Europa ohne Schranken

www.eos-lifestyle.de

EOS

SPECIAL

CHAOT ODER PEDANT? TESTE DICH!

MEDICAL

SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR ERKÄLTUNGEN

LIFESTYLE

PFLEGE FÜR EMPFINDLICHE HAUT

AUSGABE 25

Das Magazin für alle Weltbürger - saarlandweit erhältlich

UNTERWEGS IN DEN MEEREN DER WELT:

TIERSCHUTZ IST LEBENSWICHTIG FÜR ALLE!

Teil der VSE

Steigende Strompreise? Keine Angst, wir sind für Sie da!

Vereinbaren Sie jetzt einen persönlichen Beratungstermin mit uns. Wir führen für Sie einen kostenlosen und unverbindlichen Tarifcheck durch und beraten Sie gerne. Einfach Termin vereinbaren unter **0681 9591744**.

energis

DER PRÄSIDENT DES DEUTSCH-ITALIENISCHEN BILDUNGS- UND KULTURINSTITUTS

EDITORIAL

Foto: Salvatore Ginex

Liebe Leserinnen und Leser,

Haben Sie gute Vorsätze für das neue Jahr gefasst? Nur etwas mehr als ein Drittel der Deutschen setzt sich konkrete Ziele für das neue Jahr. Diese jedoch haben sich in den letzten Jahren sehr gewandelt. Lagen vor fünf Jahren etwa noch „mit dem Rauchen aufhören", „Sport treiben" und „einen neuen Job suchen" ganz oben auf der Liste der guten Vorsätze, so hat sich das Bewusstsein für die wichtigen Dinge im Leben, wenn auch nicht grundlegend, so doch in einem gehörigen Maße gewandelt.

2018 steht bei den aber vor allem eines ganz oben auf der Liste der guten Vorsätze: Stress abbauen bzw. vermeiden. Viele, und da möchte ich mich gewiss nicht ausschließen, fühlen sich durch Arbeit und ständige Erreichbarkeit dank Smartphone & Co. zunehmend gestresst. Dieser Stress steigt im gleichen Maße wie die Erwartungshaltung, sofort eine Reaktion des Gegenübers erwarten zu können, ob nun per E-Mail, WhatsApp oder klassischem Anruf.

Damit verbunden ist auch der zweite gute Vorsatz, nämlich mehr Zeit mit der Familie zu verbringen. Karriere hin oder her – für immer mehr Menschen ist es inzwischen weitaus wichtiger, eine schöne Zeit mit der Familie zu verbringen und dafür nehmen sich auch immer mehr Menschen gerne eine Auszeit und verzichten auf digitale Medien. Das nimmt sich jedenfalls rund ein Fünftel der Deutschen für 2018 vor.

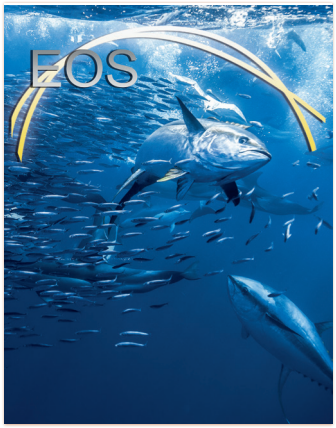
Auf den nachfolgenden Plätzen rangieren die Klassiker: Mehr Sport treiben, sich gesünder ernähren, mehr Zeit für sich selbst nehmen und abnehmen. Mit dem Rauchen aufhören und weniger Alkohol trinken rangiert dagegen ganz am Ende der Liste.

Was auch immer Sie sich für das neue Jahr vorgenommen haben: Seien Sie nicht zu streng zu sich selbst und gönnen Sie sich auch ab und an etwas. Denn zu hoch gesteckte Ziele führen eher zu Frust als zu Erfolg und das bringt Ihnen auch nichts.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen guten Start in das neue Jahr und viel Erfolg für all Ihre anstehenden Projekte!

Wir hoffen, Sie haben eine interessante
und spannende Lektüre mit der vorliegenden Ausgabe
des EOS-Magazins

– Ihr Giacomo Santalucia
& das gesamte EOS-Team



AUSGABE.25

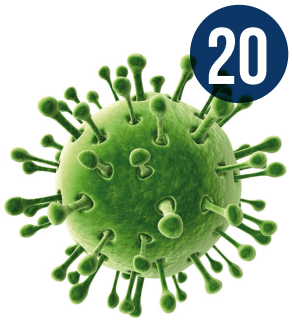
COVERTHEMEN

TIERSCHUTZ IST WICHTIG FÜR ALLE!

TESTE DICH:
Chaot oder Pedant?

ERKÄLTUNGSZEIT
steht vor der Tür

LIFESTYLE
Pflege für die Haut



LIFESTYLE&MORE

46 // PFLEGE
für die Haut im Winter

46 // TRADITIONSGERICHTE
unserer Nachbarn

44 // BUCHVORSTELLUNG
Neues für Leseratten

48 // ZUM NEUEN JAHR
Glückskekse selbst backen

49 // HOROSKOP
Das sagen die Sterne diesmal

Spiele selbst Orakel:
GLÜCKSKEKSE SELBER BACKEN ALS KLEINES MITBRINGSEL!

MUSIK&EVENTS

35 // ALEXANDER KUNZ THEATRE
Das erwartet die Gäste

38 // SAARSPORTLER 2017
Ein Rückblick

40 // SHERLOCON 2018
Sherlock Holmes kehrt zurück nach Saarbrücken

LEBEN&GESUNDHEIT

20 // ERKÄLTUNGSZEIT
So schützt Du Dich vor fiesen Infektionen.

45 // TESTE DICH
Chaot oder Pedant?

POLITIK&GESELLSCHAFT

08 // TIERSCHUTZ
geht uns alle an!

16 // AUSGESETZT
Tiere sind keine Geschenke

31 // ALOISIUS LILIUS
Ein zu unrecht vergessener Entdecker

50 // ITALIENISCHES KONSULAT
Neue Öffnungszeiten

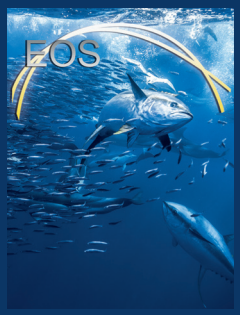
MENSCHEN&PERSÖNLICHKEITEN

06 // PORTRAIT
Michael Winter

36 // TEST BESTANDEN
EOS stellt ausgezeichnete Servicekräfte vor

VERSCHENKT, VERNACHLÄSSIGT, AUSGESETZT!
Tiere sind keine Geschenke.

IMPRESSUM



Redaktionsleitung
Cinzia Verga

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

Unsere Redakteure
Norbert Bentz
Nicole Glücklich
Silvia Glücklich
Salvatore Palumbo

Lektorat
Silvia Glücklich

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 Wieck

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.

Der neue WOCHENSPIEGEL Shop

BONPLAND RUM Signature Series Twin Pack

Tauchen Sie mit dem Bonpland Signature Series Twin Pack in die Welt dieses Rums ein. Je 20 cl der beiden Sorten Blanc und Rouge zeigen den unvergleichbaren Stil der in Weinfässern gereiften VSOP Blends.

34,95 €

Alkoholgehalt: 40 %
Inhalt: je 0,2 Liter (87,38 €/1 Liter)

Hyldegards Bierlikör

Der Likör hat einen ausgewogen, besonderen Geschmack, der nicht an den klassichen Biergeschmack erinnert, aber trotzdem leichte Hopfen- und Malz-Noten hat. Er ist auch was für Nicht-Bierliebhaber!

8,00 €

Alkoholgehalt: 18%
Inhalt: 0,5 Liter (36,00 €/1 Liter)

Pollenhonig

Der Frühtrachthonig wird mit 5% hochwerten deutschen Pollen versetzt und wird so zur wahren Gesundheitsbombe!

7,00 €

Inhalt: 250 Gramm (2,80 €/100 Gramm)

Geschenkpaketset Senföl und Apfel-Balsamico

Dieser Apfelessig ist geprägt durch die Äpfel des „Särkov". Das Senföl ist auch zum Braten bis 180°C geeignet.

Senföl
Inhalt: 0,25 Liter
(3,40 €/0,1 Liter)
Apfel-Balsamico
Inhalt: 0,25 Liter
(2,40 €/0,1 Liter)

14,00 €

Ferdinand's Traveller's Set

Mit dem Ferdinand's G&T Traveller's Set machen Sie den perfekten Gin&Tonic. (1 x Dry Gin 50 cl 44% + 1 x Kupferbecher gehämmert G&T + 1 x Barlöffel + 1 x Jigger + 1 x Tonicwater)

59,99 €

Alkoholgehalt: 44 %
Inhalt: 0,7 Liter (85,70 €/1 Liter)

Saarlandrolle

Ganz nach dem saarländischen Motto Hauptsach gudd gess sind in der Saarlandrolle die besten Gewürzmischungen für Dibbelabbes, Bibbelsches Bohnesupp und Schwenker vereint

22,90 €

Inhalt: 120 Gramm (19,08 €/100 Gramm)

Walnuss Pesto

Alle Delikatessen von MaLi's Délices – Gourmet Manufaktur werden nach traditionellen Verfahren mit viel Liebe per Hand zubereitet.

4,50 €

Inhalt: 150 Gramm (3,00 €/100 Gramm)

Edelnuss Karamell Likör – „Kuss auf die Nuss"

Die neuste Kreation der Saar Distillery entsteht aus 4-fach destilliertem Wodka und anschließender Verfeinerung mit leckerer Edelnuss und Karamell.

16,00 €

Alkoholgehalt: 20%
Inhalt: 0,7 Liter (22,86 €/1 Liter)

Rezeptbuch „Gesund genießen"

Aus aller Welt stammen die Speisen, die einfach zuzubereiten sind und für Abwechslung im Speiseplan sorgen.

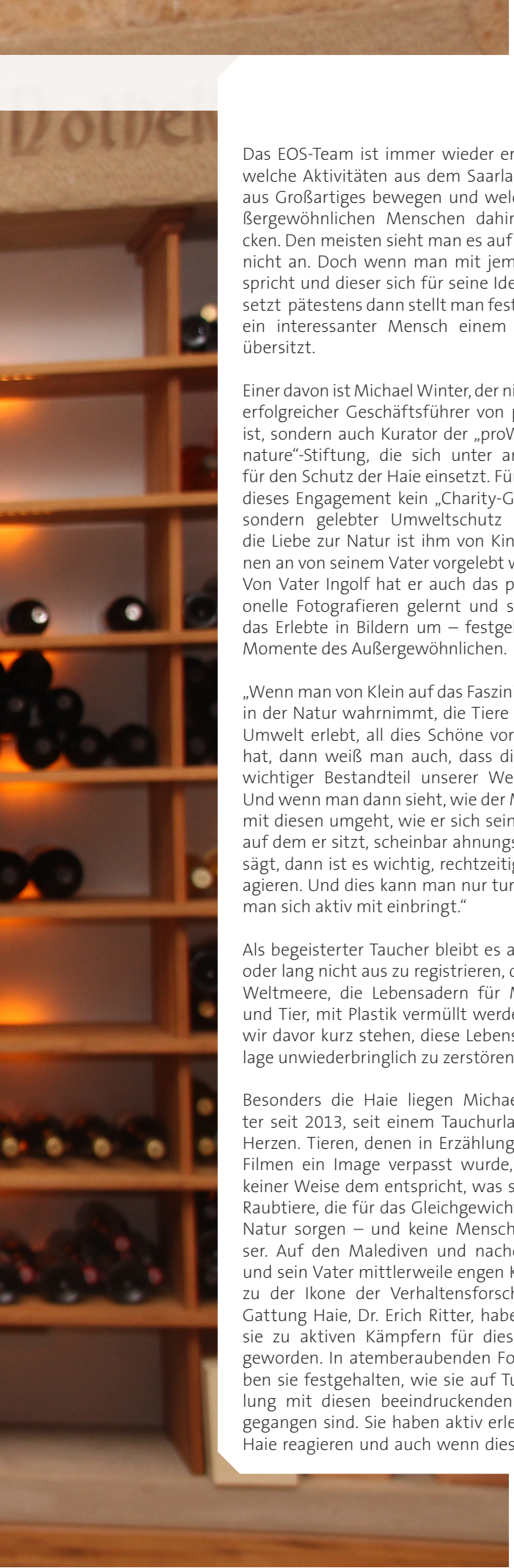
6,50 €

Diese und viele weitere regionale Produkte finden Sie in unserem neuen Shop:

shop.wochenspiegelonline.de

PORTRÄT: MICHAEL WINTER

Der Mensch braucht die Natur



Das EOS-Team ist immer wieder erstaunt, welche Aktivitäten aus dem Saarland heraus Großartiges bewegen und welche außergewöhnlichen Menschen dahinterstecken. Den meisten sieht man es auf Anhieb nicht an. Doch wenn man mit jemandem spricht und dieser sich für seine Ideen einsetzt pätestens dann stellt man fest, welch ein interessanter Mensch einem gegenübersitzt.

Einer davon ist Michael Winter, der nicht nur erfolgreicher Geschäftsführer von proWIN ist, sondern auch Kurator der „proWIN pro nature"-Stiftung, die sich unter anderem für den Schutz der Haie einsetzt. Für ihn ist dieses Engagement kein „Charity-Gehabe", sondern gelebter Umweltschutz - denn die Liebe zur Natur ist ihm von Kindesbeinen an von seinem Vater vorgelebt worden. Von Vater Ingolf hat er auch das professionelle Fotografieren gelernt und setzt so das Erlebte in Bildern um – festgehaltene Momente des Außergewöhnlichen.

„Wenn man von Klein auf das Faszinierende in der Natur wahrnimmt, die Tiere in ihrer Umwelt erlebt, all dies Schöne vor Augen hat, dann weiß man auch, dass diese ein wichtiger Bestandteil unserer Welt sind. Und wenn man dann sieht, wie der Mensch mit diesen umgeht, wie er sich seinen Ast, auf dem er sitzt, scheinbar ahnungslos absägt, dann ist es wichtig, rechtzeitig zu reagieren. Und dies kann man nur tun, wenn man sich aktiv mit einbringt."

Als begeisterter Taucher bleibt es auf kurz oder lang nicht aus zu registrieren, dass die Weltmeere, die Lebensadern für Mensch und Tier, mit Plastik vermüllt werden, und wir davor kurz stehen, diese Lebensgrundlage unwiederbringlich zu zerstören.

Besonders die Haie liegen Michael Winter seit 2013, seit einem Tauchurlaub, am Herzen. Tieren, denen in Erzählungen und Filmen ein Image verpasst wurde, das in keiner Weise dem entspricht, was sie sind: Raubtiere, die für das Gleichgewicht in der Natur sorgen – und keine Menschenfresser. Auf den Malediven und nachdem er und sein Vater mittlerweile engen Kontakt zu der Ikone der Verhaltensforscher der Gattung Haie, Dr. Erich Ritter, haben, sind sie zu aktiven Kämpfern für diese Tiere geworden. In atemberaubenden Fotos haben sie festgehalten, wie sie auf Tuchfühlung mit diesen beeindruckenden Tieren gegangen sind. Sie haben aktiv erlebt, wie Haie reagieren und auch wenn diese keine „Schmusetiere" sind, so stecken in ihnen keine Monster.

Wenn es zu Todesfällen komme, dann seien es Unfälle, so Michael Winter gegenüber der Redaktion. „Ich habe sie anders kennengelernt, ihre Nähe gespürt und ihre Neugier, aber keine Mordlust verspürt. Das ist leider ausschließlich eine menschliche Neigung".

Trotzdem wird dieser Mythos des mordenden Hais dazu missbraucht, eine Argument zu haben, Millionen der Tiere qualvoll zu töten und vor allem in Asien zu Geld zu machen - ausschließlich ihre Flossen werden als vermeintliches Potenzmittel angeboten, der Rest des Tierkörpers ist „nutzlos" und wird einfach zurück ins Meer geworfen. Aus diesem Grund unterstützt die „pro nature"-Stiftung die Forschungen von Dr. Erich Ritter, der die lebenswichtige Bedeutung der Haie wissenschaftlich belegt und ebenso einen wichtigen Beitrag dazu leistet, ihr tatsächliches Wesen zu dokumentieren.

> „WENN MAN SIEHT, WIE DER MENSCH MIT DEN TIEREN UMGEHT, WIE ER SICH DEN AST, AUF DEM ER SITZT, SCHEINBAR AHNUNGSLOS ABSÄGT, DANN IST ES WICHTIG, RECHTZEITIG ZU REAGIEREN. UND DIES KANN MAN NUR TUN, WENN MAN SICH AKTIV MIT EINBRINGT."

„Doch dies ist nur ein Teil der pro nature-Stiftung", erklärt Michael Winter. Es gibt Projekte, bei denen die Elefanten im Mittelpunkt stehen, wie andererseits auch die heimischen Bienen, denn sie alle tragen dazu bei, dass es auch den Menschen gut geht. Nur ist diesen das nicht bewusst – und dieses Bewusstsein möchte ich mit all meinem Engagement wieder schärfen", so Winter abschließend.

Die einzelnen Projekte der Stiftungen, die von proWIN unterstützt werden, erfahren unsere Leser in weiteren Ausgaben.

TIERSCHUTZ IST LEBENSWICHTIG FÜR ALLE

Die auf den folgenden Doppelseiten abgebildeten Tiere sind nicht nur einmalig schön. Sie zeigen einzigartige, wunderschöne und anmutige Tiere in der freien Natur. Diese sind jedoch gefährdet und werden aus Profitgründen gejagt und mit einem falschen Image gebrandmarkt, um die Jagd auf sie zu rechtfertigen. Diesen Menschen ist jedoch nicht bewusst, was sie anrichten und dass sie durch die Zerstörung ökologischer Abläufe sich selbst in ihrer Existenz bedrohen.

Genießen Sie die Fotos und nutzen Sie auch die Zeit zum Nachdenken – und vielleicht unterstützen Sie auch mit einem Betrag die proWIN-Stiftung.

Ort: Bahamas, Tigerbeach
Fotos: Raphael Studer

Ein Tigerhai auf der Wiese

TIGERHAI

Trotz ihrer gewaltigen Größe kommen uns diese Haie nur sehr vorsichtig näher. Sie haben meist mehr Angst vor uns als wir vor ihnen.

Das südliche Breitmaulnashorn gilt als sehr bedroht. in China werden mehrere hunderttausend Dollar für ein Horn gezahlt,

SÜDLICHES BREITMAULNASHORN

weil man dort an eine aphrodisierende Wirkung des Hornmehles glaubt. proWIN unterstützt Schutzmaßnahmen für diese Nashörner.

Ort: Kenia

Foto: Ingolf Winter

Meist in großen Schulen erscheinen diese Mobula Mantas in vielen Weltmeeren, jedoch selten so geballt und so groß wie hier auf den Azoren, an der vulkanischen Meereserhebung Princess Alice. Über 100

MOBULA MANTA

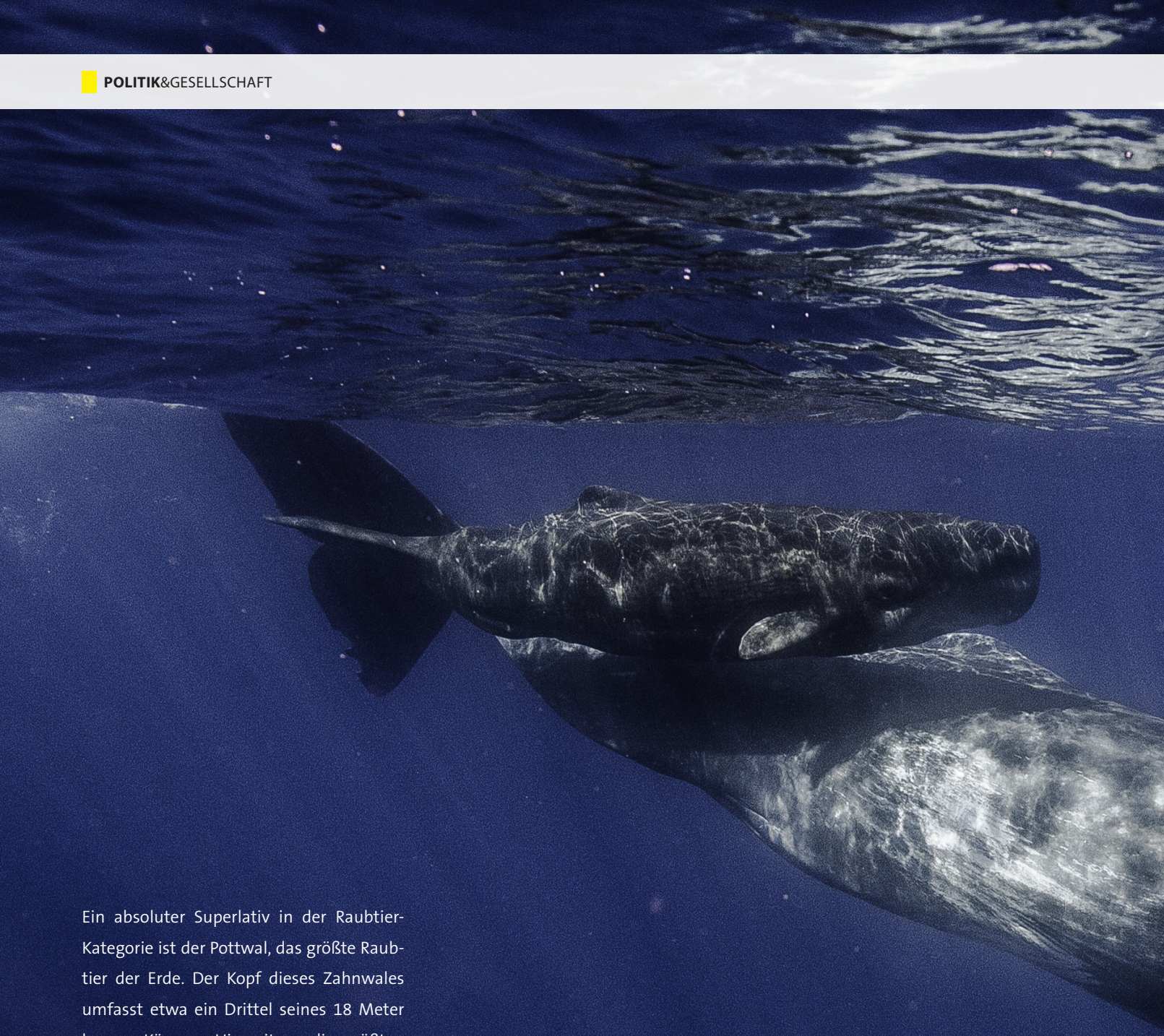
Exemplare dieser hier mit bis zu 3 Metern Spannweite versehenen Planktonfresser versammeln sich friedlich um den Taucher herum und lassen uns selbst beim Fressen sehr nahe heran.

Ort: Azoren, Portugal

Fotos: Michael Winter

BLAUHAI

Der Blauhai ist eine der am häufigsten vorkommenden Hochsee-Haiarten der Welt. Noch! Denn hier vor der Küste der Azoren werden leider jährlich über 100.000 dieser wunderschönen Tiere für das Finning getötet. Eine Gräueltat, gegen die man sich bewusst stellen muss. proWIN pro nature setzt sich daher verstärkter für den Schutz der portugiesischen Gewässer, speziell um das Inselarchipel der Azoren herum, ein.



Ein absoluter Superlativ in der Raubtier-Kategorie ist der Pottwal, das größte Raubtier der Erde. Der Kopf dieses Zahnwales umfasst etwa ein Drittel seines 18 Meter langen Körpers. Hier sitzen die größten

POTTWAL

Zähne des Tierreiches: fünfzehn Zentimeter lang und bis zu einem Kilo schwer können die Zähne des Meeressäugers werden, und er besitzt gleich 50 Stück davon. Dennoch lässt er beeindruckende Erlebnisse zu, wenn man mit diesem massiven Tier einen markdurchdringenden Augenkontakt hält.

Ort: Azoren, Portugal

Foto: Michael Winter

Rund eine halbe Million Haustiere werden jedes Jahr ausgesetzt. Der Tierschutzbund unterstützt die deutschen Tierheime jedes Jahr mit mehr als zwei Millionen Euro. Fast zehn Prozent davon entfällt allein auf die Kastration streundender Katzen.

VERSCHENKT · VERNACHLÄSSIGT · AUSGESETZT

Hast du letzte Weihnachten einen kleinen Hund oder ein süßes Kätzchen unter den Weihnachtsbaum der Familie gesetzt? Falls ja, gehörst du zu dem Prozentsatz der Deutschen, die Tiere zu Weihnachten verschenkten. Aber was passiert, wenn der Beschenkte schon nach kurzer Zeit keine Lust oder keine Zeit mehr für das vorher ach so niedliche Fellknäuel hat?

Die Anschaffung eines Tieres sollte wohl überlegt sein, denn Tiere, egal wie klein, brauchen Pflege und Erziehung, sofern es sich um einen Hund oder eine Katze handelt, möchte der Besitzer keine böse Überraschung beim Anblick von zerkauten Schuhen oder zerkratzten Wänden und Möbeln erleben.

Trotz aller Hinweise und Warnungen bietet sich jedes Jahr das gleiche traurige Bild in Deutschlands Tierheimen: Im März steigt die Zahl der abgegebenen Tiere um rund 30 Prozent und spätestens zur Urlaubszeit werden sogar täglich Dutzende Tiere abgegeben, die von ihren Besitzern zurückgelassen wurden, als sie ihren Sommerurlaub angetreten haben. Was gut ein halbes Jahr zuvor eben noch ein süßes Weihnachtsgeschenk für die Kinder war, ist nun lästig und wird zum Beispiel an einem Autobahnrastplatz ausgesetzt oder gleich am Eingang des Tierheims angebunden oder samt Käfig abgestellt. Natürlich zu einer Zeit, da man nicht gesehen wird, denn die wenigsten Besitzer haben den Mumm, ihr Tier persönlich abzugeben. Acht von zehn, die es doch tun, geben als Begründung an, dass sie nicht genügend Geld hätten, um anständig für das Tier zu sorgen. Was für ein Vorbild ist das für nachfolgende Generationen, wenn Tiere als „Wegwerfware“ angesehen werden?

In Deutschland gibt es derzeit etwa 520 Tierheime und Tierauffangstationen, sechs davon befinden sich im Saarland. Die meisten dieser Einrichtungen können nur überleben, weil sie von ehrenamtlichen Mitarbeitern betreut und durch den Tierschutzbund unterstützt werden. Neben der Betreuung abgegebener oder ausgesetzter Tiere werden die Tierheime finanziell besonders durch die unkontrollierte Vermehrung streunender Katzen belastet, die eingefangen, kastriert und nach Möglichkeit vermittelt werden müssen. Aber auch sogenanntes Animal Hoarding, bei dem Menschen Dutzende von Tieren in ihren Wohnungen horten und verwahrlosen lassen, sowie Welpentransporte, vor allem aus Osteuropa, stellen die Tierheime immer wieder vor Herausforderungen, die ohne Spenden nicht zu meistern wären.

Solltest du dich später also doch dazu entschließen, ein Haustier anzuschaffen, gib lieber einem Tier aus dem Tierheim eine Chance. Denn dort warten tausende dankbare Tiere darauf, ein neues Zuhause zu finden.

„HAUPTSACH GUDD GESS“

– das Motto hier im Saarland, im Dreiländereck, trifft nirgends in Deutschland mehr zu denn hier. Das „Schnabels“ ist ein gepflegtes Restaurant mit einem besonderen Service, elsässisch-saarländischem Flair und Küche.

Natürlich stehen Gruppen nach Vereinbarung geschlossene Räume zur verfügung.

Probieren Sie doch auch unser selbstgebrautes Bier!

Schnabels

RESTAURANT

Hauptstraße 24

66128 Saarbrücken-Gersweiler

Tel: 0681 9704142

www.schnabels-restaurant.de

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 bei Yoga, Meditation oder Tai-Chi.

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

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!

UNANGENEHMES SPANNEN, JUCKEN UND KRIBBELN – SO FÜHLT SICH TROCKENE HAUT IM WINTER AN. MIT DER RICHTIGEN PFLEGE SORGST DU DAFÜR, DASS SICH DEINE HAUT ÜBERALL GUT ANFÜHLT UND GESUND AUSSIEHT.

Winterliche Pflege für Deine Haut

Baden und Duschen im Winter

Auch wenn ein ausgiebiges Bad gerade im Winter eine Wohltat für die Seele darstellt, ist es für die Haut eher ein zusätzlicher Stressfaktor. Schaumbäder trocknen die Haut aus. Besser sind Öl- oder Cremebäder, aber nach Möglichkeit nicht länger als 15 Minuten und bei maximal 35 Grad. Danach gilt: Mit einer feuchtigkeitsspendenden Bodylotion oder Creme sorgfältig eincremen!

Gesichtspflege im Winter

Bei Temperaturen unter acht Grad vermindern Talgdrüsen die Produktion des natürlichen Hautschutzes und die Haut trocknet zunehmend aus. Ab diesem Zeitpunkt ist es empfehlenswert, die Haut mit fetthaltigen Cremes, etwa mit Linolsäure oder Sheabutter, oder Produkten mit pflanzlichen Ölen wie Argan zu unterstützen. Ein bis zweimal pro Woche empfiehlt sich auch ein mildes Peeling, um die Haut von abgestorbenen Hautschüppchen und Schmutzpartikeln zu befreien. Ebenfalls feuchtigkeitsspendend sind Gesichtsmasken mit pflegenden Inhaltsstoffen.

Handpflege im Winter

Oft erkennt man an den Händen zuerst die Auswirkungen der trockenen, kalten Winterluft. Daher solltest du draußen wenn möglich immer Handschuhe tragen. Sind die Hände ungeschützt zu lange der trockenen Luft ausgesetzt, bilden sich feine Risse und die Haut beginnt zu jucken und zu brennen. Hier hilft nur regelmäßiges Eincremen mit pflegenden Cremes. Am besten morgens und abends, denn abends ist die Haut am aufnahmefähigsten.

Lippenpflege im Winter

Rund um den Mund befinden sich nur sehr wenige Talgdrüsen, die zarte Lippenhaut hat sogar gar keine. Daher sind deine Lippen im Winter gänzlich ungeschützt, wenn du sie nicht pflegst. Produkte mit pflanzlichen Wachsen und Ölen helfen am besten bei der Reparatur spröder Lippen. Bei regelmäßiger Anwendung werden sie schnell wieder glatt und geschmeidig. Vor allem solltest du aber das Benetzen geschädigter Lippen mit der Zunge vermeiden, denn das trocknet sie nur noch mehr aus.

Hautschutz im Winter

In der dunklen Jahreszeit freut man sich bekanntlich ja über jeden Sonnenstrahl. Die Haut ist nun aber nicht mehr an das Licht gewöhnt und reagiert daher viel empfindlicher auf UV-Strahlung als im Sommer. Am besten verwendest du für draußen also eine Tagescreme, die einen hohen Lichtschutz enthält. Wer in den Winterurlaub fährt, braucht allerdings einen richtigen Sonnenschutz, denn in den Bergen ist die Sonne viel intensiver.

Wer kennt das nicht: In der Kälte des Winters ist die Haut besonders empfindlich – vor allem dort, wo sie der Witterung ständig ausgesetzt ist, nämlich im Gesicht und an den Händen.

Doch nicht nur draußen leidet unsere Haut in der kalten Jahreszeit, auch die aufgewärmte, trockene Luft drinnen lässt die natürliche Feuchtigkeit der Haut verdunsten und macht sie somit empfindlich und rissig. Doch Vorsicht: Nicht jedes fetthaltige Pflegeprodukt ist für normale Haut geeignet.

Sogenannte Cold Creams zum Beispiel sind zu viel des Guten. Sie besitzen einen übermäßig hohen Fettanteil und schützen die Haut nur bei sehr tiefen Temperaturen – in normal geheizten Räumen hingegen verursachen sie einen Hitzestau und bedeuten nur zusätzlichen Stress für die Haut.

Wenn du dich viel in geschlossenen Räumen aufhältst, solltest du vor allem darauf achten, dass ein gutes Raumklima herrscht. Trockene Heizungsluft entzieht der Haut viel Feuchtigkeit, daher sollte man hier ein wenig nachhelfen.

Als Faustregel gilt, dass eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent ideal ist. Ist die Luft zu trocken, können Luftbefeuchter Abhilfe schaffen. Es geht aber auch natürlicher: Zimmerpflanzen geben ebenfalls Feuchtigkeit an ihre Umgebung ab und sehen dazu noch dekorativ aus.

Italien

Für Italien sind vor allem die süßen Spezialitäten zu Weihnachten typisch.

Am bekanntesten ist der Panettone, ein Kuchen, welcher ursprünglich aus Mailand stammt. Heute wird Panettone aber überall in Italien serviert wird. Panettone wird aus einem weichen Teig mit kandierten Früchten und Rosinen gebacken. Dazu reicht man süße Perlweine.

Frankreich

Ebenfalls süß geht es in Frankreich zu Weihnachten zu.

Hier wird traditionell der Bûche de Noël, ein Weihnachtskuchen in Form eines Holzscheites, serviert. Dies geht darauf zurück, dass man zu Weihnachten Holzscheite im Kamin brennen lässt. Eigentlich ist der Bûche de Noël eine Schokoladen-Biskuitrolle.

Luxemburg

Das traditionelle Festtagsessen in Luxemburg besteht aus Blutwurst, Stampfkartoffeln und Apfelsoße. Wobei heute häufig auch Truthahn, Fondue oder Meeresfrüchte auf den Tisch kommen. Typische Gerichte in der Vorweihnachtszeit sind außerdem Gromperekichelcher (man merkt die Nähe zum Saarland), Boxemännercher, Glühwäin (Glühwein) oder Egg Nogg, ein süsses Getränk mit Sahne, Vanille und Rum.

TRADITIONSGERICHTE AUS

Dänemark

Risalamande ist ein Milchreis, welchem nach dem Abkühlen Schlagsahne, gehackte Mandeln und Vanillezucker zugegeben werden. Der Milchreis wird an Heiligabend kalt mit warmer Kirschsauce serviert.
In einem Milchreis befindet sich eine ganze Mandel. Wer diese in seinem Dessert entdeckt, bekommt ein kleines Geschenk, wie etwa ein Schokoherz oder ein Marzipanschwein.

Island

In Island isst man häufig geräucherten Lachs oder Meerforelle zu den Festtagen. Nie fehlen darf aber das Laufabrauð, welches auch „Schneeflockenbrot“ genannt wird.

Das Laufabrauð ist ein hauchdünnes in Öl gebackenes Weißbrot, in welches kunstvolle winterliche Ornamente und Bilder geschnitten werden.

England

Der Plum Pudding, auch Christmas Pudding genannt, ist keine Süßspeise, wie man vielleicht meinen mag, sondern enthält Trockenobst, Nüsse, schwarzen Melassesirup, Rindernierenfett und Brandy.

Der Pudding wird häufig bereits einige Wochen vor Weihnachten zubereitet, so kann er durchziehen. An Heiligabend wird er dann mit Brandy übergossen und flambiert.

DEN NACHBARLÄNDERN

Ihr Autohaus im Herzen
Einen guten Sta
Junge Sterne
Reitenbach GmbH - Mercedes-Benz in Lebach
Mercedes-Benz hat in
Autohaus
Merced
Neuwagen · Jahreswagen · Gebrauchtw
Lebach · Telefon 0 68 81 / 53 93-0

des Saarlandes wünscht

rt ins neue Jahr!

Lebach einen Namen:

Reitenbach
es-Benz
smart
vagen · Inzahlungnahme aller Fabrikate
· www.reitenbach.mercedes-benz.de

Das Jahr 2017 begann im Mercedes Autohaus Reitenbach in Lebach, mit buntem Treiben und dem Besuch des Eppelborner Prinzenpaares sowie Gefolge.

Ganz im Zeichen der „Jungen Sterne Fahrzeuge“ führte das Autohaus Reitenbach im April ihren ersten „Junge Sterne Golf Cup“ auf der Golfanlage in Nunkirchen durch.

Ebenfalls im April begleitete die Firma Reitenbach als einziger Fahrzeugaussteller die große Jubiläumsfeier des 100-jährigen „Lions Club“ in Dillingen.

Jahresrückblick des Autohauses Reitenbach

Eine Sinnesreise durch die Kultursommerstadt Lebach fand im August statt. Beim „Abend der Sinne“ vermittelte Mercedes Reitenbach seinen Kunden ein besonders gutes Mercedes Gefühl.

Ein Herz für Tiere bewies der Mercedes Geschäftsführer Frank Hachfeld, als er mit seinem Team eine kleine Geflügelzuchtausstellung auf dem Mercedes-Reitenbach-Gelände ausrichtete.

Im Herbst präsentierte das Team Ihre Fahrzeuge bei Pferderennen in Lebach und Illingen, sowie wie jedes Jahr, bei dem zweitägigen gutbesuchten Herbst-Markt in Heusweiler.

Auf sportlicher Ebene war Mercedes Reitenbach stolz, die landesweite Mitmach-Kampagne „Mit dem Rad zur Arbeit“ von AOK und ADFC eröffnen zu dürfen.

Ende April wurde bei Mercedes Reitenbach festliche der renommierte DFB-Integrationspreis 2017 übergeben.

Immer mit Herzblut und Freude dabei – ob „Maimarkt in Lebach“ bei Sonnenschein und Regengüssen oder dem „Schmelzer Schmackes“ bei fast 40 Grad Hitze.

Hiermit bedanken sich die Geschäftsführung sowie das gesamte Mercedes-Reitenbach-Team bei allen treuen Kunden und Geschäftspartnern für das entgegengebrachte Vertrauen und die gute Zusammenarbeit.

Die Firma Reitenbach wünscht allen einen guten Start ins neue Jahr 2018.

Besuchen Sie uns – wir sind für Sie da.

Ihr Autohaus Reitenbach-Team

Das Mercedes-Team organisierte ein festliches Event zur Ehrung der Volleyball-Damen-Mannschaft des Turnvereins „Gut Heil“ Lebach 1904 aus der 3. Regionalliga.

Ende Oktober und Anfang November gab es bei Mercedes Reitenbach zwei Räderwechsel-Motto-Events: ein „Zünftiges bayrisches Frühstück“ sowie ein „Buntes Karnevals-Räderfrühstück“.

Am 10. Dezember feierte die Firma Reitenbach voller Festlichkeit ihr traditionelles Tannenbaumfest als Abschluss eines starken und emotionalen Jahres 2017.

sg.

SALVATORE GINEX

Foto & Videoproduktion

Ihr Fotograf im Saarland

Mobil: 0162/2 73 83 82

Turmstrasse 4

66333 Völklingen

www.fotoginex.de

infoginex@aol.com

DIE ERFINDUNG DES
GREGORIANISCHEN KALENDERS,
NOCH HEUTE DIE BASIS UNSERER ZEITMESSUNG,

Aloisius Lilius

VERDANKEN WIR EINEM GENIALEN GELEHRTEN
AUS KALABRIEN, DESSEN GESTALT LANGE
IM DUNKELN LAG.

Fünfhundert Jahre sind seit der Geburt Aloisius Lilius' vergangen, jenem herausragenden Mathematiker und Astronomen, von dessen persönlicher Geschichte nur wenige Spuren geblieben sind. Sein Genius ist leider nur wenigen bekannt, denn die von ihm entworfene Kalenderreform trägt nicht seinen, sondern den Namen des Papstes Gregorio XII, von dem sie im Jahre 1582 erlassen wurde.

Diese Reform markiert ein Kernmoment sowohl für die katholische Kirche als auch für die Zivilgesellschaft: tatsächlich, ist es der Kalender von Lilius, den wir circa nach einem halben Millennium noch immer anwenden.

Lilius' Größe wird besonders augenscheinlich, wenn man bedenkt, dass sich viele astronomische und mathematische Erkenntnisse im 16. Jahrhundert noch im Entstehungsprozess befanden. Um 1500 fehlten die Gesetze der Planetenmodelle, die Methoden der Physik und die Werkzeuge der Mathematik. Viele Jahre später sollten sie dank Brahe, Kepler, Galileo und Newton das Licht der Welt erblicken, in jenem Moment aber, standen sie nicht zur Verfügung.

Trotz dieser Hemmnisse kommt Lilius das Verdienst zu, ein scheinbar unlösbares Problem, das über viele Jahrhunderte bedeutende Astronomen und Gelehrte beschäftigt hatte, gelöst zu haben.

Im Jahr 325 hatten die Väter des Konzils von Nicäa festgelegt, dass das Ostern der Auferstehung an dem auf Luna XIV (Vollmond) folgenden Sonntag des ersten Monats nach dem Frühjahrsäquinoktium gefeiert werden sollte. Mitte des 16. Jahrhunderts war die Tag-und-Nacht-Gleiche, so wie von den Vätern von Nicäa festgelegt, nach julianischem Kalender, für den 21. März bestimmt. Den Sternen zufolge erfolgte sie jedoch am 11. März, also circa zehn Tage früher. Es mussten also die angewandten Regeln der Zeitmessung berichtigt und gleichzeitig verhindert werden, dass das astronomische Frühjahrsäquinoktium im Verhältnis zum Zivilkalender hinterherhinkte, so wie es über Jahrhunderte geschehen war.

Papst Gregor XIII widmete sich sofort nach seiner Amtseinsetzung der Realisierung der in verschiedenen Tagungsperioden verabschiedeten Dekrete des Konzils von Trient.

Um für alle christlichen Nationen eine Übereinstimmung der Begehung des Osterfestes und aller davon abstammenden beweglichen Feiertage zu wahren, bemühte er sich ausschließlich zur Wiederherstellung der Übereinstimmung zwischen dem Osterdatum und dem Diktat des Konzils von Nicäa um eine Reform des alten julianischen Kalenders. Dazu berief er eine Expertenkommission zur Bewertung und Billigung eines Reformentwurfs ein.

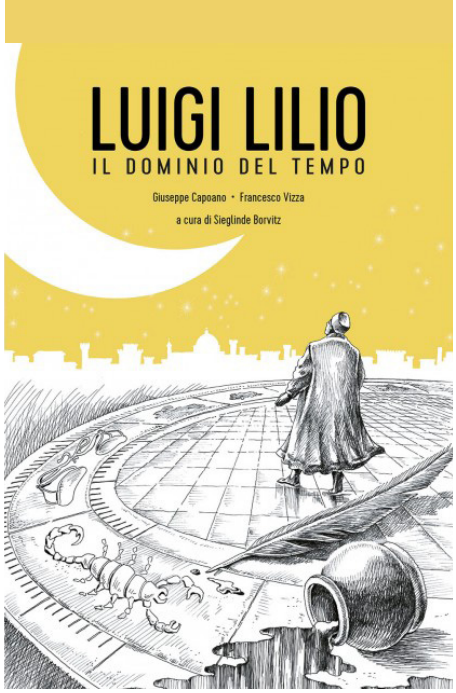
Wichtigstes Mitglied dieser Kommission war der Mathematiker Cristophorus Clavius, deutscher Jesuit und Professor am Collegio Romano.

Die Kommission prüfte verschiedene Reformentwürfe, aber diese Vorschläge wurden verworfen und die Aufmerksamkeit konzentrierte sich auf den ausgeklügelten Entwurf einer Kalenderreform, die von Luigi Lilio entwickelt worden war. Der Entwurf, vorgestellt durch seinen Bruder Antonio, erlaubte, die Frühjahrs-Tag-und-Nacht-Gleiche an einem festgelegten und bestimmten Datum, dem 21. März, zu belassen, und das Osterdatum exakt zu berechnen.

Die Wissenschaft, wie wir sie heute kennen, existierte noch nicht. Dennoch gelang es Lilius, durch Synchronisierung mit den drei Hauptbewegungen der Erde (der Rotationsbewegung um sich selbst, der Bewegung entlang der Umlaufbahn um die Sonne und der Bewegung der Erdachse um einen ideellen Punkt der Himmelssphäre), einen nahezu perfekten Zivilkalender zu erarbeiten. Mittels zweier Gleichungen stimmt er den Sonnen- und den Mond-Zyklus aufeinander ab und schlägt einen originellen und effektiven Zyklus der Epakten vor, der die Bestimmung des Osterdatums eines beliebigen Jahres ermöglicht.

Wir wissen nicht, wie es Lilius gelungen ist dieses System zu entwickeln. Machen wir uns bewusst, dass Dezimalbrüche zu jener Zeit noch nicht verwendet wurden, durch einen eigenartigen Zufall werden sie es aber ab dem Jahr 1582 und erst ab 1593 wird nach und nach ein Symbol wie das Komma zur Angabe von Dezimalstellen eingeführt.

Für seine Berechnungen verließ sich Lilius auf astronomische Daten aus bereits damals drei Jahrhunderte alten Tabellen mit Näherungswerten, die auf Beobachtungen der vorausgegangenen Jahrhunderte beruhten. Die zu lösende Aufgabe betraf sowohl die scheinbare Bewegung der Sonne als auch die jeweilige Bewegung des Mondes. Die zivile Zeitrechnung musste mit den Himmelszeichen in Einklang gebracht werden und gleichzeitig einem unverrückbaren Hemmnis Rechnung getragen werden: der Zeitpunkt des Frühjahrsäquinoktiums, das vereinbarungsgemäß dauerhaft auf den



21. März festgelegt war. Bei diesem kniffeligen Unterfangen gelang Lilius die Ausarbeitung eines so perfekten Kalenders, der die Jahrhunderte überdauerte.

Leider ist das Leben dieses grandiosen Wissenschaftlers ein nahezu weißer Fleck auf der Landkarte. Wir wissen nur, dass er vermutlich 1510 in Cirò geboren wurde. Im Jahr 1532 finden wir ihn in Neapel, wo er den Doktorgrad der Medizin erlangte. Später zog er nach Rom und im Jahr 1552 war er Lektor an der Universität Perugia. Auch die letzten Lebensjahre des Aloisius Lilius sind ein Mysterium. Er starb, an nicht genau bekanntem Datum, noch vor Umsetzung der Reform und hinterließ seinem Bruder Antonio die Sorge um die Bekanntmachung seiner Arbeit.

Seit mehreren Jahren beobachtet man in Italien eine Wiederentdeckung dieser Persönlichkeit in Form von wissenschaftlichen Veröffentlichungen und zahlreichen Konferenzen. Am 20. Oktober 2016 fand im Rahmen der 16. “Settimana della lingua italiana nel mondo“, einer durch das italienische Außenministerium geförderten Initiative, an der Universität Düsseldorf eine von Prof. Sieglinde Borvitz organisierte Tagung unter dem Titel „Il genio di Luigi Lilio“ statt.

Kürzlich ist eine Graphic Novel unter dem Titel. „Luigi Lilio – Il Dominio del tempo“ der Autoren Giuseppe Capoano und Francesco Vizza, herausgegeben von Sieglinde Borvitz, BeccoGiallo Editori, Padova 2017, erschienen.

Ein Beitrag von **Francesco Vizza**
Leiter des Instituts für Chemie der metallorganischen Verbindungen – Nationaler Forschungsrat. ICCOM-CNR

Übersetzung aus dem Italienischen von Ulrike Ruwe-Scigliano

Seite wird nachgeliefert

Alexander Kunz Theatre

Feine Kulinarik

Weltklasse-Artistik

coole Songs

ein Hauch Moulin Rouge

SHEILA NICOLODI

Sie ist der Spross einer prestigereichen, italienisch-schweizerischen Artisten-Dynastie und trägt das Entertainment im Blut. Die grazile Schönheit lernte schon als Kind eine Vielzahl an Akrobatik-Disziplinen von ihrem Vater und hat sich inzwischen auf den Pole Dance spezialisiert.

CRAZY FLIGHT

eine vollkommen neuartige artistische Performance in unserem Spiegelpalast!

Atemberaubend und mit unglaublicher Leichtigkeit zeigen die vier Ukrainer eine hinreißende, humorvolle Choreographie aus spektakulärer Wurfakrobatik und verrückten Flugelementen.

GOLDEN DREAM

...nennt sich die Performance der beiden Modellathleten Ambra Faggioni und Yves Nicols. Ganz in Gold glänzen die beiden Artisten bei ihrer Luftnummer an Tüchern und zählen mit ihrer sinnlich-starken Tuchakrobatik zu den Legenden der Luftkunst.

GIANG BROTHERS

Zum ersten Mal präsentieren wir unserem Publikum preisgekrönte Kraftakrobaten aus Vietnam. Für Ihre Show trainieren die Giang Brothers seit Jahren jeden Tag bis zu sieben Stunden! Das Ergebnis sind perfekte Körper und atemberaubende akrobatische Höchstleistungen.

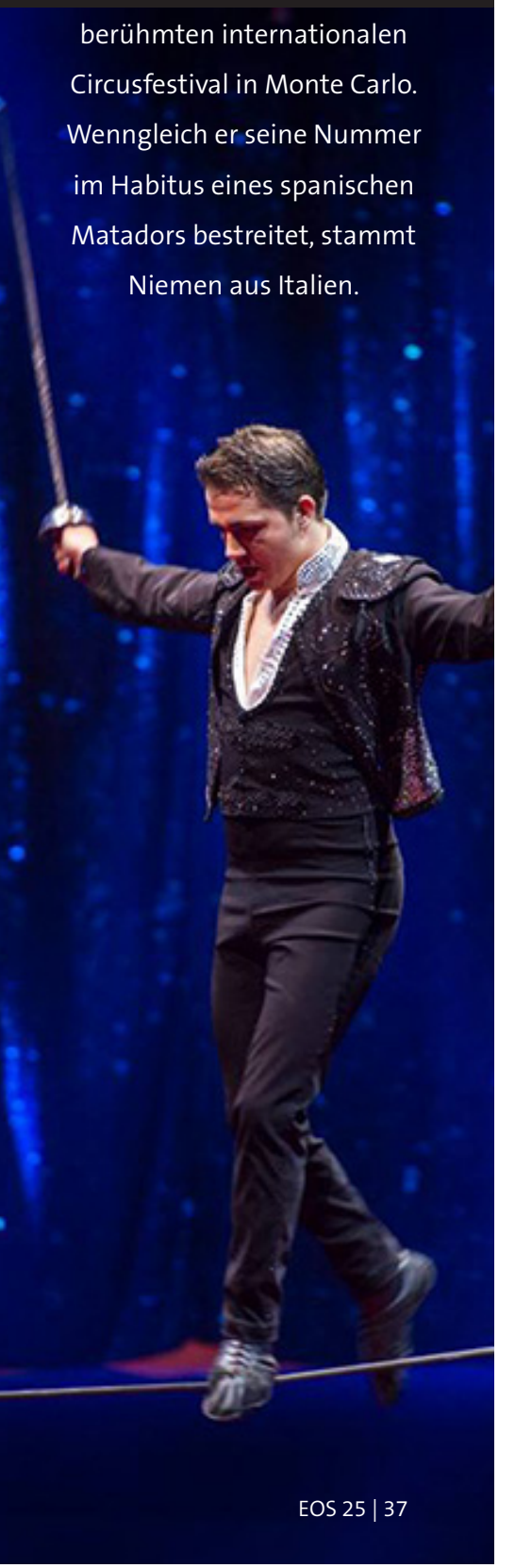
DUO MINASOV

Victor und Elena Minasov sind die Weltmeister im Quick-Change!

Mit welch atemberaubendem Tempo, Leichtigkeit und Anmut das Duo Minasov seinen Kleiderwechsel vollzieht, ist absolut verblüffend und lässt den Zuschauer für einen Moment an der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit zweifeln.

ERIK NIEMEN

...gilt als einer der besten Drahtseil-Artisten der Gegenwart und war Teilnehmer beim berühmten internationalen Circusfestival in Monte Carlo. Wenngleich er seine Nummer im Habitus eines spanischen Matadors bestreitet, stammt Niemen aus Italien.



SAARSPORTLER D

Timo Bernhard, Pauline Schäfer und die Mannschaft der TG Saar sind Sieger bei der Wahl der Saarsportler 2017. Sie wurden im Rahmen einer Sport-Gala am Sonntag in der Hermann-Neuberger-Sportschule geehrt.

Der Rennfahrer und Weltmeister über die Langstrecke, Timo Bernhard, hat die Wahl zum Saarsportler 2017 gewonnen. Bei der Wahl der Saar-Sportler setzte er sich unter anderem gegen Fußball-Nationalspieler Jonas Hector durch.

Sieger der Saarsportler Wahl 2017 ist Rennfahrer Timo Bernhard

Bernhard feierte mit seinen Teamkollegen Earl Bamber und Brendon Hartley im von ihm mitentwickelten Porsche Hybrid 919 vier Saisonsiege, darunter den beim 24-Stunden-Rennen von Le Mans.
Saar-Sportlerin des Jahres ist Kunstturnerin Pauline Schäfer. Die 20-jährige Saarländerin feierte in diesem Jahr ihren größten Erfolg bei der Weltmeisterschaft in Montreal, dort holte sie die Goldmedaille am Schwebebalken.

Siegerin der Saarsportler Wahl 2017 ist Kunstturnerin Pauline Schäfer

Schäfer gehört dem TuS 1861 Chemnitz-Altendorf an und wird am dortigen Leistungszentrum von Gabriele Frehse trainiert. Sie kreierte ein eigenes Turnelement. Der „Schäfer“ ist ein Seitwärts-Salto mit halber Drehung.

TG Saar zur Saar-Mannschaft 2017 gekürt

Die Turngemeinschaft Saar ist bei der Saarsportler Wahl 2017 zur Mannschaft des Jahres gekürt worden. Das Team um Olym-

DES JAHRES 2017

piasieger Oleg Verniaiev ist auf dem Weg zur vierten Meisterschaft. 1981, 1982 und 2012 gewann der saarländische Traditionsverein den Titel. In den letzten beiden Jahren wurde die TG Vize-Meister.

Nachwuchspreis für Joana Staub

Mittelstreckenläuferin Joana Staub vom LC Rehlingen wurde mit dem Nachwuchspreis ausgezeichnet.

Die Saarländerin holte in diesem Jahr bei den Deutschen U20-Meisterschaften in Ulm den Titel über die 1500 Meter. Außerdem wurde sie bei der U20-Europameisterschaft in Grosseto Fünfte.

Gerd Meyer erhält Ehrenpreis

Der ehemalige LSVS-Präsident und Ex-Präsident des Saarländischen Ringerverbands, Gerd Meyer, hat den Ehrenpreis des Saarsports erhalten. Meyer war von 2002 bis 2014 Präsident des Saarländischen Landessportverbandes.

In dieser Zeit förderte er zahlreiche Spitzensportler wie zum Beispiel den Triathlon-Olympiasieger Jan Frodeno. Zudem war er maßgeblich an der Modernisierung der Hermann-Neuberger-Sportschule beteiligt. Meyer sagte nach der Wahl, dass für ihn immer die Sportler im Mittelpunkt gestanden hätten.

Im Rahmenprogramm der Gala traten der Sänger Philipp Poisel, BMX-Artist Chris Böhm, Artistin Beatrice Kessi und Artisten einer französischen Zirkusschule auf.

SHERLOCK HOLMES KEHRT 2018 ZURÜCK NACH SAARBRÜCKEN

Zum bereits dritten Mal findet vom 11. bis 13. Mai 2018 die SherloCON statt. Dabei handelt es sich um eine Veranstaltung rund um den Meisterdetektiv Sherlock Holmes und das viktorianische Zeitalter. In diesem Jahr dürfen sich die Gäste über Live-Hörspiele der Hörtheatrale Marburg und der DreamTeamer Hörspieler aus Berlin sowie eine Stummfilmvorführung mit Live-Begleitung freuen. Des Weiteren finden traditionell ein Salon-Abend und ein Criminal Dinner statt.

Am Samstag sind alle Gäste herzlich willkommen, denn an diesem Tag können kostenlos Vorträge besucht werden. Hierzu gehören Beirträge über Sherlock Holmes in Deutschland, Sir Arthur Conan Doyle als Detektiv und seine Beziehung zum Spiritismus sowie eine Lesung des Autors Christian von Aster.

Workshops und eine kleine Verlagsmesse runden das Programm ab.

Alle Informationen zur Veranstaltung sowie die Buchung erhalten Sie unter www.sherlocon.info und bei Ticket Regional.

Das Team der SherloCON wünscht Ihnen ein spannendes Jahr 2018!

Clueing for Looks?
SherloCON
vom 11. bis 13. Mai in Saarbrücken
Tickets und weitere Infos unter www.sherlocon.info
2018

MARION SEILER

VERKÄUFERIN BEI FRIDEL

Eine Dame im Service fiel uns besonders auf. Es handelt sich hier um Marion Seiler, beschäftigt bei **Fridel-Markt & Restaurant in Saarbrücken**. Die junge, freundliche und stets gut gelaunte Frau ist hier überall zu finden. Sei es an der Kasse, am Backshop oder im Marktbereich – sie ist scheinbar immer vor Ort – und auch immer Ansprechpartnerin für die Kunden. So ist es ihr auch nie zuviel, die Kunden persönlich zu der von ihm gesuchten Ware zu führen, sollte er sie nicht auf Anhieb finden. Auch an der Kasse hat sie für die Menschen liebe Worte parat, macht auch mal einen kleinen Scherz und zaubert so vielen ein Lächeln aufs Gesicht. Man sieht ihr an, dass es ihr Freude macht mit Menschen zu arbeiten. Besonders in einem Umfeld, in dem auch viele ältere Menschen leben, gibt sie dem ein oder anderen, der bei Fridel einkauft, die Möglichkeit, kommunikativ zu sein – und dies ist mehr wert als jedes Sonderangebot. Für uns geht daher der EOS-Servicepreis an Marion Seiler.

TEST BESTANDEN

Oft wird der Begriff „Servicewüste Deutschland" benutzt. Das EOS-Team wollte wissen, ob das stimmt, und hat sich im Saarland umgeschaut. Restaurants, Discounter, Lebensmittelgeschäften – Wie sind die Kunden mit dem Service zufrieden oder findet er überhaupt nicht statt? Grundsätzlich kann man sagen, dass es keine großen Ausreißer gibt, auch wenn manchmal Einzelpersonen das ganze Team negativ in Erscheinung treten ließen. Doch wenn man kritisiert, sollte man auch loben und dies tun wir bei denen, die sich besonders hervorgetan haben.

YVONNE SCHRÖDER & MONIKA HORNBERGER

ARZTHELFERINNEN IM KKH ST. INGBERT

Besonders wenn man krank ist und gar nicht weiß, was auf einen zukommt, dann ist man froh, wenn man den richtigen Ansprechpartner hat. Auch in diesem Bereich ist EOS fündig geworden. Besonders zeichnete sich hier das HNO-Team am Empfang des **Kreiskrankenhauses St. Ingbert** aus. Die beiden Krankenschwestern Yvonne Schröder und Monika Hornberger haben uns überzeugt. Sie zeichneten sich nicht nur durch ihre Fachkompetenz aus, denn schließlich war die Organisation top, der Arzt wurde im Vorfeld ebenfalls optimal informiert. Und auch das Gespräch mit den Patienten war einfühlsam. Selbst auf mehrmalige Nachfragen haben die beiden behutsam und verständnisvoll geantwortet, sind auf Ängste eingegangen und haben beruhigt. Ja, man hatte das Gefühl: „Hier ist man gut aufgehoben." Das ergab für uns eine vorbildliche Beurteilung und somit sind Yvonne Schröder und Monika Hornberger das EOS-Service-Team im Bereich Medizin.

Welcome to QualityLand

Der vor allem für seine unverschämt witzigen Känguru-Chroniken bekannte Autor Marc-Uwe Kling hat sich nun an eine dystopische Scifi-Satire gewagt:

Willkommen in QualityLand, in einer nicht allzu fernen Zukunft: Alles läuft rund – Arbeit, Freizeit und Beziehungen sind von Algorithmen optimiert. Trotzdem beschleicht den Maschinenverschrotter Peter Arbeitsloser immer mehr das Gefühl, dass mit seinem Leben etwas nicht stimmt. Wenn das System wirklich so perfekt ist, warum gibt es dann Drohnen, die an Flugangst leiden, oder Kampfroboter mit posttraumatischer Belastungsstörung? Warum werden die Maschinen immer menschlicher, aber die Menschen immer maschineller? Marc-Uwe Kling hat die Verheißungen und das Unbehagen der digitalen Gegenwart zu einer verblüffenden Zukunftssatire verdichtet, die lange nachwirkt. Visionär, hintergründig – und so komisch wie die Känguru-Trilogie.

Wer Humor nach Art des Kängurus erwartet, wird hier vielleicht ein wenig enttäuscht werden. QualityLand steckt zwar ebenfalls voller Humor, doch bleibt einem das Lachen hier eher im Halse stecken. Und die über-digitalisierte Zukunft, deren düsteres Bild Kling hier humorvoll ausmalt, hat leider längst begonnen. Natürlich überzeichnet der Autor das Bild eines komplett digitalisierten Deutschlands, pardon: QualityLands – mit all den neuen smarten Geräten für ein digitales Zuhause und den immer besser werdenden Algorithmen des Internets sind wir jedoch vielleicht gar nicht mehr so weit von dieser Zukunft entfernt.

„QualityLand“ ist optisch sehr schön gemacht und besitzt nicht nur haptisch einen besonderen Einband, sondern ist auch in zwei verschiedenen Ausgaben erhältlich: einer hellen und einer dunklen Edition. Wer es lieber digital mag: Es gibt natürlich auch eine Kindle- und eine Hörbuchfassung davon.

Marc-Uwe Kling

QualityLand

In einer nicht allzu fernen Zukunft.

Ullstein Verlag, 384 Seiten, gebunden
ISBN dunkle Edition: 978-3-550-05015-2
ISBN helle Edition: 978-3-550-05023-7

je € 18,00

CHAOT *oder* PEDANT

NICHT JEDER HAT DEN GLEICHEN SINN FÜR ORDNUNG. TEILEN SICH EIN KREATIV UND EIN STRUKTURIERT ARBEITENDER KOLLEGE DAS GLEICHE BÜRO, KANN DIES DAHER SCHON MAL FÜR SPANNUNGEN SORGEN. WÄHREND DER EINE ZWISCHEN PAPIERSTAPELN UND ORDNERBERGEN ZUR HOCHFORM AUFLÄUFT, KANN DER ANDERE NUR ARBEITEN, WENN DER SCHREIBTISCH SÄUBERLICH AUFGERÄUMT UND ALLES PERFEKT ABGELEGT IST.

Der Schreibtisch im Büro ist ein gutes Indiz dafür, ob du eher der spartanische Ordnungstyp oder der sammelwütige Chaot bist. Sieht dein Schreibtisch aus, als würde er überhaupt nicht benutzt werden, oder findet man ihn unter lauter Papieren fast nicht mehr?

Der Zustand des Schreibtischs lässt allerdings auch Rückschlüsse auf den Charakter und die Arbeitsweise seines Besitzers zu. Hast du einen aufgeräumten Schreibtisch, legst du auch ansonsten Wert auf Ordnung und Struktur in deinem Leben. Übertriebene Ordnung kann ein Zeichen von Pedanterie sein. Deine Umwelt hat in diesem Fall sicher bereits feststellen müssen, dass du bei allem recht pingelig bist.

DER ORDNUNGSTYP

Wenn Du zu dieser Kategorie gehörst, kannst du sehr gut Prioritäten setzen und Ziele für dich definieren. Daher sind die Ordnungstypen meist beruflich auch erfolgreicher. Hier wird alles sofort angepackt und erledigt und keinesfalls vor sich hergeschoben. Treten Probleme auf, werden diese strukturiert gelöst und nicht einfach ignoriert. Daher kann man sagen, dass Ordnungstypen eher Kopfmenschen sind. Sie lassen sich nicht von Emotionen leiten, sondern agieren und reagieren durch Abwägung von Vor- und Nachteilen. Ebenso trennen sie sich gerne von Dingen, die sie nicht länger benötigen und behalten so leichter den Überblick. Zudem haben ordnungsliebende Menschen einen positiven Einfluss auf Chaostypen. Wohnen beide nämlich zusammen, dominiert der Ordnungsmensch.

DER CHAOSTYP

Chaostypen sind Jäger und Sammler – entsprechend schwer fällt es ihnen, Ordnung zu halten. Alles kann man zu einem späteren Zeitpunkt vielleicht noch einmal brauchen, daher wird nichts weggeworfen. Generell fällt ihnen das Loslassen sehr schwer. Ebenso wie klare Zielsetzungen. Auch an Selbstdisziplin mangelt es häufig. Nicht nur Termine und Aufgaben werden allzu gerne vor sich hergeschoben, auch einmal geschaffene Ordnung, zum Beispiel auf dem Schreibtisch, hält leider meist nicht lange vor. Im Gegensatz zu Ordnungstypen trifft der chaotische Typ seine Entscheidungen aus dem Bauch heraus und lassen sich von ihren Gefühlen leiten.

WIE SCHAFFT MAN ES VOM CHAOS ZUR ORDNUNG?

Die Erfolgsaussichten sind umso größer, je mehr sich der chaotische Typ selbst an seinem Verhalten und seiner Unordnung stört. Ordnung hat eben auch viel mit Gewohnheit zu tun und kann somit antrainiert werden. Mit dem Ausbrechen aus alten Gewohnheits- und Denkmustern lässt sich der Weg vom Chaos- zum Ordnungstyp also beschreiten.

Teste Dich

DER CHAOSTYP

- [ ] Als du jung warst, konnte sich deine Familie vieles nicht leisten.
- [ ] Die Suche nach Dingen verschlingt oft deine Geduld und Zeit.
- [ ] Du schiebst Aufgaben gerne vor dir her.
- [ ] Bei Entscheidungen verlässt du dich vor allem auf dein Bauchgefühl.
- [ ] Zu Hause besitzt du viele Dinge, die du in den letzten fünf Jahren nie benötigt hast.
- [ ] Dir ist es unangenehm, wenn Leute dich unangemeldet besuchen und deine Wohnung sehen.
- [ ] In deinem Kleiderschrank befinden sich einige Kleidungsstücke, die du in den letzten Jahren nicht getragen hast.
- [ ] Du schaffst gerne mal Dinge an, die Du nicht brauchst.

DER ORDNUNGSTYP

- [ ] Was du dir vornimmst, schaffst du meistens auch.
- [ ] Vor einer Entscheidung wägst du die eventuellen Vor- und Nachteile ab.
- [ ] Du neigst zu Perfektionismus.
- [ ] Loslassen fällt dir nicht besonders schwer.
- [ ] Du räumst regelmäßig in deiner Wohnung und an deinem Arbeitsplatz auf.
- [ ] Du hast ein gutes Zeitmanagement, was deine beruflichen und privaten Termine angeht.
- [ ] Du lässt dich bei deiner Arbeit nicht ablenken.
- [ ] Du lässt dich nicht so schnell unterkriegen.

SÜSSES PARTY-MITBRINGSEL:

SELBSTGEMACHTE GLÜCKSKEKSE!

IN DIESEM JAHR KÖNNTEST DU DEM NEUJAHRS-ORAKEL DOCH EINFACH SELBST EINMAL AUF DIE SPRÜNGE HELFEN – MIT SELBSTGEBACKENEN GLÜCKSKEKSEN! MIT DEN RICHTIGEN SPRÜCHEN SORGEN DIE FÜR STIMMUNG AUF DER SILVESTERPARTY!

ZUTATEN:

1 Eiweiß
65g Zucker
¼ TL Butter-Vanille Aroma
40g weiche Butter (geschmolzen)
50g Mehl (Weizenmehl)
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 175 Grad Celsius vorheizen und auf Umluft stellen.
Alle aufgeführten Zutaten miteinander vermengen und zu einem homogenen Teig verrühren. Achte darauf das die Butter flüssig ist und das Weizenmehl zuletzt hinzugegeben wird.
Backpapier auf ein Backblech legen und den Teig mit einem Löffel kreisförmig verteilen und glatt streichen. Der Durchmesser sollte etwa 7-8cm betragen.
Die Kekse müssen 5 Minuten backen. Sobald die Ränder goldbraun werden ist der perfekte Zeitpunkt die Kekse aus den Ofen zu holen.
Nach dem Backen musst Du flink sein. Nehme die vorbereiteten Zettel und legen sie in die Mitte des Kekses. Klappe den Teigling jetzt einmal zusammen, so dass Du einen Halbkreis erhältst.
Um den typischen Knick zu erhalten, empfiehlt es sich den halbkreisförmigen Teigling mit der geschlossenen Seite auf einem Glasrand zu legen und die Enden nach unten zu drücken.
Nachdem die Form starr ist, solltest Du die Kekse in einer luftdichten Dose verstauen, da sie sehr schnell Feuchtigkeit ziehen.

Horoskop

Steinbock 22.12.-20.01.

Seien Sie auch gegenüber Vorgesetzten selbstbewusst. Lassen Sie es aber bei Problemen nicht an der nötigen Diplomatie mangeln.

Skorpion 24.10.-22.11.

Für eine intakte Beziehung müssen Sie täglich etwas tun. Der Partner schätzt auch die vermeintlich kleinen Aufmerksamkeiten.

Fische 20.2.-20.3.

Erholen Sie sich mehr. Ein Wellness-Wochenende ist genau das Richtige, um Sie für die nächsten Aufgaben fit zu machen.

Krebs 22.6.-23.7.

Paaren Sie Ihre Vitalität unbedingt mit Ausdauer. Dann werden Sie für die nächsten schweren Aufgaben auch bestens gerüstet sein.

Waage 24.09.-23.10.

Seien Sie nicht so empfindlich, wenn man Ihnen im Team einmal die Wahrheit sagt. Ehrlichkeit wird Ihnen immer weiterhelfen.

Widder 21.3.-20.4.

Die Diskrepanzen in der Beziehung nehmen deutlich zu. Überdenken Sie Ihren Anteil daran und versuchen Sie, sich zu ändern.

Löwe 24.7.-23.8.

Ihr Partner will wieder neu erobert werden. Gehen Sie das jetzt ohne Umwege und mit Ihrer allseits bekannten Verführungskunst an.

Schütze 23.11.-21.12.

Ihrem Partner wird gefallen, wenn Sie sich etwas einfallen lassen, das den Alltag belebt. Beweisen Sie dabei blühende Fantasie.

Stier 21.4.-21.5.

Beenden Sie endlich Ihr planloses Tun. Sie müssen für den Erfolg im Job Ihr Umfeld ordnen und sich die richtigen Partner ins Boot holen.

Jungfrau 24.8.-23.9.

Lassen Sie sich bloß nicht nicht von Termin zu Termin jagen. Sie werden dem Leistungsdruck auf Dauer nicht gewachsen sein.

Wassermann 21.1.-19.2.

Seien Sie skeptisch, wenn man Ihnen jetzt etwas zu vollmundig verspricht. Der Teufel wird wie immer im kleinen Detail liegen.

Zwillinge 22.5.-21.6.

Sie müssen dringend neue Energie tanken. Vergessen Sie dabei auch nicht, sich von den Mühen des Alltags zu erholen.

ÖFFNUNGSZEITEN DES ITALIENISCHEN HONORARKONSULATS IN SAARBRÜCKEN

Februar 2018

Donnerstag, 01.02.2018	14:30 - 18:00 Uhr
Donnerstag, 15.02.2018	14:30 - 18:00 Uhr (Passantrag möglich)

März 2018

Donnerstag, 01.03.2018	14:30 - 18:00 Uhr
Donnerstag, 22.03.2018	14:30 - 18:00 Uhr (Passantrag möglich)

April 2018

Donnerstag, 12.04.2018	14:30 - 18:00 Uhr
Donnerstag, 26.04.2018	14:30 - 18:00 Uhr (Passantrag möglich)

Mai 2018

Donnerstag, 03.05.2018	14:30 - 18:00 Uhr
Donnerstag, 17.05.2018	14:30 - 18:00 Uhr (Passantrag möglich)

Zweimaliger Weltmeister und Le-Mans-Sieger. Einmaliger Typ.

Über zehn Jahre währt nun unsere Partnerschaft mit dem Saarsportler des Jahres 2017, Timo Bernhard. Von Beginn an haben wir an das überragende Talent und den Siegeswillen von Timo geglaubt. Durch unsichere Zeiten bis hin zu den sagenhaften Erfolgen in der WEC Langstreckenweltmeisterschaft haben wir bewundert, wie konzentriert und unaufgeregt Timo seine Karriereziele angepeilt, darauf hin gearbeitet und sie letzten Endes auch erreicht hat. Der junge Mann, der damals an unsere Tür geklopft hat, hat sich sportlich seither immens weiter entwickelt.
Der zweimalige Weltmeister und zweimalige Le-Mans-Sieger ist dabei als Mensch der geblieben, der er schon damals war; ein sympathischer, zielstrebiger, absolut bodenständiger und verlässlicher Teamplayer. Das finden wir einmalig.

Ziele im Auge behalten. Siege gemeinsam erringen.

URSAPHARM
Engagement

ACHTEN SIE DARAUF, WO SIE LOTTO SPIELEN.

MIT IHREM ONLINE-TIPP BEI LOTTOLAND, LOTTOHELDEN UND TIPP24 NEHMEN SIE NICHT AN DER OFFIZIELLEN ZIEHUNG IN DEUTSCHLAND TEIL.

WWW.SAARTOTO.DE

SPIELEN BEIM ORIGINAL

LOTTO Saartoto