

EOS



SPECIAL

DER **LANGE WEG**
ZU SICH **SELBST**

NATURE

WAS **KRABBELT**
DENN DA?

LIFESTYLE

IHR GUTES RECHT-
TIPPS VOM ANWALT

AUSGABE 28

AUS DEM SAARLAND BIS NACH BERLIN:

Die Friedenskette wächst

Teil der

VSE

energis

Mach WATT aus Deinen Schritten

Das neue Kundenvorteilsprogramm von energis: App runterladen, durch Bewegung WATT-Punkte sammeln und gegen Prämien einlösen. wattfuerdich.de



DER PRÄSIDENT DES DEUTSCH-ITALIENISCHEN BILDUNGS- UND KULTURINSTITUTS

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

nicht nur der Sommer wirft seinen langen Schatten voraus, auch die Wahlen zum neuen Europa-Parlament stehen direkt vor der Tür. Haben Sie sich bereits entschlossen, wen Sie für Deutschland nach Brüssel schicken möchten? Nein? Dann wird es höchste Zeit! Wichtig ist nämlich in erster Linie nicht, wen Sie wählen, sondern vor allem, dass Sie überhaupt wählen gehen.

Seit ein paar Jahren werden die politischen Randparteien immer stärker. Zum einen mag dies daran liegen, dass die Bürger in Deutschland mit der Politik der aktuellen Regierung unzufrieden sind und den Politikern damit einen „Denkzettel“ verpassen möchten; nicht wählen zu gehen, ist allerdings auch keine Lösung, denn Sie verschenken damit das wichtigste Gut der Demokratie: Ihre individuelle Stimme.

Bei der kommenden Wahl geht es aber vor allem um Europa und momentan ist es wichtiger denn je, dass wir Europäer an einem Strang ziehen und verhindern, dass unsere Gemeinschaft zerbricht. Die Europäische Union ist das womöglich größte und wichtigste Friedensprojekt der Geschichte – und jeder von uns kann mit seiner Stimme ein Teil dieses Projektes sein. Welche Konsequenzen eine Zerklüftung unseres geeinten Europas haben könnte, sehen wir aktuell am Beispiel des bevorstehenden Brexits: eine Einreise wird nicht mehr so einfach sein, Visa könnten fällig werden, die Freizügigkeit, zu leben und zu arbeiten, wo man möchte, ist eingeschränkt und Im- und Exporte werden nicht mehr so einfach vonstatten gehen, wie es zuvor der Fall war. Von den wirtschaftlichen Konsequenzen, die der Ausstieg Großbritanniens sicherlich mit sich bringen wird, gar nicht zu reden.

Denken Sie daher bitte darüber nach, wenige Minuten zu investieren, damit wir alle noch lange von Europa profitieren. Dies ist aber natürlich nur ein Thema der aktuellen Ausgabe – viele weitere spannende Beiträge warten auf den folgenden Seiten auf Sie!

Daher wünschen wir Ihnen eine spannende Lektüre der aktuellen EOS
– Ihr Giacomo Santalucia & das gesamte EOS-Team



AUSGABE 28

COVERTHEMEN

**BIS NACH BERLIN:
WERNER-ZIMMER-FRIEDENSKETTE**

INSEKTEN IM SOMMER
Was krabbelt denn da?

IHR GUTES RECHT
Tipps vom Anwalt

SPECIAL
Der lange Weg zu sich selbst



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

Fotos dieser Ausgabe
Sofern nicht näher bezeichnet aus Privatbeständen und freien Bilddatenbanken wie fotolia.de und shutterstock.de, Foto- und Videoproduktion Ginex, Honkphoto, marke87 - Studio fuer Visuelles

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.

LIFESTYLE&MORE

12 // OSTERHASEN-KUCHEN
Ein Rezept zum Nachbacken

**14 // OSTERDEKO
SELBER MACHEN**
Dekorativ und schnell gemacht

16 // RIGA
...einmal anders

18 // REISEN
mit leichtem Gepäck

19 // ONLINE-DATING
Statistisch betrachtet

20 // SAURES FÜR DEN GRILL
Grill-Ideen für den Sommer

30 // WANN KRABBELT WAS?
Achtung: Insekten im Anmarsch!

**32 // SO SCHMECKT
DER FRÜHLING**
Rezept-Ideen mit wilden Kräutern

36 // WUSSTEN SIE SCHON?
Fakten über Wellpappe

43 // HOROSKOP
Das sagen die Sterne diesmal



Die Initiative wächst weiter!
WERNER-ZIMMER-FRIEDENSKETTE

POLITIK&GESELLSCHAFT

22 // WERNER-ZIMMER-FRIEDENSKETTE
Die Initiative wächst weiter

39 // ROLAND THEIS
Kandidat fürs Europaparlament

45 // RECHT. EINFACH.
Tipps vom Anwalt.

LEBEN&GESUNDHEIT

07 // AM SEIDENEN FADEN
Eine persönliche Geschichte

**38 // WIE WERDE ICH
ORGANSPENDER?**
Kurz und kompakt

42 // TESTE DICH
Fühlst du dich so jung, wie du bist?

MENSCHEN&PERSÖNLICHKEITEN

28 // GIUSEPPE PINO FUSARO
Der lange Weg zu sich selbst

WANN KRABBELT WAS?

Wann Insekten besonders aktiv sind und ob es etwas zu befürchten gibt.



30



AM SEIDENEN FADEN

...EINE GANZ PERSÖNLICHE GESCHICHTE

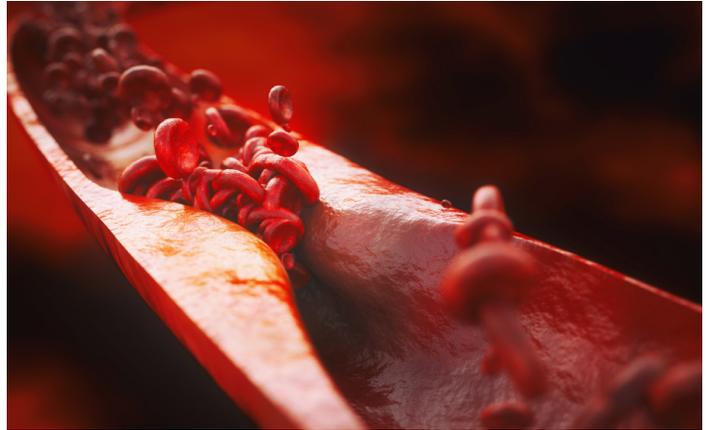
von Norbert Bentz

Stellen Sie sich vor, sie sind topfit, fühlen sich voller Elan und sind gut gelaunt. Ihnen fehlt es an nichts und auch die letzte Untersuchung hat Ihnen, abgesehen von einem leichten Bluthochdruck, der durch Tabletten korrigiert wurde, absolute Topwerte gebracht. Und so geht man wie üblich seinen sportlichen Hobbys nach, genießt die ersten Tage in Rente und wandert zu Zeiten, da andere arbeiten, durch den Wald...

Und plötzlich könnte alles vorbei sein oder ihr Leben ist stark eingeschränkt. Sie halten dies für unwahrscheinlich und trotzdem wäre es mir selbst fast passiert. Nur einer Verkettung glücklicher Zufälle ist es zu verdanken, dass ich noch lebe.

*NEIN, es war kein Auto,
welches mich beinahe überrollt hätte,
und kein Baum, der auf mich gestürzt wäre,
sondern eine „Erkrankung“, welche ich als Laie
nicht hätte feststellen können.*

*Dabei gab es im Vorfeld einen kleinen Augenblick,
der mich hätte aufhorchen lassen,
doch welchen ich ignoriert hatte,
wie dies viele andere wohl auch getan hätten.*



Ich sah plötzlich auf meinem linken Auge nur noch in der oberen Hälfte. Es legte sich quasi ein milchiger Schleier über die untere Hälfte meines linken Auges. Doch nachdem ich mehrmals mit den Augen geblinzelt hatte, verbesserte sich dieser Zustand und nach einer gewissen Zeit war dieses Phänomen verschwunden. Da ich dies auf den beginnenden grauen Star zurückführte, schenkte ich diesem Umstand keine weitere Bedeutung. Ich vereinbarte jedoch einen Termin beim Augenarzt, was letztendlich dazu führte, dass wir ein gemeinsames Essen mit unserem Sohn ausfallen lassen mussten. In einem Telefongespräch teilte ihm meine Frau mit, dass ich zum Augenarzt gehe, weil ich auf dem einen Auge kurzfristig nur teilweise gesehen habe. In einem darauffolgenden Telefonat teilte dieser seinem Freund, der Neurologe ist, eher beiläufig mit, dass ein gemeinsames Essen mit der Familie wegen meines Arzttermines ausfällt.

Und so verwunderte es mich, als dieser mich anrief und sich genau erkundigte, was denn mit meinem Auge gewesen sei. Ich schilderte ihm diesen Umstand und er bestand darauf, dass ich doch sicherheits halber eine Ultraschalluntersuchung der hirnzuführenden Gefäße machen sollte. Geschickt verstand er es, mich ins Diakonie Klinikum Neunkirchen zu lotsen, um dort von Chefarzt Dr. Volkmar Fischer meine Halsschlagader untersuchen zu lassen. Also fuhr ich dorthin und dachte, dass es wohl nicht schaden könne, einen Fachmann dar-

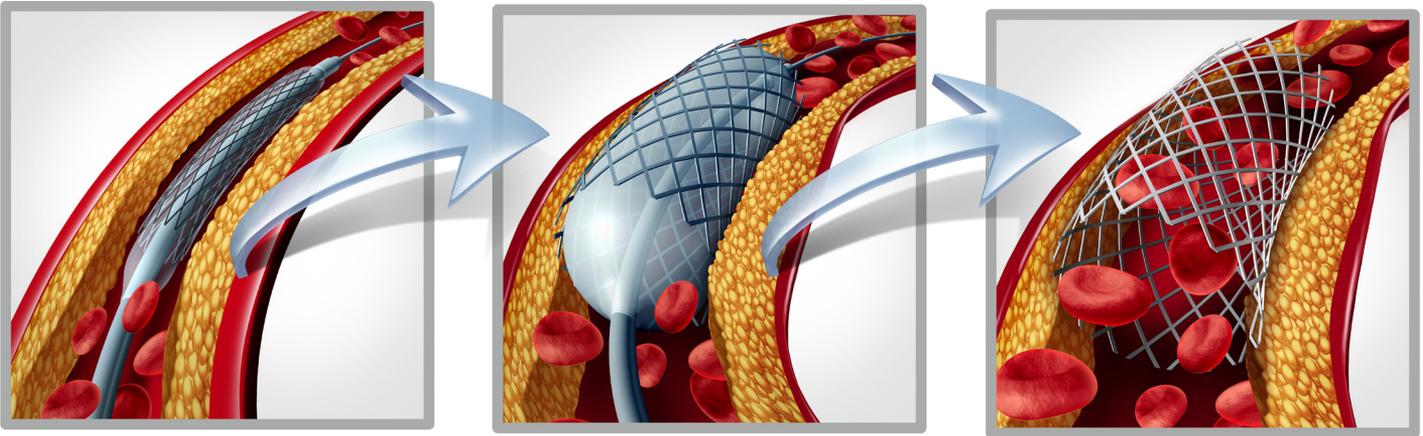
auf schauen zu lassen. Doch dort angekommen, wurde gleich die Befürchtung geäußert, dass ich quasi einen „Augeninfarkt“ gehabt hätte, eine sogenannte transischämische Attacke und dies darauf hindeute, dass wohl meine linke Halsschlagader verengt sei. Ein sogenannter „Doppler-Test“, bei der per Sonographie die Halsschlagader untersucht wird (es handelt sich um eine äußerliche, harmlose und absolut schmerzfreie Untersuchung), bestätigte den Verdacht.

Ich wurde auf der Stelle in die Stroke Unit (Spezialabteilung für Schlaganfälle) verlegt, an einen Überwachungsmonitor angeschlossen und es wurden weitere Untersuchungen veranlasst. In intensiven Gesprächen wurden Behandlungsmöglichkeiten besprochen und mir wurde die Implantation eines Stents empfohlen. Im Nachhinein bin ich für die klaren und deutlichen Worte von Chefarzt Dr. med. Volkmar Fischer sehr dankbar.

Solch einen Stent zu setzen sei zwar für Dr. Gholam Khangholi (den eigentlichen Operateur) eine Routine-Sache, doch dies versetzte mich schon in eine gewisse Panik, denn ein Eingriff ist ein Eingriff. Ein Blick ins Internet steigerte meine Angst natürlich noch weiter, denn hierbei wird man nur örtlich betäubt und man bekommt hautnah alles mit; ja sogar „Mitarbeit“ ist gefordert.

Als der Tag des Eingriffs nahte, war ich schon aufgewühlt. Doch eine Beruhigungsspi-

und die besonders einführende Art sowie Souveränität des behandelnden Arztes, der sich locker als „ihr Rohrreiniger“ bezeichnete, beruhigten mich schon. Ich lag also da im OP-Raum, unterhielt mich mit dem Arzt, hörte ihm jedoch meistens nur zu, da ich mich konzentriert ruhig halten musste. Und dies war kein Leichtes für mich als Zapfelphilipp. Ich verspürte ein kribbelndes Gefühl, als das Kontrastmittel durch die Leiste bis zur Halsschlagader hoch floss. Mein linkes Ohr fühlte sich plötzlich richtig heiß an. Ohne, dass ich es spürte, wurde - wenn ich es richtig verstand - ein Draht von der rechten Leiste durch die Adern in Richtung Hals geführt. Mit Hilfe dieses Drahtes wurde der Stent, quasi ein komprimierter Maschendraht, an die Stelle der Verengung geführt. Dort wird der Draht dann ausgeweitet und die Verengung beseitigt, indem man den verkalkten Teil nach außen drückt, laienhaft ausgedrückt. Und in dem Moment, da die Verengung an der Halsschlagader beseitigt wurde, drehte sich vor meinem Augen alles, es wurde mir kurzfristig fast schlecht, ich hatte das Gefühl als würde ich abstürzen... und dann waren die Turbulenzen vorüber. Ob dieser Zustand nun 10 oder 20 Sekunden oder etwas länger gedauert hat, kann ich nicht sagen. Es war unangenehm aber auszuhalten. Doch auch diesen kritischen Moment verstand das Team unter Leitung von Dr. Khangholi so gekonnt zu überspielen, dass ich keinerlei Angst verspürte. Und dies ist eine Meisterleistung, da ich zugegebenermaßen eher zum Schissertum neige und gar in Panik verfallen kann.



Beim Ballon-expandierenden Stent steckt dieser auf einem Ballon-Katheter, der während einer Gefäßerweiterungs-OP eingeführt und aufgeblasen wird. Die aufgedehnte Form des Metallgeflechts wird beibehalten, und der Katheter wird wieder herausgezogen. Der Stent wächst dadurch in das Gefäß ein.

Aufgrund der Tatsache, dass der Eingriff durch die Leiste erfolgte, sieht man kaum etwas von dem Eingriff. Man muss dann lediglich noch die darauffolgenden Stunden liegend, mit einem Sandsack auf dem Bauch, regungslos im Bett verbringen, natürlich an den Monitor „festgesurrt“. Das ist dann schon das Unangenehmste an der Sache. Aber da ich vom Team der Stroke Unit gut versorgt wurde, war auch dies zu überstehen.

Nach einem 24-stündigen mobilen EKG bekam ich dann die zukünftige Medikation verordnet. Da mittlerweile meine Blutdruckdaten optimal sind, brauche ich auch keinen Blutdrucksenker mehr. Ich nehme jetzt lediglich mittags eine ASS und abends einen Blutfettsenker. Wenn man bedenkt, dass ich sonst nichts beachten muss, nach 14 Tagen wieder mit Freuden mein intensives Tischtennistraining aufnehmen und nach drei Wochen wieder ein offizielles Punktspiel absolvieren konnte, kann ich nur sagen, dass das Team der Neurologie des Diakonie Klinikums Neunkirchen eine Top-Arbeit geleistet hat.

An dieser Stelle möchte ich daher vor allem Dr. med. Sven Köhl danken, der aufgrund nur eines Telefonates schnellstens reagiert hat und es verstanden hat weitere, im Nachhinein wichtige Schritte einzuleiten, ohne mich in Panik zu versetzen. Danke nochmals an Chefarzt Dr. Volkmar Fischer, der von der Diagnose bis zur weiteren Behandlung sowie der Nachsorge, zusammen

mit seinem Team hervorragende Arbeit geleistet hat.

Vor allem möchte ich aber auch nicht die Pflegerinnen und Pfleger in der Stroke Unit sowie auf der Komfortstation vergessen, die mir in guter Erinnerung bleiben. Unter nicht immer optimalen Voraussetzungen haben sie einen tollen Job gemacht.

Wichtig ist mir, abschließend festzustellen, dass nur eine kleine Untersuchung, die nicht weh tut und nur kurze Zeit dauert, mir letztendlich das Leben gerettet hat. Diese Untersuchung sollte eigentlich jeder

regelmäßig durchführen lassen, denn einen Engpass an der Halsschlagader spürt man nicht. Übrigens war meine Halsschlagader zu über 90 Prozent verengt, was wohl eher früher als später zu einem Hirninfarkt geführt hätte.

Ich fühle mich jetzt wieder fit, eigentlich wie zuvor – nur ist mir jetzt bewusst, dass ich regelmäßig in diesem Bereich und darüber hinaus Kontrollen durchführen lassen muss. Somit genieße ich meine Tage, so wie ich jedem empfehle, die Tage bewusst und mit Freuden zu genießen.





Il Giorno di Leonardo

Un'intera giornata di festa dedicata a Leonardo da Vinci, per celebrare la ricorrenza della sua nascita il 15 aprile 1452 a VINCI (Italia), nell'anno in cui ricorrono 500 anni dalla sua morte ad Amboise (Francia) nel 1519.

“In tutta Vinci, un arcobaleno di eventi, per LEONARDO” si articolerà così la giornata di Leonardo nella Splendida Cornice della Città di Vinci in Toscana.

Questo speciale rapporto di scambio, di informazioni, e di foto delle Manifestazioni in Onore del 500 Anniversario Universale di Leonardo da Vinci con il nostro Istituto Dibk è nato grazie alla gentilezza e alla disponibilità della Presidente della PRO LOCO VINCI la Dottoressa Stefania Galletti e al nostro Movimento “SEMINIAMO CULTURA”.

Vogliamo ricordare il Grande Genio conosciuto in tutto il Mondo, e diciamo anche noi: “Buon Compleanno Leonardo”.

Lavoriamo costantemente per far conoscere al meglio ciò che rende l'Italia il “Bel Paese” orgoglio di tutti noi Italiani nel Mondo.

Invitiamo tutti a visitare le città Culturali nel Mondo, non dimenticando ancora che quest'anno la Capitale Europea della Cultura 2019 è MATERA.

Salutiamo tutta la Città di VINCI e il suo primo Cittadino il Sindaco Giuseppe Torchia, e Auguriamo Buon “IL GIORNO DI LEONARDO 2019” a tutti Coloro che lavorano per far sì che IL Genio di Leonardo da Vinci sia ogni anno ricordato nel miglior dei modi.



DOMENICA 28 APRILE

dalle 10:30 alle 19:30

IN TUTTA VINCI

INGRESSO
LIBERO

1519-2019

500 anni

*dall'ultimo volo
di Leonardo*

IL GIORNO DI
L*Leonardo*

VINCI 28/04/2019

la grande festa
di compleanno
IN UN ARCOBALENO DI EVENTI !

#ilgiornodileonardo2019

#augurileonardo

#naturamaestra

#artemarchingegni

#leonardo500

con il
patrocinio di



COMUNE
DI VINCI



VINCI
PRO LOCO

www.ilgiornodileonardo.it



Associazioni, Istituzioni, attività del territorio regalano a Leonardo la loro partecipazione al Giorno di Leonardo 2019, il 28 aprile, per omaggiare la ricorrenza della sua nascita il 15 aprile 1452 a Vinci.



IL GIORNO DI
L*Leonardo*

designed by



Osterhasen- Kuchen

Zutaten

ALL-IN-TEIG

60g Weizenmehl
20g Kakao
1 gestr. TL Backpulver
60g Zucker
1 Pck. Vanillin-Zucker
2 Eier (Größe M)
1 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl
1 EL Essig

RÜHRTEIG

200g weiche Butter oder Margarine
150g Zucker
1 Pck. Geriebene Orangenschale
1 Pr. Salz
3 Eier (Größe M)
225g Weizenmehl
3 gestr. TL Backpulver
1 EL Milch

AUSSERDEM

Ausstecher Hasenmotiv (etwa 6 cm)
Fett zum Einfetten der Backform
etwas Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung

1 VORBEREITEN:

Kastenform fetten. Backofen vorheizen.
Ober-/Unterhitze: etwa 200°C
Heißluft: etwa 180°C

2 ALL-IN-TEIG:

Mehl mit Kakao und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten nacheinander zufügen und alles mit einem Mixer (Rührstäbe) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in 1 Min. zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Form auf dem unteren Rost in den Backofen schieben und etwa 15 Minuten backen. Den Boden noch 5 Min. in der Form stehen lassen, dann auf einen mit Backpapier belegten Kuchenrost stürzen und erkalten lassen.

3 VORBEREITUNG 2. TEIG:

Gesäuberte Kastenform fetten.
Backofentemperatur reduzieren.
Ober-/Unterhitze: etwa 180°C
Heißluft: etwa 160°C

4 HASEN VORBEREITEN:

Kuchen in zwei gleich große Scheiben schneiden und daraus mit dem Hasenausstecher etwa 15 Hasen ausstechen, dabei immer ganz am Kuchenrand ansetzen. Die Hasen eng aneinandergereiht mittig in die Kastenform stellen.

5 RÜHRTEIG:

Butter oder Margarine in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker, Finesse und Salz unter Rühren hinzufügen, bis eine gebundene Masse entsteht. Jedes Ei etwa 1/2 Min. auf höchster Stufe unterrühren. Mehl mit Backin mischen und abwechselnd mit der Milch in 2 Portionen auf mittlerer Stufe unterrühren.

Den Teig zunächst rechts und links von den Hasen einfüllen und mit dem restlichen Teig die Form von außen nach innen füllen, so dass die Hasen bedeckt sind. Form auf dem unteren Rost in den Backofen schieben und etwa 50 Minuten backen.

6 KUCHEN STÜRZEN:

Kuchen erst nach 10 Minuten aus der Form lösen, auf einen mit Backpapier belegten Kuchenrost stürzen und einmal zurück drehen. Kuchen erkalten lassen.

7 KUCHEN VERZIEREN:

Kuchen vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen oder mit Zuckerguss verzieren. Für Farbtupfer sorgen Marzipanmöhrrchen oder bunte Streusel.

Guten Appetit!



Osterdeko selber machen

Gefärbt, aus Schokolade, als Anhänger oder Tischdeko
– Eier gehören zur Osterdekoration einfach dazu.
Was man aus den Resten des Frühstückseis so alles
zaubern kann und wie toll sich diese einfachen
Bastelarbeiten als Dekoration für Tisch und Fenster-
bank eignen, wollen wir euch zeigen.



Eierschalen- Teelicht

Die Eierschalen, die vom Omelett oder Rührei übrig geblieben sind, eignen sich hervorragend, um daraus dekorative Osterteelichte herzustellen. Besorgt euch im Vorfeld einfach ein paar Dochte (z.B. im Bastelladen) oder normale Teelichte mit herausnehmbarem Docht. Wascht die Eierschalen gut aus und lasst sie trocknen. Wenn die Schalen komplett getrocknet sind, stellt jeweils einen Docht hinein. Schmelzt das Wachs der Teelichte oder alternativ von einer Kerze (können auch Kerzenreste sein) in einem kleinen alten Topf. Sobald es flüssig ist, füllt es vorsichtig in die Eierschalen und lasst es abkühlen. Die Schalen können anschließend natürlich noch nach Belieben gefärbt oder verziert werden.

Tipp: Um das Wachs wieder aus dem Topf zu entfernen, stellt ihn am besten ins Tiefkühlfach. Sobald das Wachs richtig kalt ist, kann man es einfach mit einem stumpfen Messer abhebeln.

Eierschale als Miniaturvase

Um aus einem Ei eine kleine Vase zu machen, stecht mit einer Nadel unten und oben ein Loch hinein und blast es aus. Mit einem scharfen Messer (Cutter oder Skalpell) schneidet ihr anschließend vorsichtig die Vasenöffnung in die Spitze. Wascht das Ei nun innen gut aus und lasst es trocknen. Die Schale könnt ihr außen natürlich ebenfalls nach Belieben verzieren oder einfärben. Das untere Ausblasloch solltet ihr mit ein paar Tropfen Wachs oder etwas Heißkleber verschließen.

Damit die Eiervasen nicht umfallen, dekoriert sie in einer schönen, zum Beispiel mit Linsen, Reis oder Kies gefüllten Schale, auch das klassische „Osternest“ mit Moos, Gras oder Holzwolle ist möglich. Die Vasen könnt ihr nun entweder mit etwas Wasser und kurzgeschnittenen Blumen der Saison wie etwa Narzissen dekorieren oder eine kleine Blume wie ein Gänseblümchen oder eine Hyazinthe hineinpflanzen.

Mit dieser schnell und günstig gemachten Dekoration wertet ihr jede Festtagstafel auf!

Übrigens:

Falls ihr keine Schnittblumen möchtet, um die Väschen zu füllen, greift doch einfach auf Moos (aus eurem Garten oder dem Bastelladen) zurück und setzt kleine Schokolhasen oder -käfer hinein, die eure Gäste als Dessert verputzen können.

*Wir wünschen viel
Spaß beim Basteln!*

historisch



Das **Schwarzhäupterhaus** auf dem Rathausplatz wurde 1334 als das „Neue Haus der Großen Gilde“ erstmals urkundlich erwähnt. Es diente sowohl den Kaufleuten als auch der vorwiegend deutschen Bürgerschaft Rigas für Zusammenkünfte.

Die Compagnie der Schwarzen Häupter vereinte seit Ende des 13. Jahrhunderts junge, unverheiratete ausländische Kaufleute, die in Riga lebten, ohne das Bürgerrecht der Stadt zu besitzen.

1941 war das Schwarzhäupterhaus zerstört worden und erst 1993-99 anlässlich der 800-Jahr-Feier originalgetreu wieder aufgebaut. Heute befindet sich darin neben städtischen Veranstaltungsräumen auch das Touristenbüro der Stadt Riga sowie ein Café.

motorisiert



Das Rigaer **Motormuseum** ist das größte (und viele sagen auch: das schönste) Technik- und Automobilmuseum des Baltikums. Auf drei Etagen werden mehr als einhundert teilweise sehr seltene Automobile gezeigt und in einer geschmackvollen und faszinierenden Ambiente mit interaktiven Geschichten präsentiert.

Lettlands einstige Zugehörigkeit zu Russland zeigt sich in den Ausstellungsstücken: Neben Kreml-Fahrzeugen kann man zum Beispiel Leonid Breschnevs Unfallwagen bewundern, auch ein Fahrzeug von Stalin ist in der Ausstellung zu sehen.



Riga

einmal anders

Riga ist die Hauptstadt Lettlands, das sich vom ehemaligen Ostblockstaat zu einem großartigen Reiseziel für Kunst- und Architekturbegeisterte gemauert hat.

brüderlich



Die **Drei Brüder** sind ein Gebäudeensemble in der Altstadt von Riga. Das Haus 17 ist das älteste profane Steingebäude im Stadtgebiet, es wurde bereits im 15. Jahrhundert errichtet.

Auf kleinsten Parzellen als Gewerbe- und Handelshäuser errichtet, wurden alle drei Häuser mit Holzdecken ausgestattet, in deren Mitte sich eine Lücke befindet, durch die man Waren in die verschiedenen Stockwerke mit einem Seil herablassen konnte.

Die Drei Brüder wurden im Zweiten Weltkrieg zerstört und in den 1950er Jahren wieder aufgebaut. Heute beherbergen die Gebäude das Museum der lettischen Architektur und die Büros der Denkmal-schutzbehörde.

legendär



Katzen und Riga gehören zusammen – auf allen möglichen Souvenirs kann man sehen und kaufen. Wieso?

Eine Legende besagt, dass ein reicher Kaufmann nicht in die Große Gilde der Kaufleute aufgenommen wurde. Darüber war er so erbost, dass er ein Grundstück gegenüber der Großen Gilde kaufte und darauf ein prächtiges Haus bauen ließ. Auf die Turmspitzen ließ er schwarze Katzen montieren die der Großen Gilde den Allerwertesten zeigte. Letztlich wurde er doch noch aufgenommen – aber erst, nachdem er die Katzen umdrehen ließ.

architektonisch kostenlos



Wer Riga besucht, kommt nicht drum herum, die vielen **Jugendstilbauten** zu bewundern. Neben den zahllosen Gebäuden in der Altstadt, die im Jugendstil bzw. Art Nouveau erbaut wurden, gibt es auch ein eigenes **Jugendstil-Museum**. Im Zentrum ist etwa ein Drittel der Gebäude im Jugendstil erbaut, was Riga nicht nur zu einer Hauptstadt des Jugendstils macht, sondern der Altstadt auch den Titel als Unesco-Weltkulturerbe einbrachte. Leider hat die Altstadt ein wenig darunter gelitten: Cafés, Bars und Restaurants sind heute weniger ursprünglich und überwiegend auf die Touristen ausgelegt.



Wer von Einheimischen die Stadt gezeigt bekommen möchte, schließt sich den Mann mit dem gelben Koffer an. Er führt Touristen weg von den überall beschriebenen Touristenzielen hin zu echten Einwohnern der Stadt und ihrer Lebensweise.

Free City Tours nennt sich das ganze und zweieinhalb Stunden lang erzählen diese Reiseführer über das Leben in Riga, über Restaurants und Kneipen, die Einheimische besuchen, wie man feilscht und was regional am besten schmeckt. Da diese Guides auch von etwas leben müssen, ist eine anschließende Spende in beliebiger Höhe obligatorisch.

REISEN MIT LEICHEM GEPÄCK

**TIPPS,
WIE MAN BEI FLUGREISEN
PLATZ UND GEWICHT IM
KOFFER SPAREN KANN**

(djd-mk). Ob ein Städtetrip nach London, Strandurlaub in Italien oder Wandern auf Mallorca: Im Sommer haben Flugreisen Hochkonjunktur. Wer mit dem Flugzeug verreist, kennt aber auch dieses Problem: Was bleibt zu Hause und was kommt mit? Viele Airlines lassen sich den Gepäcktransport teuer bezahlen. Jedes Kilo zusätzlich zum Handgepäck kostet häufig einen Aufpreis. Und ist der Koffer beim Einchecken zu schwer, drohen saftige Preise fürs Übergepäck. Daher sollten Urlauber vor ihrer Reise die Gepäckbestimmungen genau prüfen und beim Kofferpacken auf leichtes Gepäck achten.

Mikrofaserhandtuch: leicht und saugfähig

Inzwischen gibt es einige Hersteller, die besonders leichte Weich- und Hartschalenkoffer anbieten. Man spart sich unnötiges Gewicht und kann dann dafür lieber etwas mehr einpacken. Wer sich vor der Abreise über die Wetterlage am Urlaubsort informiert, kann vielleicht das eine oder andere Kleidungsstück zu Hause lassen. Zudem ist es sinnvoll, sich vorab zu erkundigen, wie

das Hotel oder die Ferienwohnung ausgestattet sind, etwa ob ein Föhn vorhanden ist. Praktisch für den Strandurlaub sind Mikrofaser-Handtücher. Die „nu:ju-Strandhandtücher“ aus der silberionisierten Mikrofaser Evolon etwa sind viel leichter und saugfähiger als Frotteetücher. Sie trocknen schnell und nehmen weniger Platz im Koffer weg. Zudem setzen sich darin Schmutz und Sandkörner nicht so schnell fest. So bleiben sie - auch ohne Waschmaschine - lange sauber.

Weniger Kosmetika im Gepäck

Aus dem gleichen Material sind auch spezielle Abschminktücher erhältlich. So kann man getrost Augen-Make-Up-Entferner und andere Reinigungsmittel zurücklassen. Das Abschminktuch, das mühelos und lediglich mit Wasser das Make-Up entfernt, ist auch ideal für Reisende, die nur mit Handgepäck reisen, da hier die Mitnahme von Flüssigkeiten streng begrenzt ist. Unter www.nu-ju.eu können die Produkte bestellt werden. Generell gilt bei Kosmetika und Pflegeprodukten: Für ein paar Tage braucht man keine riesigen Kosmetikmengen. In

Drogerien kann man Reisegrößen kaufen oder auch leere Fläschchen und Tiegel, in die man Shampoo & Co. umfüllt. Einsparpotenzial gibt es auch bei Büchern, die schnell mal für ein paar Kilo im Gepäck sorgen: einfach ein E-Book mitnehmen. Und statt der großen Spiegelreflexkamera tut es vielleicht auch eine kleine Bridgekamera oder das Handy.

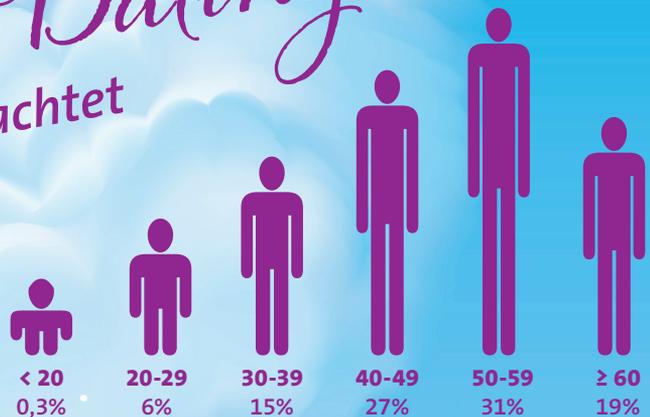


Online-Dating

Statistisch betrachtet

Online-Dating-Nutzer pro 1.000 Einwohner

Hamburg	176
Berlin	157
Bremen	131
Saarland	121
Thüringen	113
Mecklenburg-Vorpommern	108
Bayern	106
Rheinland-Pfalz	99
Schleswig-Holstein	97
Hessen	97
Nordrhein-Westfalen	96
Sachsen	92
Niedersachsen	92
Baden-Württemberg	88
Sachsen-Anhalt	84
Brandenburg	79

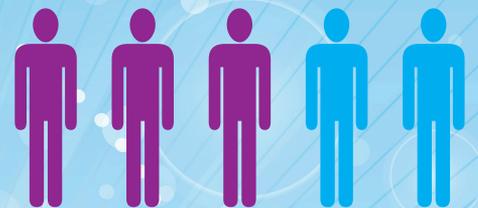


Altersverteilung von Dating-Portal-Nutzern

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. Interessant hierbei ist diese kleine Studie, die auf Daten verschiedener Singlebörsen und Auswertungen von Parship beruhen und zeigen, wo und in welchen Altersklassen Online-Dating-Portale am beliebtesten sind. Übrigens: Durchschnittlich nutzen in Deutschland drei von fünf Singles Online-Börsen, um einen Partner zu finden. Inzwischen nimmt fast jede dritte Beziehung online ihren Anfang und die Hälfte der Paare finden den Weg zum Traualtar.



Fast jede **3. Beziehung** in Deutschland entsteht online. Und auch jede **6. Ehe**.



durchschnittlich **3 von 5 Singles** in Deutschland machen Onlinedating

Wann werden die meisten Nachrichten verschickt?

Montag, 21.00 Uhr

War das Wochenende nicht so zufriedenstellend? Am Montagabend werden bei Parship jedenfalls die meisten Nachrichten verschickt.

Donnerstag, 7.00 Uhr

Langeweile auf dem Weg zur Arbeit? Morgens zwischen 6 Uhr und 9 Uhr steigt die Zahl der Nachrichten an.

Sonntag, 20.15 Uhr

Ist das Fernsehprogramm zu langweilig? Auch am Sonntagabend zur Prime Time ist bei Parship richtig was los.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



SAURES FÜR DEN GRILL

*Barbecue: Ausgefallene Rezeptideen
mit dem heimischen Gemüse Sauerkraut*

(djd-mk). Draußen mit Freunden und Nachbarn zusammenkommen, etwas Leckeres zubereiten und Spaß haben – in der warmen Jahreszeit haben Grillabende Hochkonjunktur. Zum Freiluftbrutzeln in geselliger Runde gehören meist Salate, Kräuterbutter, Grillsoßen, Senf, Brot und Brötchen dazu. Und selbstverständlich Bratwürste und Steaks. Doch warum nicht einmal etwas mehr Abwechslung in eine Grillparty bringen?

RAUCHIGES BBQ-KRAUT FÜR BURGER UND CO.



Mit heimischem Sauerkraut etwa können Grillmeister nicht nur Burger aufpeppen, sondern auch Ausgefallenes wie Krautlollipops zubereiten, die rein äußerlich den beliebten süßen Cake-Pops ähneln. Die deftige Variante kann mit mildem Sauerkraut und Rotkohl, beispielsweise Mildessa von Hengstenberg, zubereitet werden. Eine leicht rauchige Note bekommen die Lollipops mit dem würzig-pikanten BBQ-Kraut, das sich auch gut auf einem Cheeseburger macht.

Dafür das abgetropfte Kraut auf die angerösteten Burger-Patties legen und mit den Käsescheiben bedecken. Nun die Patties etwa zwei Minuten auf die gewünschte Temperatur weiter garen. Wenn der Käse zerlaufen ist, die Patties vom Grill nehmen und wie gewohnt mit Fleisch und weiteren Zutaten wie Salat, Tomaten und Gurken belegen.

Das genaue Rezept sowie viele weitere Rezepttipps für das Grillen mit Kraut gibt es unter www.hengstenberg.de.

Zutaten für 4 Portionen:

4 Weizen-Tortillas
4 Thüringer Rostbratwürste oder weiße Bratwürste
100 ml mittelscharfer Delikatess Senf
200 g mildes Sauerkraut (etwa von Mildessa)
Tortilla-Chips zum Garnieren

Zubereitung:

Das Sauerkraut leicht auspressen, damit die Tortillas nicht durchweichen. Die Bratwürste auf dem heißen Grill bis zur gewünschten Bräune grillen.

Eine Tortilla flach auf ein Brett legen und mit dem Senf bestreichen. Anschließend die bestrichene Fläche mit etwa 50 Gramm Sauerkraut belegen. Ins untere Drittel der Tortilla eine fertige Bratwurst legen und die Tortilla fest zusammenrollen. Die Enden sollten geschlossen sein.

Anschließend die gerollten Tortillas mit dem überlappenden Ende nach unten für rund 15 Minuten auf den Grill legen.

Die Tortilla-Rollen vom Grill nehmen, in gleichmäßigem Abstand mehrere Schaschlikspieße hineinstecken und die Rolle mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden.

Danach die Lollipops umdrehen und die Oberseite mit Senf oder BBQ-Sauce bestreichen und mit zerbröselten Tortilla-Chips garnieren.

Wer die deftigen Lollipops mit Rotkohl zubereitet, kann sie zum Beispiel mit Conflakes garnieren, zur Variante mit BBQ-Kraut passen gut Röstzwiebeln.

REZEPTTIPP: SAUERKRAUT-LOLLIPOPS



Die Oberseite der Kraut-Lollipops wird mit Senf oder BBQ-Sauce bestrichen und mit zerbröselten Tortilla-Chips, Röstzwiebeln oder Cornflakes garniert.

Fotos: djd-mk/Hengstenberg GmbH & Co. KG/ivanko80 - stock.adobe.com
djd-mk/Hengstenberg GmbH & Co. KG



WERNER-ZIMMER-FRIEDENSKETTE

— INITIATIVE WÄCHST WEITER —



Sänger mit von der Partie. Die Friedenskette weist momentan eine Länge von über fünf Kilometern auf. Ministerpräsidentin Malu Dreyer und die Vorstandsvorsitzende der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland, Dr. Martina Niemeyer, haben nun in Rheinland-Pfalz offiziell die „Werner-Zimmer-Friedenskette“ fortgeführt.

„Die Werner-Zimmer-Friedenskette“ ist die längste Friedenskette, die aus Trikots besteht. Werner Zimmer, der sich immer für den Sport und den Fairplaygedanken eingesetzt hatte, war in Deutschland unter dem Namen „Mister Sportschau“ bekannt. Die Sportschau moderierte er von 1966 bis 1993.

Bei dem Treffen zwischen Ministerpräsidentin Malu Dreyer, der Vorstandsvorsitzenden der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland, Dr. Martina Niemeyer, sowie dem Präsidenten des Deutsch-Italienischen Bildungs- und Kulturinstituts (DIBK), Giacomo Santalucia, in der Mainzer Staatskanzlei wurde gemeinsam ein Zeichen gesetzt. Ministerpräsidentin Malu Dreyer signierte mit Dr. Niemeyer die ersten Trikots. Diese wurden anschließend symbolisch an die saarländischen Trikots angeknüpft, um so den Startschuss für die offizielle Werner-Zimmer-Friedenskette in Rheinland-Pfalz zu geben.



In der Mainzer Staatskanzlei empfing Ministerpräsidentin Malu Dreyer (Mitte) den Initiator der Werner-Zimmer-Friedenskette und die Vorsitzende der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland Dr. Martina Niemeyer.

SAARLÄNDISCHE DELEGATION ZU GAST IN DER MAINZER STAATSKANZLEI

„Großes entsteht im Kleinen“, das ist das saarländische Motto und nachdem die „Werner-Zimmer-Friedenskette“ im Saarland von vielen Sportvereinen und prominenten Vertretern unterschrieben und aneinandergereiht wurde, hat man die Brücke nun nach Rheinland-Pfalz weiter gebaut.

Eine saarländische Delegation wurde in der Mainzer Staatskanzlei von Ministerpräsidentin Malu Dreyer empfangen. Neben dem Initiator Giacomo Santalucia, Cinzia Rita Verga von dem DIBK, Heino Schmidt und Uwe Recktenwald, beide DFB-Stützpunkttrainer, waren Günter Österreicher als Vertreter des saarländischen WOCHENSPIEGEL, zwei Spieler aus der Fußballmannschaft Saarland Hurricanes sowie ein

„Ich finde es wunderbar, was Sie mit Ihrem Engagement bereits alles erreicht haben und sicher noch erreichen werden. Gerade der Sport leistet einen enormen Beitrag zum Zusammenhalt. Mit Ihrer Friedenskette setzen Sie ein Zeichen gegen Rassismus, Anfeindungen und Benachteiligungen jeglicher Art. Deshalb unterstütze ich Ihre Initiative sehr gerne. Gemeinsam können wir viel bewegen“, betonte Ministerpräsidentin Malu Dreyer.

Das Ziel der Werner-Zimmer-Friedenskette ist es, das Bewusstsein für Vielfalt zu schärfen und die Chancen aus der Vielfalt besser zu verstehen. „Wir möchten ein deutliches Zeichen für Toleranz und Internationalität setzen. Diese Initiative für Frieden und ge-

gen Rassismus, Anfeindung und Benachteiligung unterstützen wir als AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Gesundheitskasse sehr gerne“, erklärte Dr. Martina Niemeyer.

Ziele der Initiative

Die „Werner-Zimmer-Friedenskette“ hat sich drei große Ziele gesetzt:

Die Kette dient als symbolischer Zusammenhalt, um ein Signal für Frieden sowie gegen Krieg und Gewalt zu setzen.

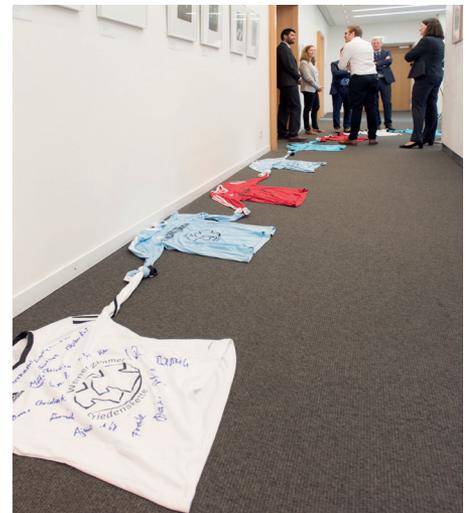
„Gerade jetzt, wo in vielen Ländern der Welt Gewalt und Unterdrückung herrschen, muss man für den Frieden kämpfen“, sagte Giacomo Santalucia. Die Idee zur Friedenskette entstand im DIBK. Sowohl die Politik ist hierbei gefragt als auch der Sport und die Institutionen.

Das zweite Ziel der Initiative ist es, den Namen Werner Zimmer im Gedächtnis zu behalten.

Werner Zimmer war nicht nur als Sportler und Hörfunk- sowie Fernsehmoderator bekannt, sondern engagierte sich in besonderem Maße für soziale Projekte.

Das dritte Ziel ist die Hilfe für bedürftige Kinder und Jugendliche.

Von dem Geld, das mit der Friedenskette gesammelt wird, soll Kindern und Jugendlichen aus sozial benachteiligten Familien ermöglicht werden, sich Sportkleidung zu leisten oder Sportkurse zu besuchen. Sämtliche Sportverbände unterstützen diese Aktion. Weitere Institutionen haben bereits ihr Engagement zugesagt, unter anderem Krankenhäuser und Restaurantketten.







Ihr Autohaus im He...

Autohaus Reit...



Junge Sterne
© Reitenbach GmbH - Mercedes-Benz in Lebach

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

GIUSEPPE PINO FUSARO

Der lange Weg zu sich selbst

Das Magazin EOS ist immer wieder auf der Suche nach Menschen, die außergewöhnlich sind und etwas zu erzählen haben. Einer von ihnen ist Pino Fusaro, der heute ausgeglichen und zufrieden ist und in sich ruht. Doch bis er zu dem wurde, was er heute ist, war es ein schwieriger und langer Weg, der ihm alles abverlangt hat.



*hinten: Bilder aus Pino Fusaros früherem Leben – als George Michael-Double, zusammen mit Eros Ramazzotti und Claudia Schiffer
vorne: Pino Fusaro mit dem Dalai Lama und auf seiner Pilgerreise in biblischem Gewand*

Giuseppe Pino Fusaro wurde als Sohn eines italienischen Gastarbeiters geboren und schon früh war es sein Wunsch, erfolgreich zu werden. Er wollte reich sein und anerkannt werden. Und diesen Weg beschritt er als Selbstständiger 30 Jahre lang. Die Geschäfte liefen gut, das Geld floss und er war als Promi-Gastronom eine Größe. Dabei fiel seinen Freunden im Jahr 1987 auf, dass er George Michael ähnele. Und er wurde zu diesem, legte sich Bodyguards und eine große Limousine zu, betrat als Double die Bühne und sang Playback vor Tausenden von Menschen. Er arbeitete in seinen Gastronomiebetrieben rund um die Uhr, wie er gegenüber Redakteur Norbert Bentz versichert. Doch er trank auch viel Alkohol, nahm Drogen und wurde immer gieriger. „Wenn es einen nach Erfolg dürstet, ist es so, als ob man Salzwasser trinkt – man wird immer durstiger“, sagt Pino.

Letztendlich kam er jedoch an einen Punkt, da er sich fragte, ob dies wirklich das Leben war, das er wollte, und kam zu der Erkenntnis, dass es für ihn eigentlich nur darum gehe, in Frieden, Respekt und Liebe mit sich und seinen Mitmenschen zu leben, und dies, so fühlte er, könne er nur erreichen, wenn es aus seinem Inneren komme.

„Mein erster Weg“, so Pino gegenüber EOS, „führte mich von der Esoterik hin zum Buddhismus und ich studierte den Lamrim. Ich meditierte in Nepal und Indien stundenlang mit den hohen Lamas und lernte auch den Dalai Lama kennen. Ich fühlte mich erfüllt und dachte, das

sei mein Weg.“ Er beschritt nun weiter den Weg als Wirt, engagierte sich jedoch gemeinsam mit dem Schauspieler Ralf Bauer für gemeinnützige Projekte weltweit und gründete das Projekt Peaceworkers, das sich unter anderem um alte Menschen kümmern und armen, rumänischen Kindern den Start in ein besseres Leben ermöglichen.

Doch wenn man einmal anfängt, sich zu fragen, was das Leben ausmacht, was Glück und Erfüllung ist, dann findet man immer weitere Wege und Möglichkeiten. Und so wurde er im Jahr 2004 auf ein Buch von Paolo Coelho, welches die Pilgerreise auf dem Jakobsweg beschreibt, aufmerksam und er wollte diesen ebenfalls Weg gehen. Er wanderte 700 Kilometer durch Spanien und kleidete sich in historischen Gewänder, so wie es die biblischen Gestalten getan hätten, doch „ich war und blieb ein Exot, auch in dieser Situation.“

Durch diese Erfahrungen (2017) kam er zu der Einsicht, dass er den ganzen Weg von zuhause, genau 3.000 Kilometer zurücklegen möchte, und zwar ohne eine finanzielle Belastung oder Last. Daher verkaufte er alles. Durch eine Steuerprüfung, die kurz zuvor erfolgte, kam die Insolvenz und so stand er vor dem finanziellen Aus. Trotzdem trat er seinen Weg an und nahm die 3.000 Kilometer in Angriff. „Und dies“, so versichert er, „war ein harter Weg, der mich in Frankreich fast zum Aufgeben zwang. Ich bat verzweifelt um ein Zeichen von Gott, damit ich die Kraft finde, um weiterzumachen. Und es

kommt mir heute noch wie ein Wunder vor“, so Pino, „dass ich auf einmal ein von Sonnenstrahlen geformtes Herz auf einer Lichtung sah. Und diese Herzform fand ich auf meiner weiteren Reise in vielen Pflanzenformationen und diese waren für mich ein Zeichen von Gott, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Nach den 3.000 Kilometern habe ich mich gefühlt wie ein Krieger, der eine Schlacht gewonnen hat. Ich war dankbar und glücklich.“

Doch wieder zuhause, habe er die Leichtigkeit, die er auf der Reise verspürt hatte, nicht mehr gefühlt. Drei Jahre später sei er in eine Depression gefallen und habe sich dann viel zu spät in eine Klinik einweisen lassen. Nach einem Selbstmordversuch, der missglückte, und einer langen Zeit der Lethargie kam er zu dem Punkt, an dem er beschloss, dass er nun endgültig sein Leben beenden möchte. Er bereitete alles vor und nahm noch einmal die Bibel in die Hand und las Jeremia 30 – Worte, die ihn verzauberten, wie er es heute empfindet, die ihm den Weg wiesen, ihn aus dem Tal seiner Dunkelheit zu führen.

„Und, ich kann es mir nicht erklären, am nächsten Tag stieg ich mit einem Gefühl der Freude und mit einer Leichtigkeit aus dem Bett. Panik, Unruhe und Angst waren verschwunden, was all den Ärzten in fast zwei Jahren mit Tabletten und Therapien nicht gelungen war. Ein Wunder war geschehen. Heute bin ich dort, wo ich sein wollte und lebe ich zufrieden und dankbar. Ich habe nicht mehr so viel wie früher, und bin doch so viel reicher.“

Biene



„Verliere ich meinen Stachel, überlebe ich das nicht.“

So groß bin ich: 13 Millimeter
Wenn ich steche: schwillt die Haut an und rötet sich
Lieblingsort: Brom- oder Himbeere, Klee oder Lavendel

Dann bin ich aktiv:



Wann krabbelt was?



Bremse

„Ich habe einen großen Saugrüssel und verursache deshalb große Wunden.“

So groß bin ich: 12 Millimeter
Wenn ich steche: gibt es Blutergüsse und Nachblutungen
Lieblingsort: feuchte Gebiete wie Seeufer oder Sümpfe, Kuh- und Pferdeweiden

Dann bin ich aktiv:



Hornisse



„Es ist ein Gerücht, dass ein paar meiner Stiche Menschen töten. Ich bin friedlicher als Wespen.“

So groß bin ich: bis zu 35 Millimeter
Wenn ich steche: schwillt die Haut an, rötet sich und juckt stark
Lieblingsort: Fallobstwiesen und Baumrinden

Dann bin ich aktiv:



Kriebelmücke

„Mein Rücken sieht aus wie der von Quasimodo.“

So groß bin ich: 3 bis 5 Millimeter
Wenn ich steche: juckt die Haut stark und es gibt Nachblutungen
Lieblingsort: fließende Gewässer

Dann bin ich aktiv:



Grasmilbe



„Nur meine Larven beißen Menschen.“

So groß bin ich: bis zu 0,3 Millimeter
Wenn ich steche: starker, bis zu zwei Wochen anhaltender

Juckreiz
Lieblingsort: Brom- oder Himbeere, Klee oder Lavendel

Dann bin ich aktiv:



Hummel

„Ich habe einen großen Saugrüssel und verursache deshalb große Wunden.“

So groß bin ich: 12 Millimeter
Wenn ich steche: gibt es Blutergüsse und Nachblutungen
Lieblingsort: feuchte Gebiete wie Seeufer oder Sümpfe, Kuh- und Pferdeweiden

Dann bin ich aktiv:



Stechfliege

„Ich werde auch Wadenstecher genannt.“

So groß bin ich: 5,5 bis 7 Millimeter
Wenn ich steche: kann der schmerzhafteste Stich auch nachbluten
Lieblingsort: Misthaufen, Ställe, Wohnräume

Dann bin ich aktiv:



Stechmücke



„Nur die Weibchen von uns stechen. Sie brauchen Proteine aus dem Blut für ihre Eier.“

So groß bin ich: 4 bis 8 Millimeter
Wenn ich steche: gibt es Nachblutungen
Lieblingsort: Seen, Teiche und Wassertonnen vor Häusern

Dann bin ich aktiv:



Wespe

„Ich kann's nicht leiden, angepöckelt zu werden. Das Kohlendioxid im Atem macht mich aggressiv.“

So groß bin ich: bis zu 19 Millimeter
Wenn ich steche: schwillt die Haut an und rötet sich
Lieblingsort: überall, wo es Futter gibt

Dann bin ich aktiv:



Zecke

„Nicht böse gemeint, aber ich kann gefährlich für die menschliche Gesundheit sein.“

So groß bin ich: bis zu 12 Millimeter
Wenn ich steche: kann ich Krankheiten wie Borreliose oder FSME übertragen
Lieblingsort: Wiesen, Büsche und Waldränder

Dann bin ich aktiv:



Stichgenaue Infos

Sie beißen, bohren und saugen – das ist die Natur vieler Insekten. Ihre Stiche sind oft harmlos, können aber jucken und auch schmerzhaft sein. Besonders aufpassen sollte man bei Wespenstichen. Darauf reagieren rund 70 Prozent der Insektengiftallergiker.

Sie sollten deshalb immer ein Notfallset mit den vom Arzt verordneten Medikamenten dabei haben. Im schlimmsten Fall drohen Atemnot und Schwächegefühl bis hin zum lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock.

Gehört man zu den 25 Prozent der Deutschen, die mit Quaddeln, also juckenden, punktförmigen Anschwellungen der Haut, auf Insektenstiche reagieren, kann der Arzt sogenannte Antihistaminika verschreiben. Ansonsten hilft es meist, die betroffene Hautstelle zu kühlen.

Eine Ausnahme ist der Zeckenstich. Bildet sich nach ein paar Tagen bis zu einigen Wochen eine ringförmige Rötung um die Hautstelle, sollte der Arzt das untersuchen. Die Spinnentiere können Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), eine Virusinfektion, oder Borreliose, eine Bakterieninfektion, übertragen. In Wald und Wiesen also lieber zu langer Kleidung und festen Schuhen greifen – wer weiß, wer da krabbelt.

Und immer dran denken: Insekten machen auch nur ihren Job. Sie tragen zur Vermehrung von Pflanzen, zur Fruchtbarkeit des Bodens und die Bestäuber unter ihnen zu unserer Versorgung mit Nahrungsmitteln bei. Ansonsten hilft bei Wespen auf Futtersuche, Ruhe zu bewahren sowie keine hektischen Bewegungen zu machen, und bei Stechmücken, vorm Schlafengehen zu duschen. Sie werden nämlich nicht von Licht, sondern von unserem Schweißgeruch angezogen.

So schmeckt der Frühling

Giersch



- Blütezeit:** Mai bis September
Geschmack: würzig, möhrenähnlich
Wirkung: entzündungshemmend, harnsäurelösend, harn-treibend, verdauungsanregend
- Serviervorschlag:** als Salat, zu Spinat, als Gemüse oder Gewürz von Speisen – ein wahrer Allrounder. Giersch eignet sich auch bestens für die Herstellung von Pestos.
- Tipp der Expertin:** Bärlauch ersetzt im Pesto den Knoblauch, dazu kommen noch angeröstete Sonnenblumen- und Walnusskerne, Salz und Pfeffer sowie Olivenöl.



Spitzwegerich

- Blütezeit:** Mai bis September
Geschmack: leicht bitter (pilzartiger Geschmack)
Wirkung: reinigt die Atemwege, ist antibakteriell und wird vor allem bei Erkältungen (insbesondere bei Husten sowie Bronchialerkrankungen) verwendet. Ist reich an Vitamin C.
- Serviervorschlag:** Klein geschnitten und mit Bärlauch im Salat gemischt ist Spitzwegerich ebenso köstlich wie als Pesto oder Aufstrich. Spitzwegerich passt zudem perfekt in eine Kräuterquiche.

Gänseblümchen



- Blütezeit:** Januar bis November
Geschmack: leicht scharf
Wirkung: entzündungshemmend, adstringierende, stoff-wechselfördernd, schmerz- und juckreizlindernd
- Serviervorschlag:** Dieses Wildkraut ist besonders aromatisch, deswegen eignet es sich gut als Zutat für Suppen oder Salate.

Auf den Wiesen zwischen Rhein und Mosel strecken sie derzeit ihre Blätter empor:

Wildkräuter schmecken nicht nur gut, sondern enthalten zahlreiche gesundheitsförderliche Substanzen.

Brennnessel



Blütezeit: Juni bis Oktober
Geschmack: kräuterartig, frisch
Wirkung: stärkt die Abwehrkräfte, kann Blasenprobleme lindern und schwemmt Giftstoffe aus dem Körper

Serviervorschlag: „Ob in der Suppe, als Aufstrich, Hirseauflauf oder als Pesto oder über den Salat gestreut oder ins Müsli gerührt schmeckt das Wildkraut köstlich“, berichtet die Expertin. Aber auch gedünstet zu Fleisch, im Risotto, in einem Gemüseeintopf, in einer Kräutersoße, im Auflauf oder klein gehackt in einem Omelett – den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.



Löwenzahn

Blütezeit: April bis Juli
Geschmack: leicht bitter
Wirkung: blutreinigend, entschlackend, entgiftend – wird bei Appetitlosigkeit, Konzentrationsschwäche oder bei Verdauungsstörungen eingesetzt. Löwenzahn wirkt zudem anregend auf den Leber- und Gallefluss sowie auf den Magensaft und ist harntreibend.

Serviervorschlag: Die Blätter können als Salat verarbeitet werden und gelten als wahre Delikatesse. Beliebt sind „Bettsäaschersalate“ in Kombination mit Schinken, Spinat, gebratenen Champignons oder mit Forelle – aber auch ganz traditionell mit Spiegelei und Bratkartoffeln.





Wahre Schönheit ist zeitlos.

Man muß dem **KÖRPER**
Gutes tun,
damit die **SEELE** Lust hat,
darin zu wohnen.

(Winston Churchill)

Es ist wahr.

Wenn du dich gut fühlst in deiner Haut,
strahlst du es auch aus.

Dafür tun wir alles.

Mit Leib, Seele und vor allem Leidenschaft.



by Bianca Ion

Neikesstraße 1 · 66111 Saarbrücken

Tel. 0681/95810598

Bismarckstraße 3 · 66333 Völklingen

Tel. 06898/3804928

b.ion@bb-beautybalance.de

www.bb-beautybalance.de

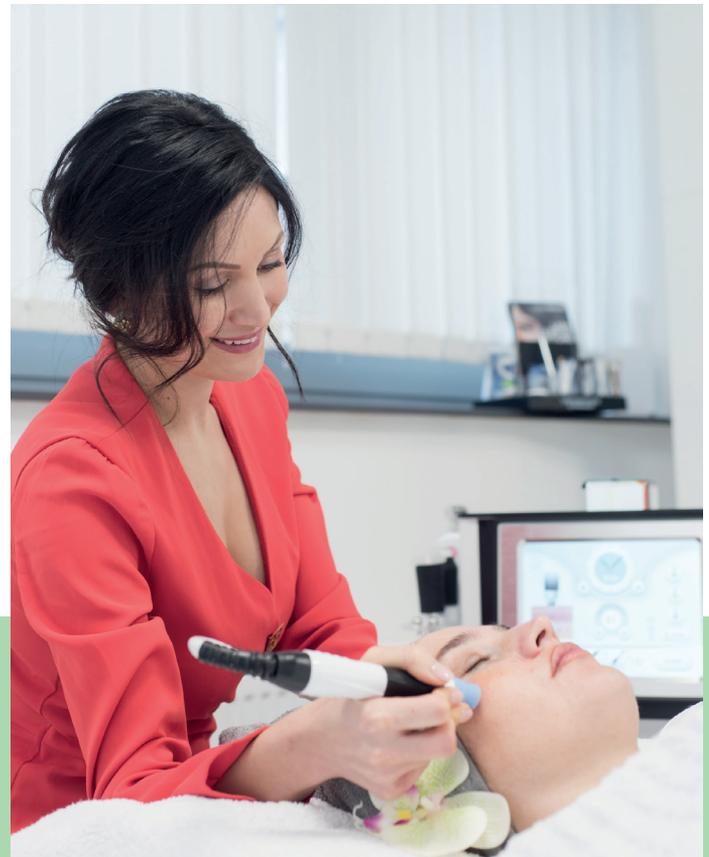


BODY & SOUL

Fühl dich gut in deiner Haut.

Hydraderm Abrasion sorgt für porentiefe Reinheit
und eine intensive Wirkstoffaufnahme.

Erlebe einen klaren feinen Teint.



GOOD PEELING

Beim Peeling wird die oberste Hautschicht

mit schonenden Peelingsubstanzen geglättet,
verbrauchte Hautzellen gelöst, die Durchblutung gefördert
und die Haut ganz sanft erneuert.

WUSSTEN SIE SCHON?

WELLPAPPE ALS MODISCHES ACCESSOIRE

Nicht ganz. Genau dort kommt sie aber her, denn das erste gewellte Papier wurde schon 1856 von den beiden Hutmachern Charles Healey und Edward Ellis Allen patentiert und als Einlage für hohe Hüte verwendet. Seine Karriere als Verpackungsmaterial startete die Wellpappe erst 15 Jahre später in New York. Der Amerikaner Albert L. Jones stellte nämlich fest, dass gewelltes Papier eine ideale Verpackung für zerbrechliche Waren wie Glas und Porzellan darstellte. Er experimentierte mit sogenannten Plissiermaschinen, die eigentlich dazu dienten, Stoffe für Rüschen zu falten. Am 19. Dezember 1871 ließ Jones sich sein Verfahren zur „Verbesserung von Papier zu Verpackungszwecken“ patentieren und gilt daher als „Vater der Wellpappe“.

ACHTUNG: X-STRAHLEN!

Forscher haben in einem Experiment herausgefunden, dass Röntgenstrahlung entsteht, wenn man durchsichtigen Klebefilm mit einer Geschwindigkeit von etwa 30mm pro Sekunde abrollt. Angeblich sogar so viel, dass sie einen Finger durchleuchten konnten! Doch keine Sorge, die Strahlung entstand nur in einem unter Laborbedingungen erzeugten Vakuum, es besteht daher keine Gefahr beim Verkleben von Paketen und ein Strahlenanzug ist überflüssig.

DAS IST NICHT „VON PAPPE“!

Diese Redensart findet Anwendung, wenn etwas nicht zu unterschätzen ist. Der Begriff „Pappe“ leitet sich von dem lateinischen Wort „pappare“ für „Brei“ ab. Doch was hat Pappe mit Brei zu tun? Grundstoff von Pappe, wie übrigens auch von Papier, ist ein Brei aus Pflanzenfasern und Wasser, der mit Hilfe eines Siebs geschöpft, gepresst und anschließend getrocknet wird. Der Herstellungsprozess wurde in den letzten Jahrhunderten natürlich verbessert, der Ausgangsstoff ist jedoch bis heute gleichgeblieben.

MMMMMH, VERPACKUNGSSCHIPS!

Es gibt tatsächlich Verpackungsmaterial, das komplett aus Maisstärke hergestellt wird und somit theoretisch essbar ist. Ob es schmeckt, ist natürlich keine andere Frage. Die Maisstärkechips schmecken nach recht wenig – manche behaupten, es schmeckt nach Pappe, andere sagen, es hat was von ungewürzten Tortilla-Chips. Aber mit dem richtigen Dip, wer weiß...? Falls Sie es ausprobieren möchten, sollten Sie jedoch auf welche zurückgreifen, die noch nicht als Verpackungsmaterial im Einsatz waren.

TAPETENWECHSEL GEFÄLLIG?

Luftpolsterfolie wurde ursprünglich nicht entwickelt, um empfindliche Waren vor Stößen zu schützen, sondern um sie an die Wand zu kleben. Zwei Ingenieure arbeiteten 1957 an einer Tapete aus Kunststoff und erfanden im Zuge dessen eines der beliebtesten Verpackungsmaterialien. Als Tapete hat sie sich nicht durchgesetzt, wohl aber als ein Mittel zum Stressabbau. Geben Sie es zu: Sie bringen die kleinen Luftblasen doch auch leidenschaftlich gerne zum Platzen, oder etwa nicht?

ALLES IN POSITION?

Wo wir schon bei Klebeband sind: Werfen wir noch einmal einen Blick in die Modewelt. Denn auch dort findet Klebeband zum Einsatz, allerdings nicht, um Dinge zu verpacken, sondern um sie in Position zu bringen und zu halten. Klebeband sorgt in hohen Schuhen für besseren Halt, lässt Falten verschwinden und bringt Busen und Po in Form.

FRÄULEIN „TESA“

Tesa ist wohl die bekannteste Klebefilmmarke und so wie „Handy“, „Fön“ und „Tempo“ in den allgemeinen Sprachgebrauch übergegangen. Doch woher kommt die Bezeichnung „tesa“? Der Klebefilm wurde von der Firma Beiersdorf in Hamburg entwickelt und dort arbeitete auch die Namensgeberin des Klebefilms: Elsa Tesmer. Sie war von 1903 bis 1908 die Kontoristin und Leiterin der Schreibstube. Der Markenname entstand aus den zwei ersten Buchstaben ihres Nach- und den zwei letzten ihres Vornamens.

LIVING IN A BOX

Wohnen im Karton? Das ist möglich! Eine niederländische Firma stellt Häuser aus Wellpappe her, denn diese bietet eine ideale Isolierung. Natürlich wird die in Form gebrachte und verklebte Wellpappe zusätzlich mit Schichten aus Holz verkleidet, aber letztlich ist das Haus formstabil und wetterfest. Mit etwa 30.000 Euro ist es allerdings auch nicht wirklich günstig, dafür soll es aber mindestens 50 Jahre lang halten.



Wer seine Entscheidung zur Organspende selbst treffen will, sollte frühzeitig eine entsprechende Erklärung im Organspendeausweis abgeben.



WIE WERDE ICH ORGANSPENDER – UND WIE NICHT?

Was jeder zur aktuellen rechtlichen Situation wissen sollte

(djd-mk). In Deutschland stehen derzeit knapp 10.000 Menschen auf den Wartelisten für eine Organtransplantation. Deshalb will die Bundesregierung die Zahl der Organspenden deutlich erhöhen. Zum einen sollen die Organisationsstrukturen in den Kliniken besser werden – zum anderen stehen aber auch neue Organspende-Regelungen zur Debatte. Hier die wichtigsten Fakten:

Muss man sich zur Organspende äußern?

„Bislang muss sich der Krankenversicherte nicht zur Organspende äußern“, erklärt Detlef Koch, Roland-Partneranwalt und Fachanwalt für Medizinrecht in Braunschweig. Seit 2012 seien Krankenversicherer aber verpflichtet, regelmäßig schriftliches Infomaterial zur Organspende und eine entsprechende Verfügung zu verschicken. Der Versicherte könne damit in eine Organspende einwilligen, ihr widersprechen oder die Entscheidung einer zu benennenden Person überlassen. Zudem könne er die Erklärung auf bestimmte Organe beschränken.

Was könnte sich in Zukunft ändern?

Gesundheitsminister Spahn strebt die sogenannte doppelte Widerspruchslösung an. „Damit würde künftig jeder als Spender gelten. Wer das nicht möchte, muss ausdrücklich widersprechen“, betont Koch. Es erscheine verfassungsrechtlich fragwürdig, jedermann per se zum Organspender zu erklären, also auch denjenigen, der sich mit der Frage nicht befasst habe.

Wer kann sich als Organspender registrieren lassen?

Als Organspender kann man sich ab dem 16. Lebensjahr registrieren lassen, ein Widerspruch ist bereits ab 14 Jahren möglich. Nach oben hin gibt es keine Altersgrenze. Ob gespendete Organe für eine Transplantation geeignet sind, kann erst im Fall einer tatsächlichen Spende medizinisch geprüft werden.

Wer entscheidet, wenn kein Organspendeausweis vorliegt?

„Wer keine Erklärung abgibt, überlässt die Entscheidung anderen“, so Koch. In der Regel werde der nächste Angehörige befragt. Dieser dürfe jedoch nur entscheiden, wenn er in den letzten zwei Jahren vor dem Tod des potenziellen Spenders mit diesem persönlichen Kontakt hatte. Würden mehrere gleichrangige nächste Angehörige befragt und nur einer widerspräche der Spende, dürfe das Organ nicht entnommen werden: „Wer seine Entscheidung selbst treffen will, sollte frühzeitig eine entsprechende Erklärung abgeben.“

Sind die Angaben unwiderruflich?

Eine einmal getroffene Entscheidung sei nicht unwiderruflich, man könne jederzeit eine neue Erklärung abgeben, verweist Detlef Koch auf die Regelungen des Transplantationsgesetzes. Widersprüche sich zwei Schriften inhaltlich, sei in der Regel das zuletzt verfasste Dokument gültig. Die Erklärung zur Organspende gelte im Übrigen nicht automatisch auch für eine Lebendspende.



Der saarländische Kandidat für die Europawahl

ROLAND THEIS

*„Wer mit offenen Augen und Neugierde
durch die Welt geht, findet überall etwas,
das er für die Arbeit im eigenen Land lernen kann.“*

DREI FRAGEN DREI GESICHTER



Was sagst Du zum Brexit?

„*Wie wir aus unserer nationalen Grenzlage eine europäische Kernlage machen und damit regionale Wertschöpfung sichern, ist für das Saarland eine existentielle Frage.*“

Saarländer und Europäer mit deutschen und französischen Wurzeln. So könnte man Roland Theis beschreiben, wenn man seine Herkunft und die Stationen seines bisherigen Wirkens betrachtet. 1980 in Neunkirchen geboren wuchs der Sohn einer Elsässerin und eines Saarländers im Ostertal auf. Nach dem Abitur am katholischen Arnold-Janssen-Gymnasium in St. Wendel leistete der Deutsch-Franzose seinen Wehrdienst in der Bundeswehr und startete dann sein Jura-Studium in Saarbrücken.

Bereits während des Studiums zog es Theis immer wieder in die Ferne. Als Praktikant war er unter anderem im Europäischen Parlament bei Doris Pack und in Berlin, wo er während der Semesterferien im Büro des Altkanzlers Helmut Kohl arbeiten durfte. „Die Begegnungen mit Helmut Kohl, dem ich zu Terminen begleiten durfte, haben mich tief beeindruckt. Für mich bleibt der große Europäer Helmut Kohl als Kanzler der Einheit Deutschlands und Europas bis heute ein ganz wichtiger Orientierungspunkt meiner europapolitischen Überzeugungen. Meine Generation hat Helmut Kohl unendlich viel zu verdanken!“

Wie viele Studenten ging Theis noch vor dem Examen ins Auslandsstudium. An der Universität in Aix-en-Provence studierte er Rechts- und Politikwissenschaften und schloss Freundschaften, die bis heute halten. Nach dem 1. Staatsexamen, das er mit einem ausgezeichneten Prädikatsexamen abschloss, absolvierte er sein Referendariat abermals mit Stationen in Brüssel. Nach einem weiteren Prädikatsexamen stieg der frischgebackene Volljurist ins Berufsleben ein. Als Unternehmensjurist im bei der SaarLB arbeitete er im Vorstandsstab der Bank in Fragen der Unternehmenssteuerung sowie der Wirtschaftspolitik unmittelbar dem Vorstand zu. „Die Tätigkeit in der Wirtschaft hat mich auch in meinem politischen Wirken nachhaltig beeinflusst. Für ein Unternehmen zu arbeiten, dessen Märkte sowohl in Deutschland als auch in Frankreich liegen, war für mich eine spannende Erfahrung, die ich nach wie vor in meine Arbeit als Politik einer Grenzregion einbringen kann. Wie wir aus unserer nationalen Grenzlage eine europäische Kernlage machen und damit regionale Wertschöpfung sichern, ist für das Saarland eine existentielle Frage.“

Wie bereits während des Studiums arbeitete Theis weiter nebenberuflich als

Was machst Du an Deinem ersten Arbeitstag in Brüssel?



Wo siehst Du das Saarland in 10 Jahren?



Lehrbeauftragter an der Universität des Saarlandes und der Université de Lorraine. Gleichzeitig ist Theis als Altstipendiat der Konrad-Adenauer-Stiftung regelmäßig als Referent im Ausland eingesetzt. „Der Dialog mit Menschen aus anderen Ländern, Kontinenten und Kulturkreisen hat mich immer fasziniert. Wer mit offenen Augen und Neugierde durch die Welt geht, findet überall etwas, das er für die Arbeit im eigenen Land lernen kann.“

Im Saarländischen Landtag von 2009 bis 2017 beschäftigte sich Theis neben der Rechtspolitik mit Europa und der Großregion. In dieser Zeit war er zudem Generalsekretär der CDU Saar, deren Wahlkämpfe er in zwei Landtagswahlen erfolgreich organisierte. Seit 2017 ist er Staatssekretär Bevollmächtigter des Landes für Europa-Angelegenheiten sowie im Ministerium der Justiz. „Die Arbeit als Staatssekretär ist äußerst abwechslungsreich, da man als Amtschef eines Ministeriums nicht nur politisch arbeitet sondern von Baufragen bis zu Personalangelegenheiten für die gesamte Organisation Verantwortung trägt.“

Im Februar 2019 nominierte die CDU Saar Theis zu ihrem Spitzenkandidaten für die Europawahl. Im Gegensatz zu den anderen

Parteien stellt die CDU traditionell keine einheitliche bundesweite Liste auf sondern hat in jedem Bundesland eine eigene Liste. Da SPD, Grüne, FDP und alle anderen Parteien keine Saarländer auf aussichtsreichen Plätzen aufgestellt haben, ist der Spitzenplatz auf der Landesliste der CDU Saar die aussichtsreichste Kandidatur für das Europäische Parlament. Doch um gewählt zu werden, braucht Theis im Saarland ein gutes Stimmergebnis. „Wir Saarländer leben Europa. Wir sehen, wo es hakt. Wir profitieren, wenn es gut funktioniert. Die Perspektive dieses Europas des Alltags und der Bürger bringen wir Saarländer in Brüssel ein. Das erdet die europäische Politik und das ist auch manchmal dringend notwendig. Es wäre fatal, wenn diese Stimme im Europäischen Parlament fehlen würde!“

Doch Theis ist optimistisch: „Wer will, dass unser Land im nächsten Europaparlament weiter mitreden kann und unsere Interessen dort vertreten werden, der muss mit seiner Stimme für ein gutes Ergebnis der CDU Saar sorgen. Dafür bitte ich die Saarländer um ihr Vertrauen!“

Wir Saarländer leben Europa.

Wir sehen, wo es hakt.

*Wir profitieren,
wenn es gut funktioniert.*



Teste dich!

Fühlst du dich so jung, wie du bist?

- 1 Bist Du neugierig darauf, was der morgige Tag bringen wird?
- 2 Stehst Du Veränderungen offen gegenüber und liebst die Abwechslung?
- 3 Bist Du technischen Neuerungen gegenüber aufgeschlossen und nutzt diese?
- 4 Lachst Du gerne und oft?
- 5 Machst Du oft an Orten Urlaub, die Du noch nicht kennst?
- 6 Kannst Du Dich schnell für neue Sachen begeistern und probierst diese aus?
- 7 Nimmst Du Veranstaltungsangebote in Deiner Umgebung wahr?
- 8 Hilfst Du lieber aktiv mit, anstatt Dich zurückzuziehen und zuzuschauen?
- 9 Fällt Dir direkt auf, wenn sich in Deiner Umgebung etwas verändert?
- 10 Kannst Du Dir Namen und Daten gut merken?
- 11 Pfliegst Du Deinen Freundeskreis?
- 12 Glaubst Du, dass Du Dich für Dein Alter gut gehalten hast?
- 13 Hast Du vor Kurzem ein neues Hobby für Dich entdeckt?
- 14 Hast Du im letzten Jahr neue Menschen kennengelernt?
- 15 Bist Du oft mit jüngeren Menschen zusammen?
- 16 Magst Du junge Menschen und interessierst Dich für ihre Ansichten?
- 17 Bist Du selten ohne triftigen Grund müde?
- 18 Kannst Du Dich auf neue Situationen schnell einstellen?
- 19 Tust Du manchmal Dinge, von denen andere denken, dass Du zu alt dafür bist?
- 20 Spielst Du anderen gerne einen Streich oder „nimmst sie auf den Arm“?

WENIGER ALS 14 PUNKTE

Zu sagen: Dafür bin ich zu alt! ist der falsche Ansatz. Wer sagt, dass man ab einem gewissen Alter manche Dinge nicht mehr tun kann oder darf? In jedem Alter kann man Neues lernen, daher begib Dich bewusst in Situationen, in denen Du neue Erfahrungen machen kannst. Das kann ein Kinobesuch sein, sich für ein neues Hobby zu begeistern oder sich mit Leuten zu umgeben, die einen inspirieren.

14 PUNKTE ODER MEHR

Herzlichen Glückwunsch, bewusst oder unbewusst machst Du alles richtig, um geistig jung zu bleiben! Wichtig dafür ist, das Interesse an anderen Menschen und der Umwelt nie zu verlieren. Erst wenn wir uns von der Welt und den Herausforderungen, die sie uns bietet, zurückziehen, beginnen wir, geistig und körperlich zu altern. Daher solltest Du weiter aktiv am Leben teilnehmen, damit Du jung bleibst!





Stier

21.4.-21.5.

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

Horoskop

Zwillinge

22.5.-21.6.

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

Waage

24.09.-23.10.

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

Wassermann

21.1.-19.2.

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

Krebs

22.6.-22.7.

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

Skorpion

24.10.-22.11.

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

Fische

20.2.-20.3.

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

Löwe

23.7.-23.8.

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

Schütze

23.11.-21.12.

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

Widder

21.3.-20.4.

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

Jungfrau

24.8.-23.9.

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

Steinbock

22.12.-20.1.

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



Autohaus Reitenbach
Mercedes-Benz



Afterwork-Cup



Frank Hachfeld
Geschäftsführer



Marc Kunz
Verkaufsteiler

im Weiherhof

10 Turniere April bis September

Turnierliste im Sekretariat Weiherhof und im Internet
06874-186980



Fotos: Bernd Lehnen, visual-contact.eu

www.
golfpark-weiherhof.com

www.
mercedes-benz-reitenbach.de



Rechtsanwalt Tobias Bagusche



BAGUSCHE+PARTNER
RECHTSANWÄLTE

RECHT. EINFACH.

Willkommen bei
10 Fragen – 10 Antworten.

Mein Name ist Tobias Bagusche, Partner der Bagusche + Partner Rechtsanwälte am Standort Saarbrücken. Heute und in weiteren Beiträgen, stelle ich Ihnen einige Rechtsirrtümer vor.

Der Geschäftsführer einer GmbH wird neben den täglichen Fragen des operativen Geschäfts, auch mit zahlreichen juristischen Fragestellungen konfrontiert, teilweise bewusst, aber häufig auch unbewusst. Um eine etwaige Haftung zu vermeiden, muß der Geschäftsführer die entsprechenden Anforderungen, Notwendigkeiten, aber auch Gefahren kennen und erkennen. Dieser Beitrag weist auf konkrete Gefahren hin und soll ansatzweise ein Problembewusstsein schaffen.

GESELLSCHAFT MIT BESCHRÄNKTER HAFTUNG?

Die Gründung einer GmbH scheint eine finanziell sichere Angelegenheit zu sein. Und dennoch gibt es Fälle, in denen der Geschäftsführer mit seinem Privatvermögen haftet.

Die heutigen **10 Fragen – 10 Antworten** befassen sich mit der Haftung des GmbH-Geschäftsführers.

1

Kann der GmbH-Geschäftsführer mit seinem privaten Vermögen haften?

Obwohl die Haftung der GmbH auf das Gesellschaftsvermögen beschränkt ist, kann der Geschäftsführer unter bestimmten Voraussetzungen mit seinem gesamtem Privatvermögen haften.

2

Welche Arten der Haftung kommen in Betracht?

Bei der Haftung des Geschäftsführers wird zwischen der sog. Innen- und Außenhaftung unterschieden. Die Innenhaftung meint die Haftung gegenüber der Gesellschaft, während die Außenhaftung die Haftung gegenüber Dritten – so z. B. Geschäftspartnern, Finanzamt oder Sozialversicherungsträgern – aber auch den Gesellschaftern der GmbH beschreibt.

3

Wann haftet der Geschäftsführer der Gesellschaft gegenüber?

Die Anspruchsgrundlagen einer Haftung des GF gegenüber der Gesellschaft finden sich in § 43 GmbHG und § 64 GmbHG. § 43 umfasst jede Pflichtverletzung, die ein GF bei der Ausübung seiner Tätigkeit begeht.

4

Wann haftet der Geschäftsführer den Gesellschaftern gegenüber?

Die Haftung gegenüber den Gesellschaftern kommt für unzulässige Auszahlungen von Gesellschaftsvermögen, das zur Erhaltung des Stammkapitals erforderlich war, in Betracht.

5

Kann der Geschäftsführer unmittelbar und persönlich durch Dritte wegen Produktmängeln in Anspruch genommen werden?

Dem GF obliegt die Produktverantwortung. Dh er hat unter anderem darauf zu achten, dass die von der GmbH in den Verkehr gebrachte Ware einwandfrei ist. Unterlässt er eine Warnung bei Mängeln oder eine Rückrufaktion, kann er der GmbH und auch Dritten gegenüber haften.



Es schreibt für uns

Rechtsanwalt Tobias Bagusche

Partner der



BAGUSCHE+PARTNER
RECHTSANWÄLTE

Bahnhofstraße 38
66111 Saarbrücken
Telefon: 0681 95442880

6

Wofür haftet der Geschäftsführer gegenüber Sozialversicherungsträgern?

Nach § 266a StGB ist das Vorenthalten von Arbeitnehmer- und Arbeitgeberanteilen an den Sozialversicherungsbeiträgen strafbar. Das Vorenthalten von Arbeitnehmeranteilen ist bereits strafbar, wenn diese nicht zur Fälligkeit an die zuständige Einzugsstelle abgeführt werden, obwohl dies dem Geschäftsführer möglich und zuzumuten war. Dies gilt für die Sozialversicherungsbeiträge selbst dann, wenn auch keine Entgelte an die Arbeitnehmer ausgezahlt worden sind. Dies ist in der Praxis der häufigste Fall, insbesondere in der Krise der GmbH.

7

Wann haftet der Geschäftsführer gegenüber dem Finanzamt?

Die gesetzlichen Vertreter juristischer Personen – also auch die GF der GmbHs - haben nach § 34 der Abgabenordnung deren steuerliche Pflichten zu erfüllen. Geschäftsführer haften nach § 69 AO, soweit Ansprüche aus dem Schuldverhältnis (§ 37) infolge vorsätzlicher oder grob fahrlässiger Verletzung der ihnen auferlegten Pflichten nicht oder nicht rechtzeitig festgesetzt oder erfüllt oder soweit infolgedessen Steuerergütungen oder Steuererstattungen ohne rechtlichen Grund gezahlt werden. Insbesondere die Lohn- und Umsatzsteuerhaftung sind in der Praxis ausgeprägt.

8

Ist ein Geschäftsführer verpflichtet, einen Insolvenzantrag zu stellen?

§ 15 a InsO (siehe vorstehend) regelt, wenn eine juristische Person zahlungsunfähig oder überschuldet ist, haben die Mitglieder des Vertretungsorgans (also der Geschäftsführer) oder die Abwickler ohne schuldhaftes Zögern, spätestens aber drei Wochen nach Eintritt der Zahlungsunfähigkeit oder Überschuldung, einen Eröffnungsantrag zu stellen. Sofern der GmbH-GF dies unterlässt, macht er sich der sogenannten Insolvenzverschleppung strafbar.

Leistet der Geschäftsführer nach Eintritt der Zahlungsunfähigkeit oder der Überschuldung noch Zahlungen an Dritte, hat er der GmbH diese Beträge zu ersetzen. Nicht zu ersetzen sind jedoch solche Zahlungen, die ein ordentlicher Kaufmann trotz Insolvenzzreife vornehmen darf. Diese Ausnahme umfasst insbesondere solche Zahlungen, die der vorläufigen Weiterführung des Geschäftsbetriebs oder aussichtsreichen Sanierungsmaßnahmen dienen, also beispielsweise die hierfür erforderlichen Löhne, Gehälter und Sozialabgaben, Telefonrechnungen oder Mietzahlungen. Darüber hinaus haftet der Geschäftsführer der Gesellschaft gegenüber für den Schaden, der dadurch entstanden ist, dass er den Insolvenzantrag nicht rechtzeitig gestellt hat. Dieser Schaden kann zum Beispiel darin bestehen, dass das Gesellschaftsvermögen wegen der verspäteten Antragstellung weiter gemindert worden ist. Umgekehrt haftet der Geschäftsführer auch, wenn er den Antrag auf Eröffnung des Insolvenzverfahrens verfrüht stellt, etwa wenn er im Verlauf der dreiwöchigen Frist aussichtsreiche Sanierungsmaßnahmen unterlässt.

9

Was muss man dem Geschäftsführer zur Vermeidung der Haftung raten?

- Gesetze sind einzuhalten
- Ebenso die Regelungen der Satzung und Geschäftsordnung, die Bestimmungen des Anstellungsvertrages und die Weisungen der Gesellschafter (sofern diese gesetzeskonform sind!)
- Die Ordnungsgemäße Organisation der Gesellschaft ist sicher zu stellen und zu kontrollieren
- Regelmäßige Kontrolle der Liquiditäts- und Finanzlage sowie eine laufende Risikobetrachtung und Vermeidung übergroßer Risiken
- Sorgfältige Vorbereitung geschäftlicher und unternehmerischer Entscheidungen
- Alle Entscheidungen müssen dokumentiert werden.

10

Kann sich ein Geschäftsführer gegen die Haftungsrisiken versichern?

Der Geschäftsführer sollte darauf hinwirken, dass die Gesellschaft für ihn eine sog. D&O-Versicherung (Directors-and-Officers-Versicherung) abschließt. Allerdings sollte vorher geprüft werden, welchen Versicherungsschutz der Versicherer gewährt.

Picknick all'italiana

NICHT OHNE TOMATE: TIPPS UND REZEPTE FÜR DEN ITALIENISCHEN GENUSS IM FREIEN

(djd-mk). Ein Picknick mit Freunden oder der Familie sorgt für rundum gute Laune. Sonne, ein lauschiges Plätzchen, eine große Decke, Geschirr, Servietten, Getränke und ein paar leckere Snacks - mehr ist für das Glück im Grünen nicht nötig. Gemüsesticks, Obst, Frikadellen und hartgekochte Eier gehören zu den Picknickklassikern. Wie wäre es aber einmal mit einem italienischen Picknick? Südländisches Flair kommt da von ganz allein auf.

Von Tomaten-Focaccia bis Pastasalat

Eine Flasche Rotwein und etwas Käse sind schnell gekauft, Antipasti mit Gemüse, Pilzen und Oliven lassen sich ebenso wie Pizzaschnecken gut zu Hause vorberei-

ten, Hähnchenkeulen mit Salbei schmecken auch kalt. Gerichte mit Tomaten wie etwa ein Tomaten-Focaccia mit Oliven und Schafskäse und Thymian sollten beim italienischen Picknick nicht fehlen. Besonders aromatisch schmecken sonnengereifte Parma-Tomaten wie etwa in den Produkten von Oro di Parma. Schonend verarbeitet, bleibt der intensive Geschmack in den stückigen und passierten Tomaten oder auch in Tomatenmark erhalten. Leckere Rezeptideen fürs Sommerpicknick wie einen Pastasalat mit Ruccola, Möhren, Tomaten und frischem Basilikum gibt es unter www.rodiparma.de. Im Handumdrehen vorbereitet sind auch verschiedene Tomatendips, die man gut in Gläsern mitnehmen und zu Gemüsesticks und frisch gebackenem Brot essen kann.

REZEPTTIPP: FRUCHTIGER TOMATENDIP

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund Basilikum
 6 EL Olivenöl „extra vergine“
 2 Dosen stückige Tomaten (Oro di Parma)
 1 halbe Zitrone (Saft)
 Etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die stückigen Tomaten in eine Schüssel geben. Die Basilikumbblätter von den Stängeln zupfen und mittelfein hacken. Die halbe Zitrone auspressen. Danach die anderen Zutaten zu den Tomaten geben, alles sorgfältig verrühren und mindestens eine Stunde gut durchziehen lassen. Anschließend in ein Glas füllen.

Wer eine Variante ausprobieren möchte: Besonders cremig schmeckt ein Tomatendip mit getrockneten Tomaten, Ricotta, Quark, Tomatenmark und italienischen Kräutern.

Und zum süßen Picknickabschluss lockt eine Pfirsichtorte mit Mascarpone oder ein Tiramisu im Glas, das man am besten in der Kühlbox mitnimmt.



TOMATEN

lecker und gesund

Tomaten sind eine unverzichtbare Zutat der italienischen Küche - und sie sind sehr gesund. Eine Tomate besteht zu etwa 94 Prozent aus Wasser. Die restlichen sechs Prozent haben es in sich, denn Tomaten enthalten viele wichtige Nährstoffe. Dazu gehören die Vitamine B1, B2, C, E, Niacin, sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralstoffe, insbesondere Kalium. Außerdem steckt in Tomaten der fettlösliche Farbstoff Lycopin, der sich unter anderem positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken soll. Lycopin ist sehr hitzestabil und kann besser aus verarbeiteten Tomaten, wie etwa aus den aromatischen Produkten von Oro di Parma aufgenommen werden, als aus frischen Tomaten. Leckere Rezeptideen mit dem Lieblingsgemüse der Deutschen gibt es unter www.rodiparma.de.



DER LETZTE TRECK IHRES LEBENS

Die amerikanische Schriftstellerin Alma Katsu verwebt in ihrem Roman „The Hunger“ wahre Ereignisse mit spannender Fiktion. Ihre Geschichte beruht auf wahren Begebenheiten, denn bis heute weiß niemand genau, was damals passierte, als sich mehrere Familien auf den Weg machten, um in Kalifornien ein neues Leben zu beginnen:

Mitte April 1846 bricht die so genannte „Donner Party“ – insgesamt fast neunzig Männer, Frauen und Kinder – aus Springfield, Illinois, auf. Ihr Ziel ist Kalifornien. Ein Ort, an dem alles besser ist. An dem schon viele Siedler ihr Glück gefunden haben. Doch schon bald sind die Nerven zum Zerreißen angespannt: der Hunger, das Klima und die Feindseligkeiten innerhalb der Gruppe verwandeln den Wagentreck in ein Pulverfass. Dann kommt ein kleiner Junge unter mysteriösen Umständen zu Tode, und ein Siedler nach dem anderen verschwindet spurlos. Langsam aber sicher wird klar, dass die Donner Party in den Weiten der Prärie nicht alleine ist. Dass »Etwas« sie begleitet. Etwas, das großen Hunger hat...

Spannung und Gänsehaut bis zur allerletzten Seite sind bei diesem Roman garantiert. Genau das richtige also für verregnete Abende, bei denen man als Leser mit den Siedlern auf ihrem Weg durch die verschneite Prärie mitfiebern kann!

Alma Katsu
The Hunger
 Die letzte Reise

Heyne Verlag
 448 Seiten
 Taschenbuch
 ISBN: 978-3-453-31927-1

€ 14,99



GASSI GEHEN AUF DEM MONT BLANC?
WEIL ICH ES KANN!



IMMER
10
MIO. €
UND MEHR

**EURO
JACKPOT**

DIE CHANCE AUF DEIN TRAUMLEBEN



Extra-
Leistungen
bis zu
1.500 €

Viele Wechsel-Vorteile und noch viel mehr

... würd' ich kriegen,
wenn ich AOK-versichert wär'!

Jetzt wechseln!

aok.de/vielmehr