

## Endlich hält der Frühling Einzug

**Ab in die Natur: Dem Winterspeck zu Leibe rücken – Frühjahrsmüdigkeit bekämpfen**

**HESSEN.** Endlich: Der Winter geht – der Frühling kommt! Am 20. März ist Frühlingsanfang. Die Natur erwacht zu neuem Leben. Frühlingsgefühle kommen auf und werden mit Sicherheit auch die Hessen wieder packen. Allerdings hat der Frühling auch eine andere Seite: Viele plagt die Frühjahrsmüdigkeit, andere quälen sich damit herum, den überflüssigen Winterspeck wieder weg zu bekommen. Hier ein paar Tipps, damit Sie fit und gesund in den Frühling starten können.



**Ab nach draußen:** Mit Frühlingsbeginn zieht es auch die Hessen wieder in die Natur. Eine Radtour mit der ganzen Familie etwa macht riesigen Spaß und fördert die Fitness. Foto: Fotolia

Ein Phänomen, das viele kennen: Kaum ist der Winter zu Ende und die ersten Sonnenstrahlen kitzeln die Nase, ereilt einen die Frühjahrsmüdigkeit. Zu den Symptomen zählen Abgeschlagenheit, Konzentrations- und Motivationsschwächen oder auch Stimmungsschwankungen und Gereiztheit. Manche klagen im Zusammenhang mit Frühjahrsmüdigkeit auch über Schwindelgefühle, Kreislaufbeschwerden und Kopfschmerzen. Frühjahrsmüdigkeit tritt etwa ab März auf; der Körper braucht circa vier Wochen, bis er sich an die Umstellung gewöhnt und sie überwunden hat. Wer mit Frühjahrsmüdigkeit zu kämpfen hat, braucht vor allem viel frische Luft und Bewegung. Außerdem können mehrere kleine Mahlzeiten (am besten vitaminreich) verteilt auf den Tag ebenso helfen wie eine Entschlackungs-

kur. Weitere Tipps im Kampf gegen die Frühjahrsmüdigkeit sind: viel trinken, Wechselduschen und gute Gesellschaft. „Auf keinen Fall im Bett verkriechen und dem Schlaf nachgeben“, raten die Mediziner.

Wer dem Winterspeck zu Leibe rücken will, der braucht vor allem eines: Regelmäßigkeit. Von einer Runde Jogging durch den Wald purzeln die Pfunde noch nicht. Damit die anfängliche Motivation nicht allzu schnell versiegt, sollte man zunächst klein anfangen. Das Motto: Lieber langsam steigern, als sich gleich zu Beginn utopische Ziele zu setzen. Für ausreichend Motivation ist es aber sicher ebenso wichtig, die richtige Sportart für sich zu finden. Denn wer sich immer erst zum Sporteln zwingen muss, wird langfristig kaum dabei bleiben. Prinzipiell ist jeder Ausdauersport erlaubt, der Spaß

macht. Gerade bei hohem Übergewicht sollten allerdings Sportarten gewählt werden, die zwar die gesamte Muskulatur aktivieren, dabei aber nicht Knie- und Hüftgelenke belasten. Denn die leiden ohnehin schon unter den zusätzlichen Kilos. Sportarten wie Schwimmen, Walking oder Radfahren sind für diese Zwecke ideal.

Übrigens wird mit Beginn des Frühjahres nicht nur der Körper in Form gebracht, auch Haus und

Garten müssen fit werden. Was durchaus einen positiven Effekt hat: Schließlich sorgt auch ein intensiver Frühjahrsputz für reichlich Bewegung...

**■ Und nicht vergessen:** Mit dem Frühling werden auch die Tage wieder länger – Ende März beginnt die Sommerzeit. In der Nacht vom 30. auf den 31. März endet die Winterzeit und die Uhren werden eine Stunde vorgestellt.

ANZEIGE

**Die Eintracht im Herzen ...**

PREMIUM-PARTNER  
Frankfurter Sparkasse 1822

Seit 1822. Wenn's um Geld geht.  
[hol-dir-die-adlercard.de](http://hol-dir-die-adlercard.de)

**... und im Geldbeutel.**

Mit der AdlerCard – der SparkassenCard\* im original Eintracht-Look. Exklusiv nur bei der Frankfurter Sparkasse.

**Greif sie Dir jetzt!**

Frankfurter Sparkasse **1822**

# Ostermarkt lockt zum 19. Mal nach Wiesbaden

## Buntes Programm in der Fußgängerzone

**WIESBADEN.** Bereits zum 19. Mal öffnet der Wiesbadener Ostermarkt in der Fußgängerzone (Rheinstraße bis Marktstraße) von Freitag, 5. April, bis Sonntag, 7. April, seine Pforten. Die Besucher erwartet an insgesamt mehr als 80 Ständen eine Vielzahl an Geschenkartikeln und Deko-Accessoires rund um das Thema Ostern und Frühling sowie kulinarische Spezialitäten. Kunstgegenstände aus Holz, die beliebten Heufiguren, Mineralien, Filz- und Wollprodukte sowie individuelle Keramik, Hüte, Naturbürsten und unter anderem Schmuck finden sich an den Ständen des Kunsthandwerkermarktes, der in die-

sem Jahr von 15 neuen Ständen bereichert wird. „Die Vielfalt der Angebote für die ganze Familie lässt keine Wünsche offen“, ist Bürgermeister und Wirtschaftsdezernent Dr. Oliver Franz mit Blick auch auf das abwechslungsreiche Rahmenprogramm und die Unterhaltungsangebote für Kinder überzeugt.

Auf der Bühne am Mauritiusplatz treten von Freitag bis Sonntag unter anderem „Stilbruch“, Ben Kyle, Marcus Wolf und das „FK Duo“ sowie „Soulcafé“ auf. Am Mauritiusplatz befindet sich auch die Kinderbastelstation, die am Samstag von 11 bis 18 Uhr geöffnet ist. Am Sonntag können die kleinen Ostermarkt Gäste hier von 10 bis 18 Uhr spielen und natürlich jederzeit im Kinderkarussell „Bootsfahrt“ ihre Runden drehen.

Parallel zu dem von der Wiesbaden Marketing GmbH veranstalteten Ostermarkt findet die Wiesbadener Automobil-Ausstellung auf dem Schlossplatz statt. Und das Dersche Gelände ist am Sonntag, 7. April, von 10 bis 18 Uhr, einmal mehr Schauplatz des beliebten Stoffmarktes. Am Sonntag sind von 13 bis 18 Uhr auch die Geschäfte geöffnet.

■ **Alle weiteren Infos gibt es unter [www.wiesbaden.de](http://www.wiesbaden.de).**

## Konzert im Landratsamt

**HOFHEIM.** Im Rahmen der Main-Taunus-Konzerte gastiert das „Piazzini-Trio“ am Sonntag, 10. März, im Landratsamt in Hofheim. Die aus Argentinien stammende Pianistin Carmen Piazzini spielt mit Sebastian Wittiber und Peter Wolf vom Sinfonie Orchester des Hessischen Rundfunks. Beginn ist um 17 Uhr. Zu hören sind Werke von Joseph Haydn, Anton Webern und Felix Mendelssohn Bartholdy.

■ **Nähere Informationen unter [www.mtk.org](http://www.mtk.org).**

## Stellenmarkt

**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 sind Sie genau unser Mann beziehungsweise genau unsere Frau!

Wir suchen ab sofort einen/eine

## Medienberater(in)

Sie sind für den Verkauf von Anzeigen für unsere regionalen Zeitungen „mein schönes“ verantwortlich.

Bei entsprechender Verkaufserfahrung (gerne 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 richten Sie bitte an:

### TV Magazin und Media GmbH & Co. KG

Personalabteilung - z.Hd. Herrn Udo Zöllner  
Am Houiller Platz 4  
61381 Friedrichsdorf

Bewerbungen per E-Mail an: [udo.zoellner@tv-magazin.net](mailto:udo.zoellner@tv-magazin.net)

**Wir freuen uns auf Sie!**

Weitere Infos über unser Unternehmen finden Sie auch im Internet unter [www.tv-magazin.net](http://www.tv-magazin.net).

### IMPRESSUM

Herausgeber:

mein schönes  
**Hessen**

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](mailto:udo.zoellner@tv-magazin.net)

Redaktion: Holger Pöritzsch  
[holger.poeritzsch@tv-magazin.net](mailto: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 aufgebene 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  
rheinmain-tv-magazin  
wackelzahn (Kinder-Fernsehzeitung)

Satz, Layout und Umbruch:  
sixeyesmedia gmbh

Gartenstraße 37, 36381 Schlüchtern  
Telefon 0 66 61/6 09 86-12

**sixeyesmedia**  
Partner für Medienleistungen

Anschrift der Gesellschaft und des Verlages:

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

## Märchen machen Kinder stark

**OBERURSEL.** „Märchen machen Kinder stark!“, lautet das Motto des Mitspieltheaters für Kinder ab 3 Jahren mit dem Galli Theater Wiesbaden, das am 24. März in der Krebsmühle Oberusel stattfindet. Gezeigt wird das

Stück „Tischlein, deck dich“. Los geht es um 13.30 Uhr. Der Eintritt kostet 4,40 Euro für Kinder und 5,50 Euro für Erwachsene. Weitere Infos und Reservierungen im Internet unter [www.krebsmuehle.de/kult](http://www.krebsmuehle.de/kult).

ANZEIGE

Profis mit Kompetenz und Erfahrung für DEIN Anzeigendesign gesucht?



Dann bist DU bei uns genau RICHTIG!

- Kompetente Anzeigenberatung
- Beratung auch gerne bei Dir vor Ort
- Anzeigendesign von Experten
- Langjährige Erfahrung und Expertise



sixeyesmedia gmbh  
MATTHIAS KÖHLER  
Telefon +49 (66 61) 6 09 86-0  
[fuereuch@sixeyesmedia.de](mailto:fuereuch@sixeyesmedia.de)

Hier gibt's Anzeigenberatung vom Feinsten!

[www.sixeyesmedia.de](http://www.sixeyesmedia.de)

# Landeshauptstadt im Krimi-Fieber

**Zoë Beck & Volker Kutscher eröffnen Wiesbadener KrimiMärz 2019**

**WIESBADEN.** Am Donnerstag, 7. März, beginnt der „Wiesbadener KrimiMärz“, der bei seiner dritten Auflage die organisierte Kriminalität zum übergeordneten Thema macht. Zum Auftakt stellt an diesem Abend im Literaturhaus Villa Clementine, Frankfurter Straße 1, um 20 Uhr die Wiesbadener Krimistipendiatin Zoë Beck im Gespräch mit Gerwig Epkes (SWR) ihren aktuellen Thriller „Die Lieferantin“ vor.

Am Samstag, 9. März, ist der Krimistipendiat des letzten Jahres Volker Kutscher um 19.30 Uhr in der Caligari Filmbühne, Marktplatz 9, zu Gast, um seinen Wiesbaden-Kurzkrimi „Westend“ zu präsentieren. Moderiert wird dieser Abend von der Krimi-Expertin Margarete von Schwarzkopf, im Anschluss an die Lesung läuft ab 21 Uhr die Arthur Conan Doyle-Verfilmung „Der Hund von Baskerville“ von Carl Lamac aus dem Jahr 1937.

„Die Lieferantin“ ist eine ebenso spannende wie beklemmende Mixtur aus Gesellschaftskritik und Gangsterthriller. Ein politischer Kriminalroman, der an die Gegenwart andockt und diese konsequent weiterinterpretiert.

Zoë Beck wurde 1975 im Lahn-Dill-Kreis geboren. Sie lebt in Berlin, leitet zusammen mit Jan Karsten den Culturbooks-Verlag



**Krimistipendiatin Zoë Beck stellt in Wiesbaden ihren aktuellen Thriller „Die Lieferantin“ vor.**

Foto: Victoria Tomaschko

und arbeitet als Synchronregisseurin für Film und Fernsehen. 2010 erhielt sie den „Friedrich-Glauser-Preis“ in der Sparte „Kurzkrimi“, 2016 den „Deutschen Krimi Preis“.

Volker Kutscher wurde 1962 im Bergischen Land geboren. Nach dem Studium der Germanistik, Philosophie und Geschichte arbeitete er zunächst als Tageszeitungsredakteur. 2007 begann er mit dem Roman „Der nasse Fisch“ seine Serie um Kriminalkommissar Gereon Rath, die den Stoff für die international erfolgreiche TV-Serie „Babylon Berlin“ lieferte.

Karten für die Veranstal-

tung mit Zoë Beck gibt es nur an der Abendkasse; sie kosten 8, ermäßigt 7 Euro. Für den Abend mit Volker Kutscher, Lesung und Film, können Karten für 9, ermäßigt 7 Euro zusätzlich Vorverkaufsgebühr bei der Tourist-Information Wiesbaden, Marktplatz 1, Telefon (0611) 1729930, bei der Ticketbox in der Wiesbadener Galeria Kaufhof, Kirchgasse 28, Telefon (0611) 304808 sowie online unter [www.wiesbaden.de/literaturhaus](http://www.wiesbaden.de/literaturhaus) erworben werden.

■ **Weitere Infos sind im Internet unter [www.wiesbaden.de/literaturhaus](http://www.wiesbaden.de/literaturhaus) zu finden.**

## Musikalische Soirée erleben

**DARMSTADT.** Höchstes Vergnügen ist in Aussicht gestellt, wenn die bayerische Pianistin Lydia Maria Bader am Sonntag, 24. März, ab 17 Uhr im Literaturhaus/Kennedyhaus in Darmstadt Clara Schumann musikalisch wiederbelebt. Der Veranstalter, die Chopin-Gesellschaft, nennt das Format „Gesprächskonzert“, und so dürfen Kulturfreunde einer unterhaltsamen Mischung aus kurzweilig vortragenen Lebensdaten und anspruchsvollem Konzertgenuss entgegenblicken. Angekündigt wird „eine musikalische Soirée, wie sie bei der berühmtesten Pianistin und Komponistin des 19. Jahrhunderts hätte stattfinden können“. Alle an diesem Abend zu hörenden Werke von Clara und Robert Schumann, Johannes Brahms, Felix Mendelssohn Bartholdy und Fryderyk Chopin hat Clara Schumann zu Lebzeiten selbst aufgeführt.

■ **Weitere Infos: [www.chopin-gesellschaft.de](http://www.chopin-gesellschaft.de).**

## „Musik hilft“: Benefizkonzert

**MAIN-KINZIG-KREIS.** Chöre und Orchester aus dem Main-Kinzig-Kreis singen und musizieren für einen guten Zweck. Dies ist die Intention der Konzertreihe „Musik hilft“, die der Fachbereich Kultur des Main-Kinzig-Kreises jährlich gemeinsam mit den Kreisverbänden der Musik- und Gesangsvereine durchführt. Die Konzerte der vergangenen Jahre brachten bereits rund 54.000 Euro an Spendengeldern ein, die verschiedenen sozialen Institutionen im Kreisgebiet zugutekamen. Am Sonntag, 24. März, findet um 16 Uhr in der Stadthalle in Schlüchtern das diesjährige „Musik-hilft“-Konzert statt.

Der Eintritt zum Konzert ist frei. Die Besucher werden jedoch um eine Spende gebeten. Der Erlös der Veranstaltung geht in diesem Jahr an den Verein „Tafel im Bergwinkel e.V.“.

# Bernd Stelter zu Gast in Oberursel

**Im November heißt es: „Hurra, ab Montag ist wieder Wochenende!“**

**OBERURSEL.** „Hurra, ab Montag ist wieder Wochenende!“, heißt es am 19. November in der Stadthalle in Oberursel. Ab 20 Uhr präsentiert dort Bernd Stelter sein neues Programm.

Es ist ein Programm für alle, die über Montage mosern, über Dienstag diskutieren, die Mittwoch mis und Donnerstag doof finden. Übrigens: Auch an Montagen finden Aufführungen statt, obwohl Herr Stelter da Wochenende hat.

Warum soll man denn bitte sehr viereinhalb Tage pro Woche verschenken, damit endlich wieder Wochenende ist. „Und was machst du am Wochenende?“ – „Party!“ Es geht



**Bernd Stelter ist im November zu Gast in der Stadthalle in Oberursel.**

Foto: M. Esser

um Work-Life-Balance. Was für ein Wortungetüm. Und was für ein Blödsinn. Wenn Deine Arbeit nicht zu deinem Leben gehört, dann hast du wirklich verloren. Nein, wir müssen schon jeden Tag genießen. Und warum können das die Dänen besser als wir, und die Schweden und die Schweizer auch. Das müssen wir direkt ändern. Aber wie?

Also erstmal ist ab Montag Wochenende, und wir fangen bei uns selber an. Wir sind jetzt mal zufriedener. Wie man das lernt? Das erfahren Sie in Oberursel!

■ **Weitere Informationen gibt es im Internet [www.rg-veranstaltungen.de](http://www.rg-veranstaltungen.de).**

# 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!



**rheinmaintv**

**Starker Sender für eine starke Region**

Neu:  
Jetzt 30  
Minuten  
lang!

*rheinmain*  
**Aktuell**

rheinmain Aktuell: Montag bis Freitag  
immer um 18.30 Uhr, 19.30 Uhr und 21.30 Uhr.







# Gelenkbeschwerden vorbeugen

Das kann man gegen mögliche Gelenkerkrankungen beim Hund tun

**REGION.** Die Deutschen lieben Haustiere: Statistiken zufolge leben rund 34 Millionen Tiere unter heimischen Dächern. Die größten Anteile stellen laut Schätzungen des Zentralverbandes Zoologischer Fachbetriebe (ZZF) Katzen und Hunde dar. Und das nicht ohne Grund: die flauschigen Vierbeiner sind treue Freunde und lehrreiche Spielpartner. Doch ebenso wie ihre Menschen, können auch Mieze und Bello krank werden. Gelenk- und Muskelerkrankungen sind bei Vierbeinern eine häufige Diagnose. Als Klassiker bei Hunden bekannt ist die sogenannte Hüftgelenksdysplasie (HD). Sie zeigt sich teils schon bei jungen Fellnasen. Vertreter großer, schnell wachsender Hunderrassen sind dagegen oft von der Ellenbogendysplasie (ED) betroffen. In beiden Fällen spielt neben dem Erbgut die Fütterung eine große Rolle. Studien zeigen, dass Fertigfutter mit hohem Getreideanteil die Entstehung dieser Krankheiten begünstigt.

## Gründliche Diagnostik

Doch auch Fehlbelastungen, etwa beim Treppensteigen oder beim Sprung auf das Sofa, sowie Übergewicht können Gelenkprobleme nach sich ziehen. Rötung, Wärme, Schwellung und Schmerzen gelten hier als ernstzunehmende Leitsymptome. Eine rasche Behandlung ist ratsam, um das Tier vor weiteren Folgen zu bewahren. Nicht immer sei dann die „chemische Keule“ notwendig, weiß Sarah Mergen, Inhaberin einer renommierten Tierheilpraktikerschule in Geretsried bei



**Aktiv bis ins hohe Alter – durch die richtige Ernährung und Bewegung bleiben die Gelenke beim Vierbeiner fit. Das freut Hund und Mensch.**

Foto: djd/pilzshop.de/Getty

München. Sie setzt bei Gelenkbeschwerden ihrer Tiere neben Physiotherapie und Osteopathie seit Jahren erfolgreich Vitalpilze ein. „Vor allem im Hinblick auf Ellbogen- und Hüftdysplasie sowie Arthrosen können wir bei den Vierbeinern damit vorbeugend viel erreichen“, so die Expertin. An erster Stelle stehe jedoch eine gründliche Diagnostik, um die Behandlung anzupassen.

## Weiche Untergründe

Akute Lahmheitsursachen wie Zerrungen von Sehnen und Muskeln sprechen ebenfalls gut auf Vitalpilze an. Sarah Mergen setzt häufig den „Maitake“ für die Muskeln sowie den „Reishi“ zur Förderung der Durchblutung und

zur Entzündungshemmung ein. Bei älteren Tieren mit Gelenkproblemen komme eine Kombination aus „Shiitake“ und „Reishi“ in Frage. Nähere Infos zu Vitalpilzen gibt es unter [www.pilzshop.de](http://www.pilzshop.de). Grundsätzlich gilt, dass Aktivität die Gelenkgesundheit bei Hunden fördert. Dadurch wird auch Übergewicht vorgebeugt, was ebenfalls den Bewegungsapparat belastet. Am günstigsten ist das Gassigehen auf weichen Untergründen im Wald und auf Wiesen, da diese Böden Bewegungen sanft abfedern. Sinnvoll kann es auch sein, den Vierbeiner über eine Rampe ins Auto steigen zu lassen oder ihm eine Aufstiegshilfe zu erhöhten Lieblingsplätzen zu bieten.

# Vögel schützen

**REGION.** Im Frühjahr ist Brutzeit der Vögel. Sie beginnen in Bäumen, Büschen und Hecken Nester zu bauen. Von März bis September ist es deshalb nicht erlaubt, Bäume zu fällen oder Hecken und Bäume stark zu beschneiden. Der genaue Zeitraum, in dem das Schneiden und Fällen untersagt ist, wird von den jeweiligen Kommunen geregelt.

Wenn die Hecken im Frühsommer ausgetrieben haben, kann man sie jedoch vorsichtig zurückschneiden. Wichtig ist die genaue Prüfung, ob sich im Astwerk Nester befinden. Ist das der Fall, muss der Schnitt verschoben werden.

# Wildtier-Babys nicht berühren

**REGION.** Schauen ist erlaubt, berühren kann gefährlich werden: Wer im Wald oder auf freier Flur junge Wildtiere entdeckt, sollte ihnen nicht zu nahe kommen. Um bei Gefahr vor Fressfeinden wie dem Fuchs unsichtbar zu sein, verharren Frischlinge, Junghasen, Rehkitze oder Entenküken oft nahezu regungslos. Viel zu oft denken Spaziergänger deshalb, sie müssten den verwaisten Jungtieren helfen und fassen sie an. Das ist jedoch verheerend, weil Jungtiere, die den Geruch des Menschen angenommen haben, von ihren Eltern verstoßen werden. Deshalb lautet die Devise: „Nur schauen, nicht anfassen!“

ANZEIGE

## „Ponte Rosa“ Restaurant & Café

Krombachtalsperre | 56479 Rehe  
Tel: 02664/9116382  
[www.ponte-rosa.net](http://www.ponte-rosa.net)

Mai - Oktober: Mi bis So: ab 12:00 Uhr  
November - April: Fr bis So ab 12:00 Uhr  
November & Februar: Betriebsruhe

Feierlichkeiten & Gruppenanfragen nach Vereinbarung.  
Gerne auch außerhalb unserer Öffnungszeiten.

## Wir bieten Ihnen:

- » gemütlicher Gastraum
- » große Sonnenterrasse
- » frische Küche mit saisonalen Spezialitäten
- » hausgebackene Kuchen & frische Waffeln
- » Familienfeiern & Firmenevents
- » Gruppenangebote

Jetzt für Ihre Weihnachtsfeier reservieren!



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](mailto:tierfreunde@tv-magazin.net) bei uns melden.



**Aiko** (Tierheim Neuwied)

Der dreijährige Chow-Chow Aiko ist ein typischer Vertreter dieser alten chinesischen Hunderasse. Kenner wissen, er hat ein nahezu stoisches, distanziertes Wesen und wird dadurch oft als eigensinnig und stur wahrgenommen. Legendar ist aber auch die unbestechliche Treue zu seiner Bezugsperson und deren engem menschlichen Umfeld.

Infos: [www.tierheim-neuwied.de](http://www.tierheim-neuwied.de)



**Tosca** (Tierheim Neuwied)

Die einjährige Tosca stammt aus einem rumänischen Tierheim und ist etwas schüchtern. Bei Fremden ist sie anfangs unsicher, aber auch neugierig. Sobald sie Vertrauen gefasst hat, lässt sie sich gerne streicheln und genießt die Zuwendung. Tosca ist rundum verträglich mit Artgenossen.

Infos: [www.tierheim-neuwied.de](http://www.tierheim-neuwied.de)



**Negra** (Tierhilfe Franken)

Die dreieinhalb Jahre alte Negra ist eine wunderbare, sehr kluge Hündin mit edlem Charakter. Sie ist verschmust, mag Kinder, läuft schön an der Leine, kann eine angemessene Zeit alleine bleiben und fährt problemlos im Auto mit. Anderen Hunden begegnet sie freundlich und aufgeschlossen, Katzen sollten nicht im Haushalt leben.

Infos: [www.tierhilfe-franken.de](http://www.tierhilfe-franken.de)



**Sputnik** (Tierhilfe Franken)

Sputnik ist ein lieber und verschmuster Jagdterrier (fast ein Jahr alt), der freundlich und aufgeschlossen auf Menschen und Artgenossen zugeht. Er genießt jede Streicheleinheit, ist stubenrein, altersgemäß verspielt, temperamentvoll und bewegungsfreudig, dabei aber nicht überdreht. Katzen und Kleintiere sind nicht sein Ding.

Infos: [www.tierhilfe-franken.de](http://www.tierhilfe-franken.de)



**William** (Herzenshunde von Feteni)

William wartet nun schon seit fast drei Jahren auf ein neues Zuhause. Er ist fünf bis sechs Jahre alt, geimpft und kastriert. Er ist sehr sozial und freundlich und verträgt sich mit anderen Hunden sehr gut. Menschen gegenüber ist William zunächst scheu und es braucht etwas Geduld, bis man sein Vertrauen erlangt hat.

Infos: [www.herzenshunde-valcea.de](http://www.herzenshunde-valcea.de)



**Fiffi** (Tierheim Andernach)

Die achtjährige Fiffi mag den Tierheimstress gar nicht und sucht dringend ein neues Zuhause ohne Kinder, Katzen und Kleintiere. Sie geht gerne Gassi, ist aber nicht extrem sportlich. Fiffi ist stubenrein, bleibt problemlos alleine Zuhause und fährt prima im Auto mit. Von Fremden lässt sich Fiffi zunächst nicht gerne anfassen.

Infos: [www.tierschutzverein-anderach.de](http://www.tierschutzverein-anderach.de)