 978-3-946036-51-7 € 34,80



 **LOTTO 6 aus 49**



**Jede Zahl eine Geschichte.
Was ist Ihre?**

Die saarländischen Annahmestellen freuen sich auf Ihre Zahlen.

 **LOTTO**
Saartoto

www.saartoto.de  /saartoto

Spielteilnahme ab 18 Jahren · Glücksspiel kann süchtig machen
Kostenlose Hotline der BZgA 0800 1 372700 · Infos unter www.saartoto.de

TEST

WAS EIN BAUM ÜBER DEINEN CHARAKTER AUSSAGT!

Die Aufgabenstellung ist denkbar einfach:

Zeichne einen Baum in das weiße Feld.

Der sogenannte „Baumtest“ wurde in den 50er Jahren von dem Schweizer Psychologen Dr. Charles Koch entwickelt, der zu jener Zeit das Institut für Psychotechnik in Luzern leitete.

Der Arzt beschäftigte sich intensiv mit der Frage, ob man anhand von Baum-Zeichnungen psychische Probleme feststellen könne und kam dabei zu erstaunlichen Ergebnissen: In fast allen Fällen konnte man anhand einer Baumzeichnung eine fast exakte Analyse des psychischen Zustandes einer Person feststellen.

Das Bemerkenswerte: Es ist vollkommen egal, wie jung oder alt der Zeichner ist.

AUFLÖSUNG – BITTE WENDEN:

Unsymmetrischen Baumkronen, die nach links oder rechts überhängen, sind von ganz besonderer Wichtigkeit: Überhängen nach links bedeutet vorsichtige Zurückhaltung, Nachdenklichkeit, verbunden mit entsprechendem Misstrauen. Überhängen nach rechts große Selbstsicherheit, innere Unruhe, Nervosität, manchmal auch eine gewisse Anmaßung bei gleichzeitig starkem Betätigungsdrang. Eine hängende Baumkrone, also symbolisches Blattwerk, das rechts und links vom Stamm nach unten ragt, bedeutet Unfähigkeit, eine schnelle klare Entscheidung zu fassen. Es ist kaum zu erwarten, dass der Zeichner zum Angriff übergeht. Die Laune ist stärksten Schwankungen unterworfen. Der Zeichner dieses Baumes wird gelenkt und gesteuert.

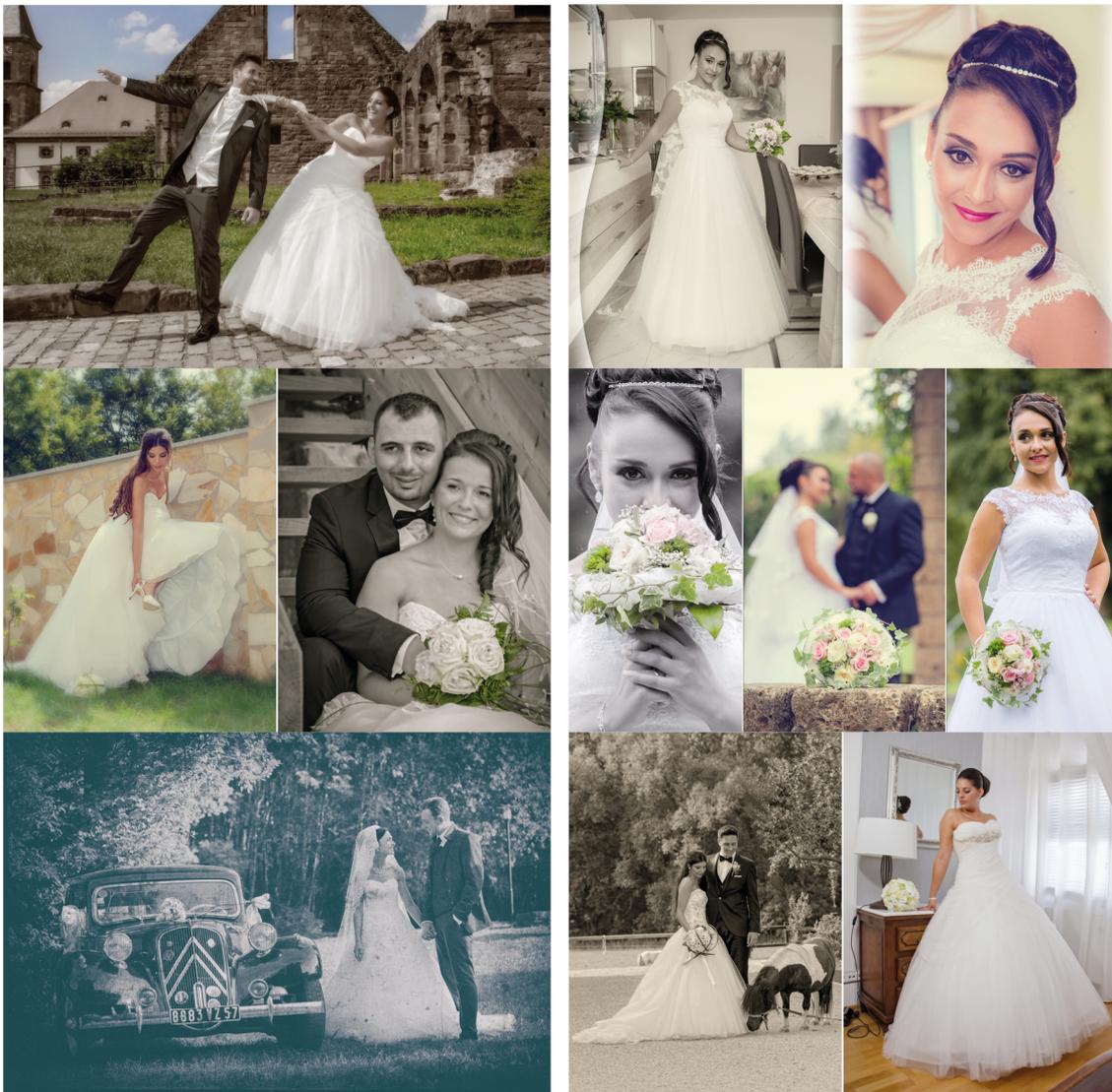
Die oben abgeschnittene Baumkrone, der platte Baum also, verrät, dass der Zeichner irgendwie seine Unabhängigkeit eingebüßt hat, er hat es ausgegeben, Widerstand zu leisten, er fügt sich, weil er sich ständig unter Druck fühlt. Eine entschlossene, klare Haltung oder Entscheidung ist von ihm nicht zu erwarten. Die Auflösung der Baumkrone in viele kleine Striche, also so sympathisch sind. Die wirren, aber zusammenhängenden Linien, die hier die Baumkrone und das Blattwerk darstellen sollen, man an das Leben stellt. Aber im Allgemeinen gute Vertikalität, auch wohl übertriebene Ansprüche, die gut entwickelte Phantasie, Anpassungsabe häufig et was Eitelkeit, auch wohl übertriebene Ansprüche, die kürzer breiter Stamm und eine Baumkrone, die nach oben strebt, verraten Selbstvertrauen, Gestaltungswillen, Bedürfnis, sich durchzusetzen und seine Pläne zu realisieren, geistiges Geltungsbedürfnis, Stolz, Begeisterungsfähigkeit, unerschöpfliche Neugier in Bezug auf alles Intersessante in Leben und Wissenschaft. Gleich die Baumkrone der Wölle eines Schäfers, hat der Zeichner ein fröhliches Naturall. Er ist immer tätig, immer mit Vorsicht entgegenzutreten, auch wenn sie noch wahre Absichten zu torren bemüht ist. Man muss ihnen jedenfalls jemanden, der sein wahres Wesen oder seine sol, verraten den Lügner, den Betrüger, den Hochstapler, womöglich zu einem Choleriker. Menschen, die von einer Wolliges Blättergebilde des Baums verrät Lehaftigkeit, gut entwickelte Phantasie, Anpassungsabe häufig et was Eitelkeit, auch wohl übertriebene Ansprüche, die man an das Leben stellt. Aber im Allgemeinen gute Vertikalität, auch wohl übertriebene Ansprüche, die kürzer breiter Stamm und eine Baumkrone, die nach oben strebt, verraten Selbstvertrauen, Gestaltungswillen, Bedürfnis, sich durchzusetzen und seine Pläne zu realisieren, geistiges Geltungsbedürfnis, Stolz, Begeisterungsfähigkeit, unerschöpfliche Neugier in Bezug auf alles Intersessante in Leben und Wissenschaft.



SALVATORE GINEX

Foto & Videoproduktion

Ihr Fotograf im Saarland



Mobil: 0162/2 73 83 82

Turmstrasse 4
66333 Völklingen

www.fotoginex.de
infoginex@aol.com

Waage

24.9.-23.10.

Ihr Partner fühlt sich allein gelassen. Zeigen Sie ihm, dass er sich irrt und beziehen Sie ihn unbedingt in Ihre Zukunftsplanung ein.

Horoskop

Skorpion

24.10.-22.11.

Es gibt offenbar Kollegen, die gegen Sie intrigieren. Sehen Sie darüber gelassen hinweg. Ihr Chef ist von Ihrer Arbeit überzeugt.

Fische

20.2.-20.3.

Lassen Sie sich nicht gehen, wenn die Stimmung am Boden ist. Blicken Sie nach vorn und vertreiben Sie schnell düstere Gedanken.

Krebs

22.6.-23.7.

Ihrer Beziehung tut Abwechslung auf jeden Fall gut. Unternehmen Sie wieder etwas gemeinsam und reden Sie viel miteinander.

Schütze

23.11.-21.12.

Stress ist manchmal durchaus auch eine Triebkraft. Sie sollten es damit aber auch nicht übertreiben und sich öfters Ruhe gönnen.

Widder

21.3.-20.4.

Legen Sie sich jetzt mächtig ins Zeug, um den Partner zu beeindrucken. Es wird sich für beide Seiten ganz bestimmt lohnen.

Löwe

24.7.-23.8.

Versprechen Sie Ihrem Chef nicht vorschnell Dinge, denen Sie wohl nicht gewachsen sind. Sie können sich jetzt keine Fehler leisten.

Steinbock

22.12.-20.1.

Lassen Sie es mit dem Partner richtig fröhlich krachen. Das wird Ihre Beziehung beleben und Sie einander wieder näher bringen.

Stier

21.4.-21.5.

Sie dürfen sich im Berufsleben nicht zu Oberflächlichkeit verführen lassen. Die nächsten Aufgaben brauchen volle Konzentration.

Jungfrau

24.8.-23.9.

Ihre Nerven brauchen dringend Schonung. Beginnen Sie jeden Tag in Ruhe und lassen Sie sich nicht von allgemeiner Hektik anstecken.

Wassermann

21.1.-19.2.

Lassen Sie sich getrost auf ein neues Jobangebot ein. Aber prüfen Sie auch die kleinsten Details sorgfältig, bevor Sie zusagen.

Zwillinge

22.5.-21.6.

Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden sind zurzeit eher Durchschnitt. Halten Sie sich in Bewegung und machen Sie den Kopf frei.

NICHT VERGESSEN: AM 29. OKTOBER BEGINNT DIE WINTERZEIT!

NICHTS NEUES!

Erste, damals noch nicht ganz ernsthafte Ideen über eine Zeitumstellung verbreitete der amerikanische Tüftler und Politiker Benjamin Franklin 1783 in seiner Schrift „An Economical Project for Diminishing the Cost of Light“ („Ein ökonomisches Projekt zur Senkung der Lichtkosten“). Ernstere Vorschläge machte der amerikanische Bauunternehmer William Willet 1907 in seiner Schrift „The Waist of Daylight“ („Die Verschwendung von Tageslicht“).

Wirklich ausprobiert wurde eine Zeitumstellung zwecks Energieeinsparung aber erst während des Ersten Weltkrieges in den USA und einigen europäischen Staaten.

In Deutschland wurde die Zeitumstellung im 2. Weltkrieg als Teil der Kriegswirtschaft durch die Nationalsozialisten wieder eingeführt (zeitweilig gab es sogar die sogenannte „Hochsommerzeit“, die der „normalen“ Zeit um 2 Stunden voraus war! Nach Kriegsende wurde die Sommerzeit durch die Besatzungsmächte in den drei westlichen Besatzungszonen per Verordnung zunächst beibehalten, 1949 aber dann doch abgeschafft, da sich kein Erfolg abzeichnete.

Während der Ölkrise 1973 wurde das Konzept in Europa, besonders von Frankreich, wieder ausgegraben. Deutschland wartete allerdings noch bis 1980 mit der Einführung der Sommerzeit, vermutlich, um eine einheitliche Zeitzone mit der DDR zu bewahren. Dann hat man sich aber doch den europäischen Nachbarn angepasst und, neben Dänemark als letztes der damaligen EG-Mitgliedsstaaten, eine Verordnung über die Einführung der Sommerzeit erlassen. Bis 1995 endete die Sommerzeit schon im September, seitdem dürfen wir sie bis Oktober „genießen“.

Kleine Eselsbrücke:

Im Frühling stellt man die Gartenmöbel **vor** das Haus (die Uhr wird um eine Stunde vorgestellt), im Herbst kommen sie **zurück** in den Schuppen (die Uhr wird eine Stunde zurückgestellt).

Alexander Kunz
THEATRE[®]
DINNERSHOW IM SPIEGELPALAIS



November - Februar
in Saarbrücken

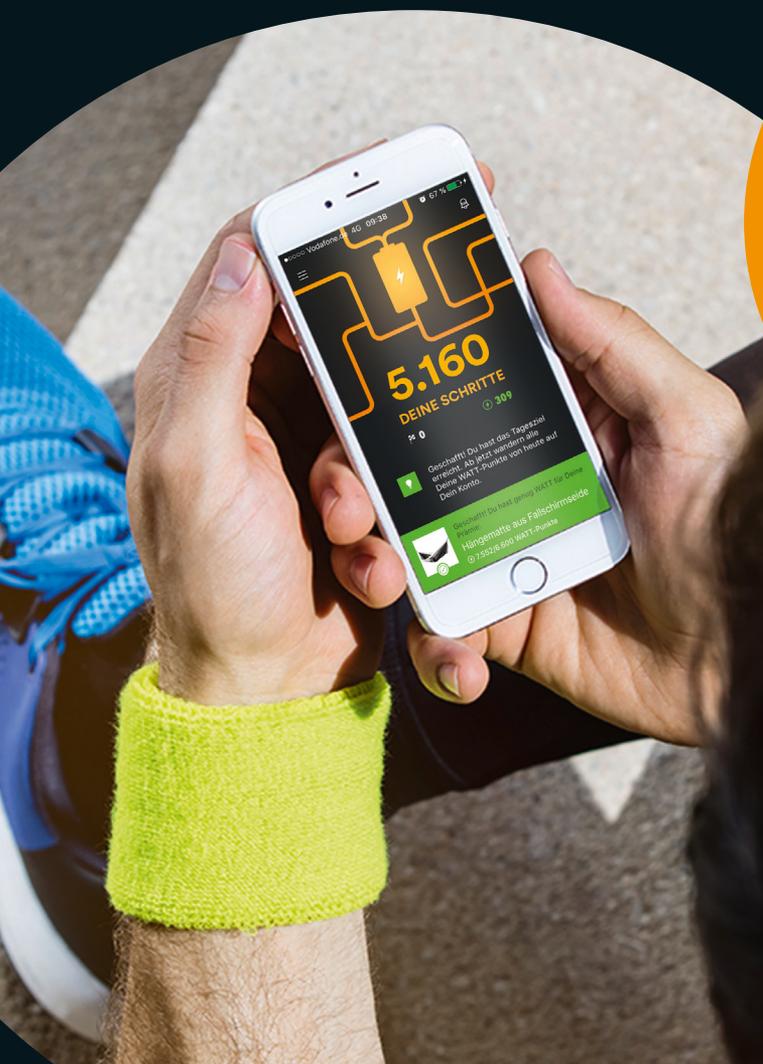
Tickets: **01805 22 55 44**

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

kunz-theatre.de



MACH WATT AUS DEINEN SCHRITTEN



App runterladen, durch
Bewegung WATT-Punkte
sammeln und gegen
Prämien einlösen.
wattfuerdich.de

WATT⁺
FÜR
DICH

energis 