

mein schönes Rheinland-Pfalz

Tipps und Informationen rund um Rheinland-Pfalz

März 2019

Endlich hält der Frühling Einzug

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

RHEINLAND-PFALZ. Hurra! 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 Rheinland-Pfälzer wieder packen. Der Frühling hat aber auch eine andere Seite: Viele plagt die Frühjahrsmüdigkeit, andere quälen sich damit herum, den 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 Rheinland-Pfälzer wieder in die Natur. Eine Radtour mit der Familie etwa macht Spaß und fördert die Fitness. Foto: Fotolia

Ein Phänomen, dass 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

„Ponte Rosa“ Restaurant & Café

Krombachtalsperre | 56479 Rehe
Tel: 02664/9116382
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 Sonnterasse
- » frische Küche mit saisonalen Spezialitäten
- » hausgebackene Kuchen & frische Waffeln
- » Familienfeiern & Firmenevents
- » Gruppenangebote

Jetzt für Ihre Weihnachtsfeier reservieren!



Koblenz ist im März einmal mehr „ganz Ohr“

Literaturtage locken vom 17. bis 30. März

KOBLENZ. 15 Veranstaltungen an zwölf verschiedenen Orten laden kultur- und literaturbegeisterte Besucher aus Koblenz und der Region zu den Koblenzer Literaturtagen „ganzOhr“ vom 17. bis 30. März ein. Zur 12. Auflage von „ganzOhr“ kommen neue und altbekannte Autoren, Musiker und Schauspieler zusammen, um ihre teils preisgekrönten Werke vorzustellen.

Die Koblenzer Literaturtage sind im 12. Jahr ihres Bestehens zu einer der bekanntesten Literaturveranstaltungen der Stadt Koblenz und der Region geworden. 2500 Literaturfans freuen sich jedes Jahr auf Literatur an

stimmigen Orten in der Stadt. Lokale und regionale Weine sowie Musikbeiträge bilden den Schwerpunkt neben den Lesungen selbst.

„Auch 2019 sind viele wundervolle Autoren und Künstler unserer Einladung nach Koblenz gefolgt. Wir freuen uns auf ein vielfältiges und hochkarätiges Programm, das sich an ein breites Publikum richtet und auch überregional große Aufmerksamkeit erzeugt“, so Robert Duchstein, Kurator der Koblenzer Literaturtage.

„Die Besucher schätzen die intime Atmosphäre des Festivals, das zeigt sich auch an der hohen Anzahl des Stammpublikums“, so Thomas Steinebach, Veranstaltungsleiter bei der Koblenz-Touristik GmbH.

Kooperationspartner der Koblenzer Literaturtage sind BECKER Hörakustik, Buchhandlung Reufel und Buchhandlung Heimes.

■ **Weitere Infos und das komplette Programm zu den 12. Koblenzer Literaturtagen „ganzOhr“ gibt es im Internet unter der Adresse www.koblenz-ganzohr.de.**

Kleinkunst für guten Zweck

MONTABAUR. Zum dritten Mal bereits veranstaltet Project SHANTI einen musikalisch-komödiantischen Kleinkunst-Abend mit der Gruppe Tersenvälen. Die Veranstaltung findet am 30. März im Pfarrheim St. Johannes der Täufer in Montabaur-Horresen (Buchenstraße 3) statt und beginnt um 20 Uhr (Einlass 19.30 Uhr). Der Eintritt ist frei. Eine Spende für die Projektarbeit in Indien von Project SHANTI wird erbeten. In der Pause wird Shanti Normann von der Projektarbeit in Indien berichten.

■ **Nähere Infos unter www.project-shanti.de.**

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

Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Infos über unser Unternehmen finden Sie auch im Internet unter www.tv-magazin.net.

IMPRESSUM

Herausgeber:

mein schönes Rheinland-Pfalz

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 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 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: 06172 / 86 86 2-0
Telefax: 06172 / 86 86 2-22

Abend mit Rock'n'Roll

HÖHR-GRENZHAUSEN. Die „Goldenen Fifties“ werden in Höhr-Grenzhausen (Westerwaldkreis) wieder zum Leben erweckt: Am Samstag, 16. März, geben „The Wild Bobbin Baboons“ ein Konzert im Kulturzentrum „Zwei-

te Heimat“. Die Besucher können sich auf Rock'n'Roll vom Feinsten freuen. Karten sind erhältlich unter Telefon 02624/7257 oder online unter www.juz-zweiteheimat.de und kosten im Vorverkauf 14 Euro.

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

Hier gibt's Anzeigenberatung vom Feinsten!

www.sixeyesmedia.de

Zu Gast bei der Glockengießerin in der Eifel

In der Glockengießerei in Brockscheid stehen reines Handwerk und Frauenpower im Fokus

EIFEL. Die Bewohner der Eifel legen Wert auf Traditionen, es sind bodenständige Menschen und sie lieben ihre ländliche Heimat. Viele Handwerksbetriebe bestehen schon seit Generationen und die Nachkommen sind stolz, das Handwerk der Eltern, Großeltern oder mitunter der Urgroßeltern weiterführen zu können. Die Eifeler Glockengießerei in Brockscheid ist so ein Betrieb. Hier ist alles noch reines Handwerk, denn Glocken werden auch im digitalen Zeitalter per Hand hergestellt.

Bei der Glockengießerei handelt es sich jedoch nicht nur um ein altes und seltenes Handwerk, der Betrieb wird bereits in der fünften Generation geführt und zwar von einer Frau. Cornelia Mark-Maas ist inzwischen die Chefin des Unternehmens. Bei einem Besuch in der Glockengießerei erhalten Besucher einen intensiven Einblick in das alte Handwerk. Nicht nur für Familien mit Kindern ist dies ein tolles Erlebnis.

Bereits im 17. Jahrhundert zogen die Vorfahren von Cornelia Mark-Maas als Kanonen- und Wanderglockengießer von Dorf zu Dorf, um die Glocken und Kanonen vor Ort zu gießen – eine Werkstatt gab es damals noch nicht. 1840 änderte sich dies und die Familie ließ sich in Brockscheid nieder. Seitdem sind die Zeiten für die Eifeler Glockengie-



Alte Handwerkstradition & Frauenpower: Cornelia Mark-Maas (rechts) ist die Chefin der Eifeler Glockengießerei in Brockscheid.

Foto: Helmut Gassen / Eifel Tourismus GmbH

ßerei friedlicher geworden, Kanonen werden heute nicht mehr gegossen.

Trotzdem ist das Angebotspektrum breit: große Bronzeglocken, kleine Glöckchen aus Messing und Bronze, alle Arten von Bronzekunst, Ofenplatten aus Bronze und Eisen sowie Kunstgussartikel nach Kundenwünschen zählen dazu. Cornelia Mark-Maas ist mit ihren Mitarbeitern aber auch zur Stelle, wenn es um die Wartung von Glockenanlagen oder die Restauration al-

ter Glocken und Glockenstühle geht. Viele Bistümer, Kirchen- und Ortsgemeinden zählen zu den Kunden nicht nur in ganz Deutschland. Glocken aus der Eifel erklingen beispielsweise in Kirchen in Indonesien und Bo-

livien. Die gelernte Metall- und Glockengießermeisterin ist im elterlichen Betrieb groß geworden und Cornelia Mark-Maas kennt das Handwerk von Grund auf. Vom ersten Schritt – dem Erstellen einer Form aus Ziegelsteinen, Lehm und Pferdemist – bis hin zum eigentlichen Gießen, wenn über 1100 Grad Celsius heißes Metall durch gemauerte Kanäle in die Form einfließt, wird alles ausschließlich in Handarbeit erstellt.

Jeden dieser Arbeitsschritte können Besucher in der Eifeler Glockengießerei verfolgen. Ein Glockenguss erfolgt zwar nur noch 3 bis 45 Mal im Jahr, doch während der Führungen sind trotzdem viele spannende Arbeiten an anderen Produkten des Betriebes zu sehen. Für Einzelbesucher werden in der Saison vom 1. April bis 31. Oktober von montags bis samstags mehrmals täglich Führungen angeboten, Gruppen können eigene Führungen buchen.

■ **Weitere Informationen unter www.eifel.info/a-eifeler-glockengiesserei-mark.**

ANZEIGE

Rheinland-Pfalz singt

Erstes Landes-Chorfest steigt in Mainz

RHEINLAND-PFALZ. Das erste Landes-Chorfest wird am 31. August in der rheinland-pfälzischen Landeshauptstadt Mainz durchgeführt. „Chorsingen ist Vielfalt“, sagt Karl Wolff, Präsident des Chorverbandes Rheinland-Pfalz. Der größte Laienmusikverband im Land ist auch der Veranstalter dieses Großevents, in enger Kooperation mit dem Chorverband der Pfalz. Aktuell freuen sich die Organisatoren des Chorfestes über weitere freiwillig Helfen-

de. Die Anmeldung ist auf der Website rlp-singt.de möglich.

Mehr als 150 Chöre aus ganz Rheinland-Pfalz und damit über 5000 Choraktive werden sich auf 14 Bühnen in der Mainzer Altstadt präsentieren. Sie zeigen, wie Chormusik heute klingt: lebhaft, mitreißend, frisch und jung aber auf keinen Fall angestaubt.

■ **Weitere Infos unter www.cv-rlp.de sowie www.facebook.com/RLP.SINGT/.**

Ihr Weg zu uns ist einfach.

App Homepage Chat E-Mail Telefon Geschäftsstelle



skwws.de

Wenn Sie jederzeit und überall Ihre Bankgeschäfte erledigen können.



Sparkasse Westerwald-Sieg

Dicke Luft im Auto gefährdet die Sicherheit

Nicht nur bei Heuschnupfen: Mindestens einmal pro Jahr Innenraumfilter tauschen

REGION. Verbraachte, heiße Luft im Auto sorgt nicht nur für schlechte Laune, sondern kann auch zu gefährlichen Situationen führen. Bei einer Überhitzung des Innenraums und zu wenig Frischluft kann mit der Zeit die Konzentration des Fahrers nachlassen. Klimaanlage im Auto sorgen somit nicht nur für mehr Komfort, sondern erhöhen auch die Sicherheit. Noch mehr gilt das für Heuschnupfen-Patienten: Eine Niesattacke am Steuer kann brenzlich enden.

Was viele nicht wissen: Der Filter der Klimaanlage hält Pollen, Staub und Co. wirksam draußen – vorausgesetzt, er befindet sich in einem guten Zustand. Die Kapazität des Filters erschöpfe sich mit der Zeit durch die eingesammelten Pollen und Staubpartikel, erklärt Bosch-Expertin Tanja Henninger-Süß: „Empfehlenswert ist ein Wechsel des Innenraumfilters einmal im Jahr oder bei höherer Fahrleistung auch etwa alle 15.000 Kilome-



Prima Klima im Auto bei jedem Wetter: Die Klimaanlage sorgt nicht nur für die Wunschtemperatur, sondern hält auch Pollen, Staubpartikel und Co. draußen. Foto: djd/Robert Bosch GmbH

ter.“ Falls man den Filter nicht erneuert, kann dieser verstopfen – Pollen und Staub dringen ungehindert ins Fahrzeug ein. Besonders wichtig ist der regelmäßige Wechsel deshalb auch für alle, die in der warmen Jahreszeit vom Heuschnupfen geplagt werden. Für sie gibt es spezielle

Filtervarianten. Mehrere funktionale Schichten sorgen beispielsweise beim „Filter +“ von Bosch für reine Luft im Fahrzeuginnenraum. Eine Anti-Allergie-Schicht bindet Allergene in einer speziellen Gitterstruktur und macht sie unschädlich. Ebenso werden Bakterien eliminiert, eine Aktiv-

kohleschicht neutralisiert schädliche und übel riechende Gase.

Ein neuer Innenraumfilter sorgt aber nicht nur dafür, dass die Fahrzeug-Insassen buchstäblich aufatmen können. Zudem beugt er der Bildung eines Schmierfilms auf der Frontscheibe vor. Das verringert Blendeffekte, vor allem bei Nachtfahrten. „Autofahrer sollten zu Beginn der warmen Jahreszeit einen Stopp in der Werkstatt einlegen und den Innenraumfilter erneuern lassen“, rät deshalb Tanja Henninger-Süß. Der Filter erhält außerdem die sichere Funktionsweise der Klimaanlage. Denn deren Wirkung kann nachlassen, wenn sich Ablagerungen auf dem Verdampfer bilden. Häufig beschlagene Fahrzeugscheiben auf der Innenseite sind ein Warnsignal, bei dem Autofahrer aktiv werden sollten. Möglich ist der Wechsel in den örtlichen Fachwerkstätten, unter www.bosch-autoteile.de im Bereich „Filter“ gibt es mehr Informationen zum Thema.

Mit viel Gepäck auf Radtour gehen

Kräftig in die Pedale treten: So sind E-Bike-Fahrer auch für längere Touren gut gerüstet

REGION. Im Frühling treten Fahrradfreunde wieder häufiger in die Pedale. Und viele mögen es dabei gerne etwas flotter. E-Bikes und Pedelecs gehören inzwischen zum gewohnten Bild auf den Radwegen. Mit den elektrisierten Fahrrädern sind auch anspruchsvollere und längere Touren leicht zu meistern. Und mit einer guten Vorbereitung und passendem Equipment sorgt man dafür, dass diese zu einem tollen Erlebnis werden.

Gemütlich am Fluss entlang oder knackig den Berg hinauf? Vor allem wenn man mit einer Gruppe radelt, sollten Länge und Anforderungen der Strecke gemeinsam besprochen werden. Bei einer Mehrtagestour ist es sinnvoll, vorab die Unterkünfte zu buchen. Auch die Ausrüstung sollte man passend zur Tour auswählen. Regenjacke, Wechselkleidung, Proviant und Co. wollen sicher transportiert werden. In einer großzügigen Gepäckträger-Aufsatztasche wie von Rixen &

Kaul findet alles seinen Platz. Die Tasche mit speziellem „UniKlip“ kann auf fast jedem Gepäckträger genutzt werden und lässt sich wie ein Reisekoffer öffnen, bei dem der Inhalt des Kofferdeckels durch ein Netz am rechten Platz gehalten wird. Mit einem Klick können Radler sie einfach abnehmen und mit ins Hotel oder den Biergarten nehmen. Bei Fortsetzung der Reise kann der Fahrer sie schnell wieder sicher am E-Bike befestigen.

Das gilt ebenso für die Lenkertasche Aventour Sport, die neben einem transparenten Kartenfach auch eine Seitentasche speziell für Trinkflaschen bietet. Das ist gerade für E-Bikes praktisch, da diese wegen des Akkus oft keinen Platz mehr für einen Flaschenhalter besitzen. Die Radkarte haben die Ausflügler so immer im Blickfeld. Einen Überblick über alle Taschenvarianten findet sich unter www.klickfix.de. Als zusätzliche Navigationshilfe nutzen viele Radler aber auch ihr Smart-



Ab in den Sattel: Im Frühling treten Fahrradfreunde wieder häufiger in die Pedale. Foto: djd/www.klickfix.de/Mareen Fischinger

phone. Lassen sich doch damit schnell fertige Tourenvorschläge oder Wetterinformationen abrufen. Das Smartphone zeigt an, wo man sich gerade befindet, weist den Weg zur Akkuladestation fürs E-Bike oder dem nächsten Ausflugslokal. Für die Befestigung im Lenkerbereich empfiehlt sich beispielsweise eine separate

Handytasche mit Klarsichtfenster, durch die das Gerät bedient werden kann. Praktisch ist auch eine universelle Smartphone-Befestigung mit Adapter für den Lenker. Der Vorteil? Das Handy lässt sich mit einem Handgriff und einhändig schnell abnehmen, um beispielsweise beim Zwischenstopp schnell mal ein Foto zu schießen.

An Schadens-Check beim Reifenwechsel denken

Fachgerechte Alufelgen-Aufbereitung

REGION. Der Wechsel auf die Sommerpneus steht an. Diese sind in Sachen Material auf wärmere Temperaturbereiche optimiert und zeigen dadurch ein besseres Fahr-, Brems- und Benzinverhaltensverhalten. Kommt das Auto ohnehin auf die Hebebühne, empfiehlt sich der Alufelgen-Check der Winterräder. Diese sind – das gilt insbesondere für die glanzgedrehten Fabrikate – oftmals von Witterung in Kombination mit Bordsteinrempeln strapaziert. Wird dies früh genug erkannt, spart das Geld und Ärger. Denn Korrosions- beziehungsweise Oxidationsschäden machen aus Edelmetall ansonsten schnell Edelschrott. Die fachgerechte Alufelgen-Aufbereitung verhindert dies. Die Reparatur von Macken oder Bordsteinkratzern durch die Werkstatt lohnt sich vor allem auch bei Leasingfahrzeugen. Hier stehen bei Rückgabe sonst die teuren Originalfelgen auf der Rechnung.

Auch in puncto Fahrsicherheit und TÜV-Plakette ist der Felgen-Check ungemein hilfreich.

Das Problem bei der Felgenreparatur: Nicht jede Werkstatt führt sie fachgerecht aus. Eine sichere sowie professionelle Aufbereitung ist beispielsweise bei Fachbetrieben gewährleistet, die mit dem sogenannten WheelDoctor arbeiten. Dieser ist TÜV-zertifiziert und wurde vom SmartRepair-Spezialisten Cartec Autotechnik Fuchs GmbH entwickelt. Mit ihm werden Kratzer, Kerben oder Korrosionsschäden bis zu einem Millimeter Tiefe im Rotationsschleifverfahren beseitigt und anschließend entsprechend lackiert. Über 90 Prozent aller Felgenfarben sind auf diese Weise im Originalton wiederherstellbar. Auch die feine Drehriefenstruktur glanzgedrehter Modelle ist mit der speziell entwickelten, nicht spanabhebenden Strukturpadtechnik reproduzierbar. Die Reparatur kostet ab 100



Schadens-Check: Der Fachmann entdeckt sofort, ob eine Alufelge beschädigt ist. Foto: djd/CARTEC Autotechnik Fuchs GmbH

Euro pro Rad. Die Alufelge sieht danach wieder wie neu aus und die Fahrsicherheit ist ebenfalls wiederhergestellt. Mehr Informationen zum Hersteller und zum

Verfahren gibt es unter www.cartec-systems.de, Adressen der über 600 zertifizierten Partnerwerkstätten unter www.smart-repair-verzeichnis.de.

Gefährlicher Blinkmuffel-Trend

Die Warnlichter sollten konsequent und korrekt eingesetzt werden – Blick über die Schulter

REGION. Jedes Auto hat sie – doch nicht jeder Autofahrer benutzt sie: Blinker werden im Verkehrsalltag offensichtlich viel zu wenig eingesetzt. Durch Ablenkung, Nachlässigkeit oder Unwissen. Es kommt zu gefährlichen Situationen, die durch eine winzige Handbewegung vermieden werden können. Daher sollte sich jeder Autofahrer regelmäßig an den korrekten Einsatz der leuchtenden Warnzeichen erinnern.

Faires Verhalten im Verkehr steigert die Sicherheit – und den Spaß an der Mobilität. Schon vor mehr als zehn Jahren stellte der „Automobilclub von Deutschland (AvD)“ bei einer Umfrage fest, dass nur ein Drittel aller Fahrer im Stadtverkehr blinkt. Doch gerade dort ist der Einsatz der Fahrtrichtungsanzeiger – so der offizielle Name – extrem wichtig. Innerhalb der Stadtgrenzen treffen die Autofahrer viel öfter auf die „schwächeren“ Verkehrsteil-

nehmer, die zu Fuß oder auf dem Fahrrad unterwegs sind. Doch auch auf den Landstraßen und Autobahnen erhöht eine deutliche Kommunikation die Sicherheit auf dem Asphalt.

Grundsätzlich sollte man sich dafür angewöhnen, immer zu blinken, selbst wenn scheinbar

kein anderer Verkehrsteilnehmer zu sehen ist. Und zwar am besten so früh wie möglich: beim normalen genauso wie beim Abbiegen nach einer roten Ampel – also nicht erst dann, wenn die Ampel wieder auf Grün springt. Bei einem Spurwechsel sowie beim Überholen und Wieder-

einordnen muss sich der Fahrer vor dem Blinken erst durch einen Blick in die Rückspiegel sowie über die Schulter vergewissern, dass kein von hinten kommendes Fahrzeug die Spur blockiert.

Die Straßenverkehrsordnung schreibt zudem vor, dass auch beim Einbiegen aus Grundstücken oder vom Straßenrand aus geblickt werden muss. Etwas komplizierter wird es beim Kreisverkehr: Hier ist der Blinker beim Einfahren nicht zulässig. Dies könnte für die anderen Fahrer im Kreisverkehr verwirrend wirken. In Aktion treten soll der Blinker im Kreisverkehr erst dann, wenn sich die gewählte Ausfahrt nähert. Und auch hier gilt: Ein Blick über die Schulter zeigt, ob Fußgänger oder Zweiradfahrer die Ausfahrt kreuzen. Wer gegen diese Regeln verstößt, gefährdet nicht nur sich und andere, sondern riskiert auch ein Bußgeld von 10 Euro.



Wer falsch blinkt, erhöht das Unfallrisiko und kann zur Kasse gebeten werden. Foto: dtd/thx

Vögel schützen

REGION. Im Frühjahr ist Brut-saison 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!“

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 Miese und Bello krank werden. Gelenk- und Muskelerkrankungen sind bei Vierbeinern eine häufige Diagnose. Als Klassiker bei Hunden bekannt ist die sogenannte Hüftgelenkdysplasie (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. 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 Lieblingssplätzen zu bieten.

ANZEIGE

www.party-service-winkler.de
Catering-Service

Texelhof

Bankett- und Party-Service 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.

Öffnungszeiten:

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

**Den schönsten Blick
über Limburg ...**

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

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



Frühlingskonzert lockt in die Stadthalle

Lahnsteiner Chöre singen gemeinsam

LAHNSTEIN. Am Sonntag, 14. April, findet um 17 Uhr in der Stadthalle in Lahnstein ein Frühlingskonzert statt. Lahnsteins weltliche Chorwelt gratuliert der Stadt Lahnstein damit zum 50. Geburtstag. Karten sind ab sofort beim Ticket-Service in der Stadthallenpassage sowie bei allen Sängern für 15 Euro erhältlich. Schüler und Schwerbehinderte zahlen einen ermäßigten Eintritt von 10 Euro. Einlass ist ab 16 Uhr.

Erstmals gestalten der Männerchor Lahnstein, der E-Chor des Marion-Dönhoff-Gymnasiums und der Shanty-Chor der Marinekameradschaft „Admiral Mischke“ Lahnstein von 1912 gemeinsam ein Konzert. Mit frühlingshaften Melodien möch-

ten die Sängerinnen und Sänger die Zuhörer verzaubern und dabei die ganze Spannweite ihres Repertoires ausnutzen, um letztlich festzustellen „In der Heimat ist es doch am schönsten“.

Der Männerchor Lahnstein unter dem Dirigat von Franz Rudolf Stein besteht aus den Sängern des Männerchors Frohsinn 1875 Lahnstein, des MGV 1863 Oberlahnstein und des MGV 1881/1904 Niederlahnstein. Der E-Chor wird von Frank Schmitz geleitet und besteht nicht nur aus ehemaligen Schülerinnen und Schülern des Gymnasiums. Auch der Shanty-Chor unter der Leitung von Wolfgang Fink ist als Aushängeschild der Stadt Lahnstein nicht mehr wegzudenken.

Schnuppertag in Musikschule

WESTERWALD. Unter dem Motto „Hier spielt die Musik!“ steht die nächste Veranstaltung der Kreismusikschule Westewald an. Am 23. März findet in Montabaur ein Schnuppertag für Erzieher sowie Grundschullehrer statt. Die Teilnehmer lernen Grundlagen um einfache

Kinderlieder zu singen und mit der Gitarre zu begleiten. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Gitarren werden gestellt. Der Schnuppertag wird um 10 Uhr beginnen.

Wer Interesse hat, meldet sich der Kreismusikschule unter Telefon 02602/124-428 an.

Handlettering erlernen

Mainz: Workshop für Jugendliche in Bücherei

MAINZ. Schönschreiben ist wieder in – als Handlettering. Dabei wird die Kunst der Schönschrift auf neuartige Weise frei und kreativ interpretiert. Die Mischung unterschiedlichster Schriftarten und -verzierungen kann auf viele Gegenstände appliziert werden – vom Collegeblock bis zum Porzellan, von der Postkarte bis zum Kissenbezug.

Für junge Leute (ab 13), die Handlettering ausprobieren oder perfektionieren wollen, bietet die Öffentliche Bücherei – Anna Seghers in den Bonifaziustürmen in Mainz am Samstag, 6. April, 15 Uhr, einen Workshop an.

Wie man lettet und welche

Tricks man braucht, zeigt Frida Trillizsch, die in der Bibliothek ihr freiwilliges soziales Jahr im Bereich Kultur (FSJ Kultur) absolviert.

Die Teilnahme am Handlettering-Workshop ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldungen sind in der Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers während der Öffnungszeiten möglich.

■ **Die Öffnungszeiten der Öffentlichen Bücherei: Dienstag, Mittwoch und Freitag von 10 bis 18 Uhr; Donnerstag von 10 bis 19 Uhr; Samstag von 10 bis 13 Uhr.**

WIR HOPFEN NUR DAS BESTE.

**HACHENBURGER
WIRD JETZT MIT 100 %
AROMAHOPFEN GEBRAUT.**



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



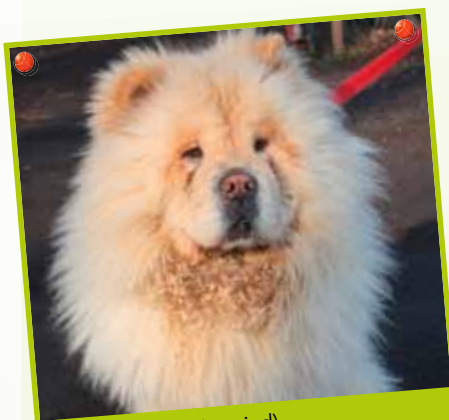
Mehr Infos unter
www.hachenburger.de
oder fahren Sie einfach
mit Ihrem Smartphone
über den QR-Code.



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.



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. Legendarisch ist aber auch die unbestechliche Treue zu seiner Bezugsperson und deren engem menschlichen Umfeld.

Infos: 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



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



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



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



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