

mein schönes Rheinland-Pfalz



Tipps und Informationen rund um Rheinland-Pfalz Dezember 2016/Januar 2017

Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr starten

Für 2017 gilt: Stets realistische Ziele setzen und sich regelmäßig auch mal selbst loben

RHEINLAND-PFALZ. Neues Jahr – Neues Glück! Während oft nur wenige dem abgelaufenen Kalenderjahr nachtrauern, freut sich der Großteil auf das, was vor uns liegt. Willkommen 2017! Was zum Jahresstart natürlich nicht fehlen darf, sind die unzähligen guten Vorsätze, die sich wieder viele Rheinland-Pfälzer vorgenommen haben. Ob sie allerdings auch eingehalten werden, das zeigt sich meist schon recht schnell...

Den leidigen Fettpölsterchen den Kampf ansagen, die Glimmstengel endgültig Geschichte sein lassen oder sich endlich mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben nehmen und dem Alltagsstress die kalte Schulter zeigen. Die Liste an guten Vorsätzen ist lang. Auch für viele Rheinland-Pfälzer ist der Jahreswechsel ein beliebter Zeitpunkt, Bilanz zu ziehen und neue Vorhaben anzugehen. Viele von ihnen (wenn nicht sogar die meisten) scheitern allerdings schon nach kürzester Zeit am eigenen Durchhaltevermögen. Dass die guten Vorsätze oftmals nicht lange eingehalten werden, hat mehrere Gründe. Einer davon, so sagen die Experten: Viele Ziele sind zu hoch gesteckt. Da-



mit das Vorhaben nicht schon kurz nach der Planung scheitert, sollten die gesteckten Ziele realistisch bleiben. Außerdem sollte der Spaß keinesfalls zu kurz kommen. Versuchen Sie daher nicht, Ihr ganzes Leben auf einmal umzukrempeln, sondern freuen Sie sich über kleine Erfolge. Und ganz wichtig: Loben Sie sich regelmäßig selbst – Erfolgserlebnisse dienen als wichtige Motivationsstützen. Außerdem sollte man nichts über das Knie brechen und sich bei der Umsetzung nicht zu sehr unter Druck setzen. Rom wurde bekanntlich auch nicht an einem Tag erbaut. Hauptsache, Sie behalten das Ziel im Auge und der innere Schweinehund gewinnt nicht die Oberhand.



2016 ist Geschichte. Willkommen 2017: Vor uns liegen 365 neue Tage, die mit Sicherheit wieder einiges zu bieten haben. Freuen wir uns drauf – und gehen es an! Fotomontage: hp

Vorsatz in eigener Sache!

Auch die Redaktion von „mein schönes Rheinland-Pfalz“ hat für 2017 einen guten Vorsatz: Wir wollen Sie, liebe Leser, auch im neuen Jahr mit möglichst vielen interessanten Informationen aus Rheinland-Pfalz beliefern. In unserer Ausgabe berichten wir monatlich über das Geschehen, das Leben und die Menschen hierzulande. Um dies möglichst breit-

gefächert und abwechslungsreich tun zu können, brauchen wir auch Sie! Ob Sie nun eine spannende Geschichte für uns haben oder aber einen Veranstaltungshinweis – lassen Sie es uns wissen. Schicken Sie uns Ihr Anliegen einfach per E-Mail an ms.rheinland-pfalz@tv-magazin.net. Wir freuen uns drauf. In diesem Sinne: Auf ein schönes Jahr 2017 in Rheinland-Pfalz!

ANZEIGE

www.partyservice-winkler.de

Catering-Service

Den schönsten Blick über Limburg ...

...haben Sie bei uns. Genießen Sie die herrliche Aussicht über die Domstadt und fühlen Sie sich wohl.

Texelhof

Bankett- und Partyservice Winkler
Koblenzer Straße • 65556 Limburg-Staffel
Telefon: 06431-2881570

Wir freuen uns über Ihre Reservierung!

Der „neue“ Texelhof liegt an der L 3447 zwischen Staffel und Görgeshausen.

Das Team vom **Texelhof** freut sich auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten:
montags und dienstags Ruhetag
Mittwoch bis Samstag ab 15 Uhr geöffnet
Sonntags von 11 bis 22 Uhr warme Küche
An Feiertagen immer geöffnet!

ANZEIGE

Stellenmarkt

ICH MUSS WERBEN!
ABER WIE UND WO?



BERATUNG:
(0 66 61) 6 09 86-11



IHRE AGENTUR:



GARTENSTRASSE 37 // 36381 SCHLÜCHTERN
www.sixeyesmedia.de // hallo@sixeyesmedia.de

Sinnliche Reise in die Pflanzenwelt der Bibel

Veranstaltung am 12. Januar in Westerbürg

WESTERBURG. Die Weisen aus dem Morgenland brachten dem Jesuskind in der Krippe Ge-

schenke aus ihrer Heimat mit – unter anderem Gold, Weihrauch und Myrrhe.“ Nicht nur bei dieser Gelegenheit ist von bedeutsamen Pflanzen vergangener Zeiten die Rede. Die Bibel ist ein Buch voller Kräuter und Gewürze. Die Menschen zur Zeit des Alten und Neuen Testaments wussten um die Heilwirkung vieler Pflanzen. Sie schätzten die Körperpflege mit gutem Parfüm und edlen Salben ebenso wie die Verwendung erlesener Gewürze, die den Geschmack der Speisen verfeinerten. Historische Quellen wie die „Materia Medica“ des Dioskurides aus dem 1. Jahrhundert n.Chr. berichten davon und behielten bis ins 16. Jahrhundert Geltung. Der Handel mit Kräutern und Gewürzen erfolgte auf den ältesten Handelsrouten der Welt und brachte vielen Städten Reichtum. Neben Weihrauch und Myrrhe finden sich weitere Pflanzen, die weniger bekannt sind. Aber viele der Pflanzen, die in der Bibel genannt werden, sind uns heute noch zugänglich und finden Verwendung. Wenn wir uns mit ihnen beschäftigen, schlagen wir eine Brücke über die Jahrtausende und bekommen einen ganz besonderen sinnlichen Zugang zu den Texten der Bibel. Sie sind eingeladen zu einer sinnlichen Reise in die Pflanzenwelt der Bibel, am Donnerstag, 12. Januar, um 19 Uhr im Erlebnisraum Bibel in Westerbürg, Neustr. 42. Anmeldungen bei Pfarrerin Sabine Jungbluth, Telefon 02663/968223, E-Mail: sabine.jungbluth.dek.badmarienberg@ekhn-net.de.

IMPRESSUM

Herausgeber:

mein schönes **Pfalz**
Rheinland-

TV-Magazin und Media GmbH & Co. KG
Persönlich haftende Gesellschafterin:
RSZ-Verwaltungs GmbH, Friedrichsdorf
Geschäftsführer: Udo Zöllner

Chefredakteur: Udo Zöllner v.i.S.d.P.
udo.zoellner@tv-magazin.net

Redaktion: Holger Pöritzsch
holger.poeritzsch@tv-magazin.net

Verteilung im und zusammen mit dem „mein TV-magazin“ und an verschiedenen Auslagestellen.

Druck: Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co. KG
Wieseck
Am Urnenfeld 12
35396 Gießen

© Copyright für alle Beiträge:
TV-Magazin und Media GmbH & Co. KG. Nach Idee und Konzept der Rhein-Lahn-Media KG. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der TV-Magazin und Media GmbH & Co. KG. Termine ohne Gewähr. Für unverlangte Einsendungen aller Art keine Gewähr. Für Druckfehler und fernmündlich aufgegebenen Anzeigen übernehmen wir keine Haftung. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Verlages in der neusten Fassung. Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 3 vom 1. Dezember 2015. Eingetragen beim Amtsgericht Bad Homburg v. d. Höhe, HRB 11297. Eingetragene Steuernummer 003 375 60562

Im Verlag erscheinen auch die Titel:
mein tv-magazin
rheinmaintv-magazin
wackelzahn (Kinder-Fernsehzeitung)

Satz, Layout und Umbruch:

sixeyesmedia gmbh
Gartenstraße 37, 36381 Schlüchtern
Telefon 06661/60986-12



Anschrift der Gesellschaft und des Verlages:

TV-Magazin und Media GmbH & Co. KG
Am Houiller Platz 4 · 61381 Friedrichsdorf
Internet: www.tv-magazin.net
E-Mail: info@tv-magazin.net
Telefon: 0 61 72 / 86 86 2-0
Telefax: 0 61 72 / 86 86 2-22

Sie haben Spaß am Verkaufen und sind ein kontaktfreudiger Mensch? Sie arbeiten gerne im Team und lieben es, im Kreis netter Kollegen erfolgreich zu sein? Sie sind ehrlich und zuverlässig? Ja? Dann freuen wir uns auf Ihre aussagefähige Bewerbung und suchen Sie als

Medienberater(in)

in Festanstellung

für den Verkauf von Anzeigen. Sie arbeiten entweder für unsere erfolgreichen TV-Magazine, die in den Bundesländern Hessen, Rheinland-Pfalz, Bayern, dem Saarland sowie in Randbereichen von Nordrhein-Westfalen und Baden-Württemberg erscheinen, oder für unsere neuen, regionalen Zeitungen.

Bei entsprechender Verkaufserfahrung (auch aus fremden Branchen) erwarten wir von Ihnen eigenverantwortliches und zielgerichtetes Arbeiten, eine kaufmännische Grundausbildung, ein großes Maß an Flexibilität und Teamfähigkeit sowie ein sympathisches und freundliches Auftreten. Natürlich sollten Sie auch mobil sein und über moderne Kommunikationsmittel verfügen.

Ihre aussagefähige Bewerbung unter Angabe Ihres frühestmöglichen Beschäftigungsbeginns und Ihrer Gehaltsvorstellung richten Sie bitte an:

TV-Magazin und Media GmbH und Co. KG

Personalabteilung – z. Hd. Hr. Udo Zöllner
Am Houiller Platz 4 · 61381 Friedrichsdorf

Bewerbungen per E-Mail an: Stelle@tv-magazin.net

Wir freuen uns auf Sie.

Gerne auch für den telefonischen Anzeigenverkauf.

Infos über unser Unternehmen finden Sie auch unter www.tv-magazin.net und www.wackelzahn.net.

E-Mails an die Redaktion: ms.rheinland-pfalz@tv-magazin.net



rheinmaintv ist der private Regionalfernsehsender für das Rhein-Main-Gebiet.

Zur Vermarktung unserer Werbezeiten und Akquisition von regionalen Werbekunden in der Metropolregion Rhein-Main suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt neue und engagierte Mitarbeiter/innen als

TV-Medienberater (m/w)

Ihr Profil:

- Mehrjährige Berufserfahrung im Außendienst
- Freude am Verkaufen, Verhandlungsgeschick und Durchsetzungsvermögen
- Branchenkenntnisse erwünscht
- Überzeugendes Auftreten und Verhandlungsgeschick
- Zielorientiertes, strukturiertes Denken und Handeln
- Begeisterungsfähig sowie Belastbarkeit und Kreativität
- Gute MS-Office- und Internet-Kenntnisse

Wir bieten Ihnen:

- Ein faires Vergütungsmodell sowie attraktive und ergebnisorientierte Provisionen
- Ein interessantes und abwechslungsreiches Arbeitsumfeld
- Einen Arbeitsplatz mit Gestaltungsmöglichkeiten und Herausforderungen
- Ein Team mit viel Spaß an der Arbeit

Schicken Sie Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen bitte per E-Mail an vertrieb@rmtv.de

Rhein-Main TV GmbH & Co. KG – z. Hd. Edmund Stössel
Kurhessenstraße 13 – 64546 Mörfelden-Walldorf
www.rheinmaintv.de

ANZEIGE

Erfolgreiche und neue Formate

Die Westerwälder Kleinkunstbühne Mons Tabor geht in ihr 30. Jahr

WESTERWALD. Für Francis Bacon bedeutete Kultur schon im 17. Jahrhundert so viel wie den menschlichen Geist zu düngen mit neuen Erkenntnissen. Im Westerwald versucht die Kleinkunstbühne Mons Tabor e.V. im kommenden Jahr bereits mit dem 30. Jahresprogramm etwas in diesem Sinne zu „düngen“. Beiträge dazu sind erfolgreiche Formate wie die Reihe „Musik in alten Dorfkirchen“ sowie die „Westerwälder Kabarettnacht“ und das Kleinkunstfestival „Folk & Fools“. Mit „Kabarett im Gelbach“ ist 2017 zudem Premiere eines ganz neuen Formates.

„Da im zurückliegenden Jahr mit Ausnahme unseres Kleinkunstfestivals Folk & Fools fast alle Karten verkauft werden konnten, gehen wir hoffnungsvoll ins neue Veranstaltungsjahr“, so der Vorsitzende der Kleinkunstbühne, Uli Schmidt (Horbach).

Start in das 30. Jubiläumsprogramm ist am Samstag, 28. Januar die Premiere zum neuen Format „Kabarett am Gelbach“. Dazu wird mit Matthias Deutschmann ein Altmeister des anspruchsvollen politischen Kabarets erwartet. Er stellt in der Dorfgemeinschaftshalle in Montabaur-Ettersdorf sein neues Programm „Wie sagen wir’s dem Volk?“ vor.

Weiter geht es mit der 24. „Westerwälder Kabarettnacht“ in der Stelzenbachhalle in Oberelbert. Am 17. und 18. März sind dort mit Aydin Isik, Thomas



Bereichern gemeinsam mit „BASTA“ das erste A-Cappella-Special am 17. November 2017 beim Kleinkunstfestival Folk & Fools im Westerwald: die „MEDLZ“.

Foto: TVM

Schreckenberger und „Tim Beckmann plus“ aufstrebende Kabarettisten zu erleben.

Als Beitrag zum Kultursommer Rheinland-Pfalz geht die Weltmusikreihe „Musik in alten Dorfkirchen“ nach dem zurückliegenden 100. Jubiläumskonzert bereits ins 22. Jahr. Wie gehabt warten wieder fünf hochwertige Konzerte mit Gruppen aus verschiedenen Ländern dieser Welt von Juni bis September auf viele an fremden musikalischen Kulturen interessierte Besucher. Auftakt ist am 14. Mai mit einer Folkband vom anderen Ende der Welt. Weiter geht es am 18. Juni mit Gästen aus Skandinavien.

Ein Höhepunkt im Kulturangebot des Westerwaldes ist wieder das schon 27. Kleinkunstfestival „Folk & Fools“ in der Stadthalle in Montabaur. Es findet mit unterschiedlichem Programm am

17. und 18. November statt. Zu erleben ist ein Spitzenprogramm mit jeweils zwei internationalen und deutschen Künstlern. So am ersten Festivaltag ein „A-Cappella-Special“ mit den bekannten Formationen „Basta“ und „Medlz“. Am zweiten Festivaltag wird ein internationales Spitzenprogramm geboten.

Weitere Infos gibt es unter www.kleinkunst-mons-tabor.de oder per E-Mail an uli@kleinkunst-mons-tabor.de.



Sich im Alter gut aufgehoben fühlen, mit einer Vielzahl von Leistungen! Nutzen Sie unser Angebot und lernen Sie uns beim Probewohnen kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Betreutes Wohnen:

Glücklich und zufrieden ...
sorgenfrei zuhause!

Unser Angebot für Sie:

- 1 Woche Probewohnen
- inkl. Vollpension
- inkl. Veranstaltungen und Ausflügen
- pro Person 155,00 €

Fordern Sie unsere Hausbrochure an!

RESIDENZ HUMBOLDTHÖHE

Goethestraße 11a · 56179 Vallendar
Tel.: 0261 / 6403-0 · www.humboldthoehe.de

E-Mails an die Redaktion:
ms.rheinland-pfalz@tv-magazin.net

ANZEIGE

Zauberhafte Lesezeit

KOBLENZ. Wenn der Winter Einzug hält, es draußen windet und schneit, dann ist die Gelegenheit, es sich richtig gemütlich zu machen. Eine Tasse Kaffee oder Tee, eine warme Decke und ein gutes Buch sind schnell zur Hand. Wie wäre es zum Beispiel mit einem spannenden Thriller oder Gesellschaftsroman, phantastischen oder besinnlichen Geschichten zur Weihnachtszeit? Entdecken Sie vergessene Klassiker neu oder

lesen Sie die aktuellen Bestseller. Genügend Lektüre finden Sie in der Stadtbibliothek Koblenz im Forum Confluentes auf dem Zentralplatz. Die Öffnungszeiten sind Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag von 10 bis 18 Uhr, Donnerstag von 10 bis 19 Uhr sowie Samstag von 10 bis 15 Uhr.

Weitere Infos unter Telefon 0261/1292613 oder unter www.stb.koblenz.de.



Verstehen ist einfach.



skwws.de

Wenn man einen Finanzpartner hat, der die Region und ihre Menschen kennt.

Sprechen Sie mit uns.

Sparkasse Westerwald-Sieg

„Frankie Boy“ in Lahnstein

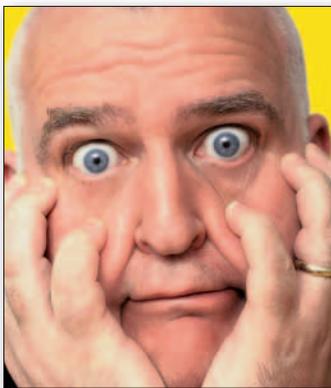
LAHNSTEIN. Große Begeisterung bei Presse und Publikum gab es nach der Uraufführung des Musicals „Frankie Boy“ Anfang November in der Lahnsteiner Stadthalle, das nun, unter anderem auch an Silvester, bis Mitte Januar in Lahnstein zu sehen sein wird.

Das Musical dreht sich um die beiden Entertainer-Legenden Frank Sinatra und Dean Martin.

■ Tickets und weitere Infos gibt es unter www.nassau-sporckenburger-hof.de.

Comedy-Show in Wissen

WISSEN. Jeder kennt sie: diese typischen Tage, an denen aber auch gar nichts so läuft, wie man sich das gedacht hat. Einen solchen Tag durchlebt Markus Maria Profitlich (Foto) und lässt sein Publikum am 15. Januar 2017 im Kulturwerk in Wissen auf seine unnachahmlich komische Art daran teilhaben.



Aber Vorsicht! Für zwei Stunden sind die Lachmuskeln schwer im Stress! Die Comedy-Show beginnt um 19 Uhr, ab 18 Uhr ist Einlass in das Kulturwerk.

Die Eintrittskarten sind ab 20 Euro in drei Kategorien bei allen bekannten Reservix- und AD-Ticket-Vorverkaufsstellen, im Online-Shop der Seite kulturwerkwissen.eu oder unter der Ticket-Hotline 0180/6050400 (0,20 €/Anruf inkl. MwSt. Festnetz, 0,60 €/Anruf inkl. MwSt. aus allen Mobilfunknetzen) erhältlich.

Die Eifel mal anders entdecken

Viel zu erleben: Vom Eifel-Krimi bis zum fiktiven Vulkanausbruch

EIFEL. Die Eifel hat viel zu bieten: Berge und Täler, Moorlandschaften, erloschene Vulkane, Schluchten und sanfte Hügel. Diese abwechslungsreiche Landschaft haben auch Schriftsteller und Filmemacher für sich entdeckt. Von Jacques Berndorf bis hin zu Ralf Kramp und Martina Kempf reicht die Riege der Literaten. Beliebte Fernsehserien, Szenen für Kinofilme und Dokumentationen wurden in der Eifel gedreht. Urlauber können sich auf die Spuren der Bücher und Filme begeben und sich bei einem Besuch der Drehorte in die Filme hineinversetzen.

Krimiland Eifel

Über die Eifel-Grenzen hinaus bekannt ist der Krimi-Autor Jacques Berndorf. Der Journalist und Schriftsteller wählte sein Pseudonym in Anlehnung an den kleinen Ort Berndorf bei Hillesheim, denn eigentlich heißt er Michael Preute. 1989 veröffentlichte er seinen ersten Eifelkrimi. Inzwischen gibt es mehr als zwanzig Bücher, in denen der Journalist Siggie Baumeister bei Kriminalfällen in der Eifel ermittelt.

Ralf Kramp folgte dem Altmeister der Eifel-Krimis und legte seine Handlungen ebenfalls in der Eifel an. 1996 debütierte er mit seinem Kriminalroman „Tief unterm Laub“. Seitdem erscheinen fast jährlich neue Krimis, die größtenteils in der Eifel angesiedelt sind. In Hillesheim betreibt er das Kriminalhaus, in dem sich das Deutsche Krimi-Archiv mit rund 30.000 Bänden und das Café Sherlock befinden.

Martina Kempf lebt seit 2002 in der Eifel. Auch sie hat verschiedene Eifel-Krimis veröffentlicht, zum Beispiel „Pendelverkehr“ und „Knochen im Kehrriech“. Doch nicht nur Leichen pflastern ihren schriftstellerischen Weg. Sie hat auch einige historische Romane herausgebracht, unter anderem „Die Gabe der Zeichnerin“ - einen Roman um Karl den Großen und den Bau des Doms zu Aachen.

Drehort Eifel

Aber nicht nur Schriftsteller siedeln ihre Handlungen in der



Monschau in der Nordeifel fasziniert mit den verwinkelten Gassen und einzigartigen Fachwerkfassaden seiner historischen Altstadt. Die Umgebung der ehemaligen Tuchmacherstadt ist geprägt von der imposanten Monschauer Heckenlandschaft und der Nähe zum Hohen Venn und zum Nationalpark Eifel.

Foto: Eifel-Tourismus GmbH

Eifel an, auch Filmemacher kommen gerne in diese Region. Eine der bekanntesten Serien dürfte vermutlich „Mord mit Aussicht“ sein. Caroline Peters verkörpert die Kölner Kriminalkommissarin Sophie Haas, die in die Eifel strafversetzt wurde, auch wenn es den Ort Hängasch in Wirklichkeit nicht gibt.

Das Fachwerkstädtchen Monreal bezaubert durch seine liebevoll restaurierten Häuser und die kleinen Gassen. Immer wieder sind dort auch die Schauspieler Uwe Ochsenknecht und Diana Amft anzutreffen, denn in dem kleinen Eifelort spielt die Serie „Der Bulle und das Landei“. Noch mehr Fachwerk ist in der Sendung „Ausgerechnet Eifel“ zu sehen, die in Monschau und Umgebung spielt.

In „Indiana Jones und der letzte Kreuzzug“ taucht ein Schloss auf, das einigen Zuschauern vielleicht bekannt vorkommt – das Schloss Bürresheim bei Mayen. Das Schloss wurde im Film kurzerhand nach Österreich verlegt und heißt dort Schloss Brunwald, wo Professor Jones gefangen gehalten wird.

Tierdokumentarfilmer Andreas Kieling hat die Welt bereist und begeistert immer wieder mit seinen Aufnahmen. Der gebürtige Thüringer lebt inzwischen mit seiner Familie in der Eifel. Im Rahmen der ZDF-Dokumentati-

on „Wildes Deutschland“ machte er natürlich auch in der „wilden Eifel“ Station.

Heißes Pflaster Eifel

Einen ganz anderen Dreh gibt es im Lava-Dom in Mendig: Eigentlich geht es dort um die Entstehung der Vulkaneifel, Kinder können experimentieren und Spannendes über die Erdgeschichte der Region erfahren. Doch es gibt auch einen interessanten Film zu sehen, der hoffentlich so schnell nicht zur Realität wird: In einer fiktiven Nachrichtensendung wird dargestellt, wie es wäre, wenn mitten in der Sendung die Erde anfinge zu beben – einschließlich Berichterstattung eines Reporters vor Ort. Die Nachrichten sind sehr realistisch gestaltet und völlig auszuschließen ist diese Szenerie nicht. Denn auch wenn der letzte Vulkanausbruch 13.000 Jahre her ist, heißt dies nicht, dass die Vulkane auf immer erloschen sind. Besucher haben derzeit jedoch nichts zu befürchten, das Ruckeln des Fußbodens gehört zum Film.

■ Weitere Infos Eifel-Tourismus GmbH, Kalvarienbergstraße 1, 54595 Prüm, Telefon 06551/9656-0, Fax 06551/9656-96, E-Mail: info@eifel.info, Internet: www.eifel.info.

Jugendschutz: Schulung für Karnevalsvereine

Landeszentrale für Gesundheitsförderung informiert zum Thema „Jugendliche und Alkohol“

RHEINLAND-PFALZ/KOBLENZ. Mit dem 11.11. begann wieder eine närrische Session. Der Spaß und die Partys in dieser Zeit, bedeuten für die Vereine und Veranstalter auch viel Arbeit und Verantwortung. Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. nutzt auch in diesem Jahr den Zeitpunkt, um sich mit den Karnevalsvereinen zum Thema „Jugendschutz und Veranstaltungen“ in Verbindung zu setzen.

Das Thema Alkoholkonsum von Jugendlichen begleitet jede Karnevalssaison. Mehr als 1300 Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 19 Jahren werden jedes Jahr mit einer Alkoholin- toxikation ins Krankenhaus eingeliefert. Und aus den Regionen kommen die Rückmeldungen, dass bei Testkäufen im Einzelhandel zum Thema Jugendschutz noch immer regelmäßig gegen das Jugendschutzgesetz verstoßen wird. Bei den Veranstaltungen der Karnevalsvereine liegt diese Verantwortung bei den Vereinen und den Aktiven vor Ort.

Den ehrenamtlichen Helfern während der Karnevalszeit sind die Regelungen zum Jugendschutz vielleicht nicht immer bewusst oder es gibt Unsicherheiten in der praktischen Umsetzung. Daher lädt die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. die Vorsitzenden und Mitglieder der Karnevalsvereine ein, sich über die Regelungen zu informieren. Das Referat Suchtprävention der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. bietet in einer eLearning-Schulung die Möglichkeit, sich zu informieren.

Die Schulung ist kostenfrei über die Internet-Seite <http://elearning.lzg-rlp.de> erreichbar. Die Teilnehmer können eine Bescheinigung ausdrucken, sobald sie sich mit den Themen auseinandergesetzt haben und 50 Prozent der Fragestellungen richtig beantworten konnten.

In der Region Koblenz ist 2014 das Projekt „HaLT – Hart am Limit“ gestartet worden, es bietet auf der einen Seite gezielt Jugendlichen, die mit einer Alkoholintoxikation ins Krankenhaus

kommen eine Beratung an. Und auf der anderen Seite unterstützt das Projekt Maßnahmen, um problematischen Alkoholkonsum und Alkoholexzesse bei Veranstaltungen zu vermeiden.

Die Landeszentrale für Ge-

sundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. freut sich, wenn das Interesse der Karnevalsvereine für die Schulung geweckt werden kann und Aktive gewonnen werden können, sich zum Thema Jugendschutz zu infor-

mieren. Für Fragen steht Sandra Helms von der Suchtprävention bei der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V., Telefon 06131 2069-40, E-Mail shelms@lzg-rlp.de, zur Verfügung.

ANZEIGE



Sparkassen-Finanzgruppe

„Mein Naspa Finanzmanager“ Jetzt haben wir unsere Finanzen im Griff.




Nassauische Sparkasse

Wer will alles ein Stück vom Kuchen? Familie, Miete, Auto, Versicherungen, Urlaub Damit auch Sie Ihre Finanzen immer im Griff haben, gibt es jetzt „Mein Naspa Finanzmanager“ – das virtuelle Haushaltsbuch. Mehr Infos auf www.naspa.de/finanzmanager.

Autorin erfüllt sich eigenen Kindheitstraum

Lina George wollte schon als kleines Mädchen ein Buch schreiben – Fortsetzung in Arbeit

REGION. Schon als Kind liebte Lina George Geschichten. Vor allem die ihrer Eltern, denen sie immer wieder gemeinsam mit ihren drei Brüdern lauschte. Meist in der heimischen Küche, dort wo die Familie sehr oft zusammen kam, Brettspiele oder Kartenspiele – oder eben sich Geschichten erzählte. „Damals flog dann immer meine Fantasie mit mir davon“, erinnert sich die 1960 im thüringischen Gera geborene Lina George. Schon sehr früh war es immer ihr größter Wunsch, einmal ein eigenes Buch zu schreiben. Dass dieser Wunsch irgendwann einmal in Erfüllung gehen würde, daran hätte die kleine Lina damals allerdings selbst in ihren tollkühnsten Fantasien nicht gedacht.

„Ein 10-Pfennig-Heft war das erste, in das ich schrieb“, erzählt die Autorin, die damals gerade die dritte Klasse besuchte und fasziniert war von Goethe und Schiller. „Während eines Hausarrests schrieb ich mir alles von der Seele, was mir Herzscherz bereitete“, schwelgt Lina George in Erinnerungen und fügt hinzu: „Deutsch war mein Lieblingsfach in der Schule.“ Zunächst aber nahm das Leben seinen Lauf – beruflich wie privat. „Irgendwann heiratete ich und bekam drei Kinder. Leider zerbrach die Ehe nach sechs Jahren und ich zog meine Kinder alleine groß“, so Lina George, die während die-



Der beste Freund des Autors ist der Laptop. Der von Lina George steht meist in ihrer Küche. „Ich habe zwar ein kleines Büro, aber am liebsten schreibe ich in der Küche“, sagt sie.

ser Zeit zwar immer mal wieder an ihren Kindheitstraum vom eigenen Buch dachte, aber nie die Zeit zum Schreiben fand.

Jahre später – ihre Kinder waren längst aus dem Größten raus und hatten die Pubertät überstanden, verfestigte sich die Geschichte ihres ersten Buches. „Allerdings trug ich auch diese Gedanken zunächst wieder einige Jahre mit mir herum“, berichtet Lina George, die mittlerweile in Südhessen in der kleinen schönen Stadt Zella-Mehlis wohnt.

Schließlich war es ein verregener Tag am zweiten Juliwochenende 2015: „Ich saß in der Küche und mir war langweilig“, erinnert sich Lina. Ausgerechnet in der Küche, jenem Platz, in dem sie als Kind so gerne den Geschichten ihrer Eltern lauschte. Zufall? Eingebung? Schicksal? Wie auch immer: Lina George griff zum Laptop, öffnete eine le-

re Dokumentseite und fing an zu schreiben. „Ich brauchte nichts zu notieren und auch keine Namen zu erfinden, alles war in meinem Kopf“, blickt sie zurück auf jenen irgendwie „magischen Moment“.

Nach zwei Wochen hatte Lina George bereits rund 80 Seiten fertig, als sie den Supergau für jeden Schriftsteller erlebte: der PC stürzte ab! Ein Computerdienst konnte schließlich zumindest gut 35 Seiten retten und wiederherstellen. Entmutigen ließ sich die frischgebackene Autorin davon nicht: „Ich schrieb einfach alles noch einmal“, so George, die schließlich am 2. September ihr erstes eigenes Buch abschloss. „Es war als würde eine Last von mir fallen“, erinnert sie sich. Im Internet suchte sie nach Verlagen und einer Möglichkeit, ihr Buch zu veröffentlichen. Sie schickte ihr Erstlingswerk an acht Verlage. Zu ihrer großen Überraschung, wollten alle acht Verlage ihr Buch auch haben. „Allerdings dämpften die Konditionen meine erste Euphorie und ich suchte weiter“, erzählt Lina George, die schließlich einen sogenannten Self-Publishing-Verlag fand, der der Neu-Autorin half. Im Februar dieses Jahres kam Linas erstes Buch auf den Markt: „Die Sekte der Bluthexe“.

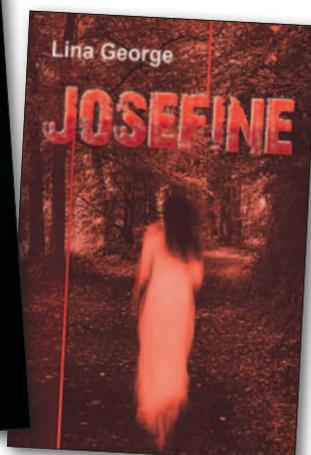
In dem Thriller stößt das FBI auf mehr als 47 grausam zuge-

richtete Mädchenleichen, die alle das Blut ein und derselben Frau an sich haben. Als eine Spezialinheit auf der Spur eines Drogenkartells über einen Tempel im mexikanischen Dschungel stolpert, finden sie dort die Quelle der Blutmale: ein vierjähriges Mädchen. Es stellt sich bald heraus, dass es weltweit noch mehr Opfer gab – viel mehr. Der Tempel in Mexiko war nicht der einzige, die Anhängerschaft ist groß... Die Hintermänner der Sekte sind noch immer auf freiem Fuß und verzweifelt auf der Suche nach ihrer heiligen Bluthexe.

„Meine Geschichten sind alle frei erfunden“, betont die Autorin, „nichts ist real geschehen und erlebt. Fantasie ist für jeden etwas anderes. Dies ist die meine Fantasie“. Mittlerweile hat Lina George ihre Fantasie bereits weiterentwickelt – in Form eines Fortsetzungsromans: „Josefine“ heißt

Zwei Romane zu gewinnen

Wir verlosen zwei Exemplare von Lina Georges Thriller „Die Sekte der Bluthexe“. Zum Mitmachen müsst Ihr einfach auf unsere Homepage www.tv-magazin.net (Rubrik Gewinnspiele) gehen und die entsprechende Frage richtig beantworten. Viel Glück!



ihr neuestes Projekt. „Das zweite Buch ist bereits beim Lektor. Es ist eine Fortsetzung meines ersten Werkes. Jedoch hat es andere Figuren, die die Hauptrolle spielen. Die Akteure aus dem ersten Buch sind jedoch wieder in Gefahr“, sagt sie und verrät, dass es sich um eine Trilogie handelt, deren dritter Teil ebenfalls schon in Arbeit ist. Vermutlich sitzt Lina George also derzeit wieder sehr oft in ihrer Küche...

■ Weitere Infos zu Lina George gibt es unter anderem auf Facebook unter der Adresse www.facebook.com/Autorin-LinaGeorge/

Lina Georges Erstlingswerk ist „Die Sekte der Bluthexe“. Der Fortsetzungsroman heißt „Josefine“.

Fotos: T/M



Besinnliche Stadtansichten: Die liebevoll dekorierten Straßen in Ahrweiler läuten bereits eine stimmungsvolle Weihnachtszeit ein.

Foto: Dominik Ketz / Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH

„In Winter veritas“ im Ahrtal

Entspannter Jahreswechsel zwischen Weinbergen und Wellness

AHRTAL. Auch im Winter ist das Ahrtal ein hervorragendes Reiseziel. Unter dem Motto „In Winter veritas“ gibt es dort bis Ende Februar ein Winterprogramm, das zeigt, was die Region in der kalten Jahreszeit und auch zum Jahreswechsel zu bieten hat. Naturliebhaber und Sportbegeisterte können auf dem gut ausgebauten Wanderwegenetz im Ahrtal die Winterlandschaft erleben, neue Sichtachsen entdecken und weite Ausblicke genießen. Nach den Winterwanderungen lockt das Wellness-Angebot der Ahr-Thermen mit wohltuenden Sauna-Zeremonien, heilemdem Thermal-Wasser und Kosmetikanwendungen.

Informative Gästeführungen gibt es regelmäßig in Bad Neuenahr-Ahrweiler: Spannendes rund um die historischen Gebäude und das Leben im Mittelalter vermitteln die Nachtwächterführungen jeden Freitag um 21 Uhr in Ahrweiler. Samstags um 14 Uhr lädt die Führung „In Vino Veritas – im Wein liegt die Wahrheit“ zu Weingenuß und Geschichten rund um den Ahrwein ein. Samstags um 10 Uhr gibt es zudem eine Stadtführung durch das historische Ahrweiler.

Start der oben genannten Führungen ist an der Tourist-Information Ahrweiler, Blankartshof 1. Jeden Samstag – auch am Silvestertag – um 10 Uhr finden Stadtführungen im Heilbad Bad Neuenahr statt. Diese starten an der Tourist-Information Bad Neuenahr, Hauptstraße 80.

Eine Besonderheit zwischen



Nachtwächterführungen finden in Bad Neuenahr-Ahrweiler immer freitags um 21 Uhr statt. Foto: Ahrtal Tourismus Bad Neuenahr-Ahrweiler e.V.

den Jahren sind die Uferlichter im Kurpark Bad Neuenahr, die das Ahrufer nicht nur an den Adventswochenenden, sondern auch vom 27. bis zum 29. Dezember in ein leuchtendes Winterwunderland verwandeln. Werke des Floristenweltmeisters Gregor Lersch zieren den illuminierten Lichterweg über die Kurgartenbrücke, den Kurpark und das Ahrufer. In den winterlich dekorierten Hütten und Zelten serviert zum Beispiel der bekannte 2-Sterne-Koch Hans Stefan Steinheuer Brombeerpunsch, Bratäpfel und andere warme Gaumenfreuden. Ein abwechslungsreiches Programm aus klassischer und moderner Musik, Theater, Kinderunterhaltung und kirchlichen Veranstaltungen begleitet die Uferlichter. So findet vom 27. bis 29. Dezember zum Beispiel an jedem Abend ein Konzert statt.

■ **Weitere Infos: Ahrtal-Tourismus Bad Neuenahr-Ahrweiler e.V., Hauptstraße 80, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler, Telefon 02641/9171-0, Fax: 02641/9171-51, E-Mail: info@ahrtaltourismus.de, Internet: www.ahrtal.de.**

Kabarettistischer Jahresrückblick

WISSEN. „Zugabe 2016: Der kabarettistische Jahresrückblick“, heißt es am Samstag, 7. Januar 2017, im Kulturwerk in Wissen. Auch in diesem Jahr legen die beiden berühmten und berüchtigten „Heilpraktiker“ Florian Schroeder und Volkmar Staub wieder das ganze Land auf die Couch und nehmen den Patienten gründlich unter die Zeitlupe. Das ganze Jahr 2016 in schrägen Szenen, Parodien, Liedern und Gedichten. Wahl- und Fußballergebnisse, Böhmermann und Brexit, CETA durchgepaukt und TTIP mit Trumpeten begraben, die Zugabe verordnet für alle Fälle die ultimative Schocktherapie. Einlass ist um 19 Uhr, Beginn um 20 Uhr. Tickets sind erhältlich im Ticketshop unter kulturwerkwissen.eu, bei allen Reservix- und AD-Ticket-Vorverkaufsstellen oder unter der Ticket-Hotline 0180/6050400 (0,20 €/Anruf inkl. MwSt. Festnetz, 0,60 €/Anruf inkl. MwSt. aus allen Mobilfunknetzen).

England-Tour für Fußballfans

KOBLENZ. Der Schalkefanclub „Rhein-Mosel-Knappen“ organisiert alljährlich eine Fußballtour ins Ausland. Diesmal geht es ins Mutterland des Fußballs, in den Norden Englands, nach Newcastle. Die Tour findet statt von Freitag, 3. Februar 2017, bis Montag, 6. Februar 2017. Der Preis liegt bei 165 Euro pro Person (zuzüglich Reisekosten zur Fähre, ca. 50 Euro; die Höhe ist davon abhängig, wie viele sich melden). Im Reisepaket enthalten sind unter anderem die Fahrten mit der Fähre ab Amsterdam, das Ticket für das Newcastle-Spiel gegen Derby County, eine Hotel-Übernachtung in Newcastle im 2-Bett-Zimmer sowie der Transfer vom Hafen in die Stadt.

■ **Infos und Anmeldungen per E-Mail an kuzorras.enkel@gmx.de oder unter Telefon 0151/50631226.**

Süße Vierbeiner warten im Tierheim auf neues Frauchen oder Herrchen

Wir suchen ein Zuhause

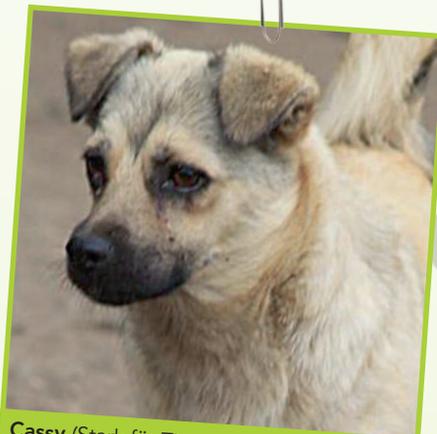
Wir stellen an dieser Stelle jeden Monat Tiere vor, die ein neues Zuhause suchen. Wer weitere Infos zu den Vierbeinern haben möchte, kann sich direkt mit dem jeweiligen Tierheim bzw. der Tierschutzorganisation in Verbindung setzen. Weitere Tierheime oder Tierschutzvereine aus unserem Verbreitungsgebiet, die Interesse an einer Veröffentlichung haben, können sich gerne per E-Mail an tierfreunde@tv-magazin.net bei uns melden.



Denisa (Tierhilfe Franken)

Denisa ist eine fröhliche Schnauzer-Mix-Hündin. Sie hat bereits die Hundeschule besucht und kennt die Grundkommandos mit der Bereitschaft für Fortbildungsmaßnahmen. Die junge Hundedame geht gerne spazieren, fährt problemlos Auto und kann auch mal ein paar Stunden alleine bleiben.

Infos: www.tierhilfe-franken.de



Cassy (Stark für Tiere e.V.)

Die süße Cassy (geimpft, kastriert und gechipt) ist circa zwei bis drei Jahre jung und zählt zu den klein bleibenden Hunden. Nachdem ihre Welpen bereits vermittelt wurden, sucht nun auch Cassy ein liebevolles Zuhause. Sie ist verträglich mit anderen Hunden und mit Katzen.

Infos: www.stark-fuer-tiere.de



Snoopy (Tierheim Neuwied)

Snoopy, ein siebenjähriger Jack-Russel-Terrier, ist ein sehr unsicherer Hund, der in unklaren Situationen auch bereit war zur Verteidigung. Daher braucht er erfahrene Hundefreunde, die ihm mit sicherem Auftreten zeigen, dass die Welt gar nicht so schlimm ist. Er macht täglich Fortschritte und entwickelt sich zu einem liebenswerten Kerlchen.

Infos: www.tierheim-neuwied.de



Julina (Tierhilfe Franken)

Pekinesenmix Julina ist zwei Jahre alt und wünscht sich eine sportlich aktive Familie, die viel mit ihr unternehmen möchte. Am liebsten spielt Julina Ball oder mit Artgenossen. Daher wünscht sich die Hündin am liebsten ein Zuhause mit einem Hundekumpel.

Infos: www.tierhilfe-franken.de



Sara (Tierheim Neuwied)

Pudelmischlingsdame Sara hat in ihrem Leben nicht viel Pflege und Fürsorge erfahren. Daher sucht die zehnjährige, kastrierte Hündin nun ein Plätzchen bei einfühlsamen Hundeverstehern, bei denen sie dauerhaft Geborgenheit, Zuwendung und Pflege findet. Gern auch zusammen mit ihrem Freund Snoopy, mit dem sie seit vier Jahren alles zusammen erlebt hat.

Infos: www.tierheim-neuwied.de



Katja (Hunde in Not Rhein-Main e.V.)

Pointer-Mix Katja ist rund zweieinhalb Jahre alt und stammt ursprünglich aus Griechenland. Jetzt wartet die Hündin in ihrer deutschen Pflegestelle auf ein neues Zuhause. Katja ist sehr menschenbezogen, gelehrig, manchmal etwas stur, agil und absolut mit anderen Hunden verträglich. Katzen mag sie nicht.

Infos: www.hundeinnot-rheinmain.de

Tiere gehören nicht unter den Baum

Deutscher Tierschutzbund warnt vor tierischen Überraschungen

REGION. Gerade zu Weihnachten wünschen sich Kinder oftmals ein eigenes Haustier und viele Menschen überlegen, ihre Liebsten mit einem tierischen Geschenk zu überraschen. Bei vielen stehen süße Hunde, Katzen, Meerschweinchen und Co. immer wieder ganz oben auf dem Wunschzettel. Der Deutsche Tierschutzbund warnt allerdings ausdrücklich vor dem Verschenken von Tieren.

Ein niedlicher Welpe oder ein kleines Kätzchen sorgen am Weihnachtsabend zwar oft für Begeisterung, aber was mit großer Freude beginnt, endet schnell im Tierheim, sobald sich die neuen Halter mit den tatsächlichen Ansprüchen des Tieres konfrontiert sehen. Der Deutsche Tierschutzbund empfiehlt stattdessen eine gründliche und vor allem gemeinsame Vorbereitung auf ein mögliches neues Familienmitglied. Wer zu Weihnachten trotzdem etwas „tierisches“ verschenken möchte, kann auf gute Ratgeberliteratur zur artgerechten Tierhaltung oder auf geeignetes Heimtierzubehör zurückgreifen. „Ein Tier ist kein Pullover und kein Spielzeug, keine Sache, die ich einfach umtauschen kann, wenn sie nicht passend ist oder nicht gefällt“, sagt Thomas Schröder, Präsident des Deutschen Tierschutzbundes. „Mit einem Tier übernimmt man die Verantwortung für ein Lebewesen – und muss auch bereit sein, diese zu tragen, solange das Tier lebt. Egal ob Meerschweinchen, Kaninchen oder Kätzchen – ein Tier sollte man sich immer ganz bewusst zulegen, als Spontangeschenk ist es absolut ungeeignet.“

Nach den Feiertagen oder im Laufe des neuen Jahres werden viele unüberlegt gekaufte Tiere in den Tierheimen abgegeben. Die Gründe dafür sind vielfältig. Spontane Urlaubspläne, unerwartete Kosten oder einfach die bis dahin unbekanntenen Anforderungen an eine artgerechte Haltung der Tiere lassen die Freude über das neue Familienmitglied oft schnell vergehen.

Oft bemerken Eltern auch erst zu spät, dass ein Großteil der



So süß die kleinen Vierbeiner auch sind - Tiere gehören nicht unter den Weihnachtsbaum. Der Deutsche Tierschutzbund appelliert mit Blick auf das bevorstehende Fest, auf Tiere als Weihnachtsgeschenk zu verzichten.

Foto: Fotolia

Versorgung – das Füttern, das Säubern des Geheges oder das Gassi gehen – an ihnen hängen bleibt. „Selbst wenn ein Kind hoch und heilig verspricht, sich um das Tier zu kümmern, muss man als Elternteil immer darauf gefasst sein, einzuspringen. Ein Kind kann und darf nie alleine die Verantwortung für ein Haus-

tier tragen“, sagt Schröder.

Wer ernsthaft ein neues tierisches Familienmitglied in Erwägung zieht, sollte sich im Vorhinein ausreichend darüber Gedanken machen, welches Tier am besten in die Familie passt, ob alle Rahmenbedingungen stimmen und ob die artgerechten Bedürfnisse des Tieres erfüllt werden können. Bei der Entscheidung sollte die ganze Familie einbezogen werden und mit dem neuen Haustier einverstanden sein. Ein erster Gang lohnt sich dann immer ins Tierheim, wo viele Tiere auf ein neues, liebevolles Zuhause warten. Auch bei der Auswahl des Tieres sollten sich die Interessenten ausreichend Zeit nehmen – die Erfahrung der Tierpfleger, die ihre Schützlinge genau kennen, kann helfen, das passende Tier zu finden. Dennoch sollte ein Tier möglichst nicht zur Weihnachtszeit aufgenommen werden. Der Trubel und die Hektik während der Vorweihnachtszeit und der Feiertage erschweren es dem Neuzugang, sich in aller Ruhe an sein neues Zuhause zu gewöhnen.



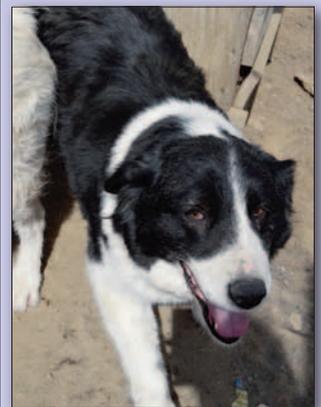
Mit diesem Plakat appelliert der Deutsche Tierschutzbund an die Bevölkerung, an Weihnachten keine Tiere zu verschenken.

Foto: TVM

Wibke sucht einen Paten

CAMPULUNG. Der „Freundeskreis der Straßenhunde in Campulung e.V.“ bietet die Möglichkeit an, für einen der Hunde im Tierheim im rumänischen Campulung eine Patenschaft zu übernehmen. Rund 1000 ehemalige Straßenhunde sind dort derzeit untergebracht. Eine solche – rein symbolische – Patenschaft kann schon ab 5 Euro pro Monat übernommen werden. Eine Kündigung der Patenschaft ist natürlich jederzeit möglich und wird im Folgemonat wirksam. Selbstverständlich wird dem Paten auf Wunsch am Ende des Jahres auch eine Spendenbescheinigung ausgestellt.

Zu den Vierbeinern, die derzeit in Campulung auf einen Paten hoffen, gehört auch Wibke (Foto). Die süße Hündin ist ungefähr vier bis fünf Jahre alt. Sie liebt Menschen und freut sich immer riesig, wenn der Tierheimpfleger kommt und sie streichelt und versorgt. Auch versteht sie sich mit ihrem Zwingerfreund Boris sehr gut. Doch leider ist



ihr Platz begrenzt, und daher freut sich die Hündin schon jetzt auf das neue Tierheim, das gebaut wird und in dem es größere Zwinger und auch Freilaufflächen geben soll.

Wibke würde sich über eine Patenschaft freuen, könnte aber auch über Karin Scheiderer (Internet: www.wir-Hunde-aus-Campulung.de) adoptiert werden.

■ Infos unter www.strasenhunde-campulung.de.

Radfahren stärkt das Immunsystem

Gesund mit dem Rad durch die kalte Jahreszeit – „Zwiebelprinzip“ bei Kleidung anwenden

REGION. Rund 80 Prozent der Deutschen besitzen ein Fahrrad. Doch während es sich in den Sommermonaten als praktisches und umweltfreundliches Verkehrsmittel etabliert hat, wird es mit Einsetzen des ersten Frosts vielerorts zum Überwintern weggestellt. Die Initiative RadKULTUR des Ministeriums für Verkehr Baden-Württemberg beispielsweise weist darauf hin, dass regelmäßiges Radfahren in der kalten Jahreszeit das Immunsystem stärkt und damit das Risiko einer Erkältung deutlich senken kann. Fahrradfahren hat sogar einen doppelt wirksamen Effekt: Man meidet den engen Kontakt zu anderen Menschen in öffentlichen Verkehrsmitteln und bewegt sich gleichzeitig an der frischen Luft. Es gilt jedoch einige Vorkehrungen zu treffen, um sich den Witterungsverhältnissen optimal anzupassen.

Zweckmäßige Kleidung

Grundsätzlich eignet sich wasser- und windundurchlässige

Funktionskleidung als perfekte äußere Hülle für die Wintermonate. Darunter empfiehlt sich das bewährte „Zwiebelprinzip“, um sich auf die wechselnden Temperaturverhältnisse einzustellen: Mehrere dünne Schichten Kleidung übereinander wärmen nicht nur den Körper durch die dazwischenliegenden Luftpolster, sie lassen sich bei Bedarf auch schnell ausziehen und beugen damit krankheitsförderndem Frieren oder Schwitzen vor.

Die passenden Utensilien

Handschuhe, Schal sowie eine Mütze, die auch unter den Fahrradhelm passen sollte, gehören zur Pflichtausstattung, da der kühle Fahrtwind empfindliche Unterkühlungen an Händen und Kopf verursachen kann. Spezielle Multifunktionstücher mit Fleece-Einsatz etwa lassen sich im Handumdrehen zum Atemschutz umfunktionieren. Sogenannte Softshell-Jacken vereinen Feuchte- und Kälteschutz. Besonders kalteempfindlichen



Regelmäßiges Radfahren im Winter stärkt nachweislich das Immunsystem – vorausgesetzt man trägt die passende Funktionskleidung.

Foto: djd/www.pd-f.de/Kay Tkatzik

Menschen helfen Thermosohlen, beheizte Handschuhe oder Mützen mit eingnähten Heizelementen. Bei der Wahl der Handschuhe muss der Übergang zwischen Jacke und Handschuh geschlossen sein, durch die sonst der Wind pfeifen kann. Deshalb

sollten die Bündchen auf jeden Fall weiter übers Handgelenk reichen als bei einem herkömmlichen Handschuh. Dicke Fäustlinge sowie Handschuhe aus vielen Schichten sind nur bedingt geeignet, denn sie geben weniger Gefühl beim Schalten und Bremsen.

Vorsicht: Den Winter nicht unterschätzen

Ab in den Skiurlaub: Die Schneeketten sollten auch weiterhin zur Grundausrüstung gehören

REGION. In manchen Teilen Deutschlands gab es schon länger keinen „echten“ Winter mehr – Frost und Schnee sind vielerorts zur Mangelware geworden. So mancher Autofahrer könnte deshalb auf die Idee kommen, auf eine winterliche Ausstattung seines Fahrzeugs verzichten zu können. „Das böse Erwachen kommt spätestens dann, wenn es zum Skifahren in die Alpen geht, dort findet der Winter noch statt“, warnt Oliver Schönfeld, Auto-Motor-Fachjournalist bei RGZ24.de. Bei Fahrten dorthin sollten Schneeketten zur Standardausrüstung gehören: „Wer ohne unterwegs ist, riskiert nicht nur hängen zu bleiben, ihm drohen zudem saftige Bußgelder.“

Das Aufziehen von Schneeketten wird zwar immer einfacher, dennoch sollte man die Montage vor der Reise mindestens einmal üben. „Wer bei Schneetreiben und Frost erstmals die Kette



Vor allem bei Fahrten in schneereiche Gebiete sollten Schneeketten zur griffbereiten Grundausrüstung von Autofahrern gehören.

Foto: djd/RUD Ketten

montieren will, kann unter Umständen eine böse Überraschung erleben“, so Schönfeld. Beim Üben könne man auch feststellen, ob vorhandene Schneeketten noch auf das aktuelle Fahrzeug

passen: „Probleme kann es vor allem bei Ketten geben, die älter als zehn Jahre sind. Sie sind im Hinblick auf die Verwendbarkeit bei aktuellen Rad-Reifen-Kombinationen nicht geprüft.“

Für frontbetriebene Autos sind generell alle Montagesysteme geeignet. Bei Fahrzeugen mit Heckantrieb sollten Autofahrer genauer hinschauen, was die Montagefreundlichkeit betrifft. Besonders leicht anzulegen auf Klein- und Mittelklassewagen sind etwa die „Centrax“-Ketten von RUD mit ihrem feingliedrigen Kettenlaufnetz, da sie sich beim Fahren selbst auf das Rad aufziehen. Nur der Adapter ist vorzumontieren. Der umlaufende Kettengürtel sorgt zudem für ein hohes Maß an Laufruhe.

Für Mittel- und Oberklassewagen mit Heckantrieb hat der Anbieter das Modell „Classic“ im Angebot, für SUVs, Allradfahrzeuge und Wohnmobile das Modell „Classic V“. Das beiden zugrunde liegende Montagesystem bietet viel Komfort bei wenig Platz dank des festen Federstahlbügels. Die Montage erfolgt ohne Griff in den Heckkasten.

Im Winter gilt: Freie Sicht = gute Fahrt

Gründliche Scheibenpflege ist wichtig

REGION. Frost, Graupel und Schneematsch stellen Autofahrer in der kalten Jahreszeit vor große Herausforderungen. Winterliche Witterungsverhältnisse strapazieren dabei nicht nur das Glas der Windschutzscheibe, sondern führen in Verbindung mit reduziertem Tageslicht vor allem auch zu erschwerten Sichtverhältnissen während der Fahrt. Umso wichtiger ist es, einige Vorkehrungen zu treffen, um auch in der dunklen Jahreszeit beste Sicht zu haben. Roland Wilkes, Technical Support Manager bei Carglass, hat vier Tipps für den klaren Durchblick im Winter:

■ **Wischblätter erneuern:** Verschlissene Wischblätter können im Zusammenhang mit Schneematsch zu Schlieren auf den Scheiben führen. Um schlechte Sicht – vor allem im Scheinwerferlicht des Gegenverkehrs – zu vermeiden, sollte auf intakte Wischer geachtet werden.

■ **Frostschutzmittel auffüllen:** Noch bevor die Temperaturen unter den Gefrierpunkt sinken, sollte die Scheibenwaschanlage mit Frostschutzmittel aufgefüllt werden. Je sauberer die Scheibe, desto schlechter setzt sich Eis fest. Daher lohnt es sich nach dem Abstellen des Fahrzeugs,



Das Eis sollte man mit einem Eiskratzer aus stabilem Kunststoff lösen - danach Enteisungsmittel aufsprühen und den Rest entfernen.

Foto: djd/www.carglass.de/CandyBox Images - Fotolia



Ein Alptraum für Autofahrer: Im Winter ist die Scheibe am Morgen oft zugefroren.

Foto: djd/www.carglass.de/rupbilder - Fotolia

noch einmal kurz die Scheibenwaschanlage zu betätigen. Der erste Frost lässt sich schonend und zuverlässig mit einem Enteisungsmittel entfernen.

■ **Richtig Freikratzen:** Bei vereister Frontscheibe sollte man auf keinen Fall lauwarmes oder sogar heißes Wasser über die Eisschicht schütten. Durch einen thermischen Schock kann das Glas langfristig beschädigt werden. Vorhandenes Eis sollte stattdessen mit einem Eiskratzer aus stabilem Kunststoff entfernt werden – Metall kann dagegen Schrammen in der Glasfläche

hinterlassen. Dabei immer im flachen Winkel unter sanftem Druck vom Rand zur Mitte und dann von oben nach unten kratzen. Wenn möglich sollte aber das Enteisungsspray vorgezogen oder die Scheibe damit zumindest vorbehandelt werden.

■ **Scheibe versiegeln:** Wer keine Garage hat, für den lohnt sich die Nutzung einer speziellen Scheibenversiegelung vom Fahrzeugglas-Experten. Sie lässt nicht nur Regen schneller abperlen, sondern reduziert auch die Haftung von Eis auf der Windschutzscheibe.

Die Sehkraft ist oft schlechter als gedacht

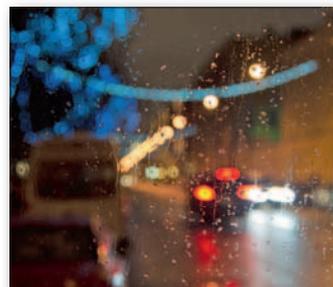
Neue Studie belegt: Fast 75 Prozent der Autofahrer schätzen ihr Sehvermögen falsch ein

REGION. Nach Schätzungen des Berufsverbands der Augenärzte verursachen Sehschwächen in Deutschland rund 300.000 Verkehrsunfälle pro Jahr. „Dabei wird das Unfallrisiko unter anderem dadurch erhöht, dass Selbsteinschätzung und Realität der eigenen Sehkraft oft weit auseinander liegen“, sagt Dr. Jörg Ehmer, CEO von Apollo Optik. Bestätigt wurde dies in einer aktuellen TNS-Infratest-Studie: Knapp drei Viertel der 2.200 befragten und untersuchten Autofahrer beurteilen demnach ihre Sehstärke falsch – 59 Prozent von ihnen überschätzen sich.

Die befragten Autofahrer stimmen grundsätzlich der Notwendigkeit von Sehtests zu. Rund 80

Prozent sprechen sich sogar für eine regelmäßige verpflichtende Überprüfung ab einem gewissen Alter aus. 54 Prozent wünschen sich einen solchen Sehtest schon ab einem Alter von 40 bis 60. Mit steigendem Alter sinkt jedoch die Zustimmung zu verpflichtenden Tests. Möglicher Grund könnte die Angst vor dem Führerscheinverlust sein, falls die Augen nicht mehr fit genug für den Straßenverkehr sind. Dabei bieten Optiker Gläser an, die speziell für Autofahrer entwickelt wurden. „Trotz der erschreckend hohen Zahl der Unfälle gibt es außer vor der Fahrschulprüfung keinen gesetzlich vorgeschriebenen Sehtest für Autofahrer“, kritisiert Augenoptikermeister Marcus

Bernhard. Folgerichtig appelliert er an die Verkehrsteilnehmer, selbst aktiv zu werden und



Kein Durchblick: Bei widrigen Witterungsverhältnissen ist das Unfallrisiko auch deshalb erhöht, weil Verkehrsteilnehmer ihre Sehkraft oftmals völlig falsch einschätzen.

Foto: djd/Apollo Optik/pavel_812 - Fotolia

sich testen zu lassen. Den meisten falle es nicht auf, dass sich die Sehleistung verschlechtert habe – zumal dies meist schleichend geschehe.

Die stärkste Selbstüberschätzung tritt auf, wenn der letzte Sehtest mehr als sechs Jahre zurückliegt. Wer lange nicht mehr dort war, verliert offenbar das Gefühl für seine Sehstärke. Die Empfehlung von Experten ist daher eindeutig: Jeder Autofahrer sollte seine Augen regelmäßig kontrollieren lassen. Schnell, zuverlässig und ohne Terminvereinbarung geht das meist beim Optiker. Nur so kann die Sicherheit erhöht werden – für die Fahrer selbst und für alle anderen Verkehrsteilnehmer.

Das AOK Gesundheitsmagazin: Mit uns bleiben Sie gesund.



Jeden Monat bieten wir Ihnen spannende Themen rund um die Gesundheit. Bei uns lernen Sie neue Sportarten kennen und Experten verraten Ihnen, wie Sie den inneren Schweinehund besiegen. Außerdem gehen wir der Ernährung auf den Grund, ohne erhobenen Zeigefinger und quälende Diättipps. Besonders wichtig ist uns: Gesundheit fängt schon im Kindesalter an. Deshalb gibt's bei uns auch die modernsten Projekte in Sachen Prävention im Kindesalter zu sehen. Denn die Familiengesundheit trägt maßgeblich zur Lebensqualität bei.

Schalten Sie ein, denn mit uns bleiben Sie fit und vital.

Jeden vierten Montag im Monat sind wir um 18:15 Uhr für Sie da. Natürlich bei rheinmaintv – wir sehen uns!



Wir sind Ihr Wirtschaftsmagazin für Südhessen und zeigen, was die Unternehmen zwischen Rhein, Main und Neckar bewegt. An jedem ersten Montag im Monat sind wir um 20:15 Uhr für Sie da.



Wirtschaft konkret ist für Sie direkt am Puls der wirtschaftlichen Entwicklung in Südhessen. Jeden Monat stellen wir Ihnen ein herausragendes Unternehmen in der Engineering Region Darmstadt Rhein Main Neckar näher vor. Außerdem hält unsere Rubrik „Nachgefragt“ wichtige Tipps für Sie als Unternehmer bereit. Von Rechtsfragen über kreative Ideen zur Nachwuchsgewinnung bis hin zur Erschließung neuer Märkte. **Bei uns verpassen Sie keinen Trend und erfahren, was für die Wirtschaft in unserer Region von Bedeutung ist.**



Schalten Sie ein – wir freuen uns auf Sie!



Silbermedaille bejubelt

Justin Grützmaker feiert Vizemeisterschaft

ALTENKIRCHEN. Hinter den Sportler von SPORTING Taekwondo liegt eine erfolgreiche Saison 2016: Nicht weniger als 234 Medaillen holten die Athleten (davon genau 100x Gold). Und nach der Bronzemedaille bei der Deutschen Meisterschaft der Kadetten konnte SPORTING Taekwondo jetzt auch nochmal bei den Junioren (14 bis 21 Jahre) glänzen. Trainer Eugen Kiefer trat dort mit drei Athleten an.

Julien Pascal Weber kämpfte relativ durchdacht, jedoch leider etwas zurückhaltend. Durch einen kleinen Patzer fing er einen Treffer, der bis zum Schluss nicht mehr aufzuholen war und scheiterte somit knapp am Einzug ins Halbfinale und dadurch an der Medaille.

Raphael Jaschin hatte mit seinen 14 Jahren einen sehr schwierigen 19-jährigen Gegner direkt am Anfang (4x Deutscher Meister und u.a. Gewinner von Spain Open, Austrian Open, Belgian Open und Trellebourg Open). Jaschin besiegte den fünf Jahre älteren Kontrahenten beinahe, erlaubte sich kurz vor Schluss jedoch ein Verlassen der Kampffläche und verlängerte durch Unentschieden in die Zusatzrunde, in der der Gegner den entscheidenden ersten Treffer erzielte. Eine trotz allem beachtliche Leistung des SPORTING-Kämpfers, auf der weiter aufgebaut werden kann.

Justin Grützmaker kämpfte ein hervorragendes Turnier! Den ersten Kampf mit 19:6 gegen Ingelheim, den zweiten mit 21:9 gegen Team Leon aus Bayern gewonnen, begegnete ihm im Halbfinale ein unberechenbarer Kämpfer von Samurai Berlin.



Hat allen Grund zur Freude: Justin Grützmaker von SPORTING Taekwondo ist Deutscher Vizemeister 2016. Stolz präsentiert er seine Medaille.

Foto: TVM

Bis zum Schluss spannend ging ein starker und nervenzerreißender Kampf unentschieden aus. Die Zusatzrunde riss Grützmaker durch einen schönen Kopftreffer im Fall an sich und zog somit ins Finale zu einem noch stärkeren Gegner. Die Goldmedaille ging mit nur einem Punkt Unterschied schier knapp an den anderen und Grützmaker verdiente sich nach hervorragender Leistung eine sehr gute Silbermedaille!

Um anderen eine ähnliche Erfolgsgeschichte und Karriere zu ermöglichen, startet SPORTING Taekwondo immer wieder Anfängerkurse für Kinder ab vier Jahren. Hier werden die Grundlagen für eine später erfolgreiche Karriere geübt.

Senioren gehen wandern

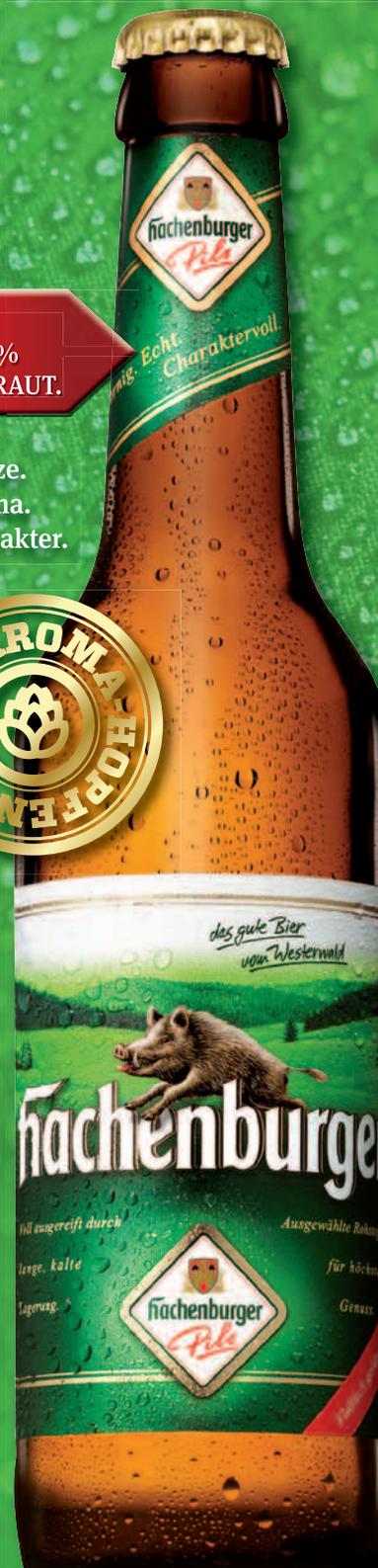
RHEIN-LAHN-KREIS. Zu einer Wanderung durch die winterlichen Höhen bei Altendiez lädt die Wandergruppe des Seniorenbüros „Die Brücke“ am Mittwoch, 28. Dezember, ein. Treffpunkt ist um 10 Uhr am Sportplatz Altendiez. Der Sportplatz ist ab der Ortsmitte von Altendiez ausgeschildert.

Die Tour führt über die winterlichen Höhen bei Altendiez. Die Wanderzeit beträgt etwa zweieinhalb Stunden bei einem seniorengerechten, rund 9,5 Kilometer langen Wanderweg. Anmeldung bis zum 18. Dezember bei Manfred Lipphardt, Telefon 0160/98018902, E-Mail: mlipphardt@gmx.de.

WIR HOPFEN NUR DAS BESTE.

HACHENBURGER WIRD JETZT MIT 100 % AROMAHOPFEN GEBRAUT.

- ✓ Noch mehr Würze.
- ✓ Noch mehr Aroma.
- ✓ Noch mehr Charakter.



Mehr Infos unter www.hachenburger.de oder fahren Sie einfach mit Ihrem Smartphone über den QR-Code.



evm bietet Kunden mehr als nur Energie

Energieversorgung Mittelrhein AG: Ökostrom, Vorteilskarte für die Freizeit und vieles mehr

REGION. Wenn Kunden mehr Leistung von ihrem Energieversorger erwarten, als nur die jährliche Abrechnung, sind sie bei der Energieversorgung Mittelrhein AG (evm) genau richtig: Statt nur online und am Telefon, ist sie für ihre Kunden in insgesamt 14 Kundenzentren in der Region direkt vor Ort für alle Fragen rund um das Thema Energie da. Hier beraten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ganz persönlich zu Stromverbrauch, Förderprogrammen, evm-Produkten und -Dienstleistungen. Die Kollegen der Netzgesellschaft tun währenddessen alles dafür, dass die Energie auch zuverlässig fließt: Sie sind rund um die Uhr im Einsatz, um das Netz zu warten, Stö-



rungen zu beheben und innovative Technik zu installieren. So schaffen sie es, Strom- und Erdgasausfälle auf ein Minimum zu beschränken: Genauer gesagt auf durchschnittlich 6,1 Minuten in der Strom- und 0,1 Minuten in der Erdgasversorgung. Im Vergleich

waren es im Bundesdurchschnitt 12,3 Minuten beim Strom und 1,3 Minuten beim Erdgas (siehe Grafik). Während die Experten im Einsatz sind, können evm-Kunden sich daher zurücklehnen und das Leben genießen.

Mehr bekommen die privaten evm-Stromkunden automatisch:

Ohne Aufpreis erhalten sie schon seit zwei Jahren 100 Prozent Ökostrom aus erneuerbaren Energien. Damit tut jeder evm-Kunde automatisch etwas für den Klimaschutz und damit auch für die Lebensqualität in der Region. Wer zusätzlich Strom sparen möchte,

kann sich in einem der 14 Kundenzentren kostenfrei ein Strommessgerät für bis zu zehn Tage ausleihen. So können Stromfresser im eigenen Haushalt ganz einfach aufgedeckt werden.

Wer auch in der Freizeit mehr will, braucht die evm-Vorteilskarte. Mit ihr genießen evm-Kunden Rabatte und Vergünstigungen in vielen Bereichen – regional und deutschlandweit. Vom Handwerksunternehmen über die Autowaschanlage bis zum Freizeitpark bieten die vielen Partner eine bunte Auswahl an Vorteilen.

Kunden der evm, die noch keine Vorteilskarte haben, können sie sich unter www.evm.de/Vorteilskarte oder telefonisch unter 0261/402-44444 bestellen. Am besten gleich loslegen und keinen Vorteil mehr verpassen!

evm: mehr als nur Energie

Genießen Sie das Leben! Mit unserem Beratungs- und Dienstleistungsangebot genau nach Ihrem Geschmack. evm.de/MehrService

Hier sind wir zu Hause.



energieversorgung mittelrhein