



Haus und Garten



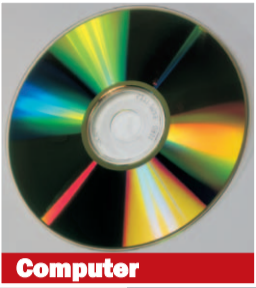
Haushalt

SZ BZ

Ratgeber



Frauen



Computer



Recht und Geld



Essen und Trinken

Heute mit

Hautkrebs ist auf dem Vormarsch



Hautkrebs ist auf dem Vormarsch. Die Zahl der Erkrankten hat sich in den letzten zehn Jahren auf der Nordhalbkugel verdoppelt. Aufgrund der hohen Patientenzahlen hat die Uniklinik Tübingen ihre Operationskapazitäten verdoppelt (Bild: Petsch/A).

Seite 23

Urlaub im Zauberland Balkonien

Endlich Sommerferien, endlich Freizeit. Für viele heißt dies zunächst lange Staus auf den Autobahnen und dann pralle Sonne und Erholung im lang ersehnten Urlaubsort. Daheimgebliebene müssen jedoch nicht verzagen. Denn es gibt da ja noch das Zauberland Balkonien.

Seite 23

Wie jeden Dienstag Hilfestellung für alle Lagen

Eine Übersicht über Hilfsangebote für viele Lebenslagen bietet wieder der Ratgeber. Sei es beim Computer, für Familien, Frauen oder Senioren.

Seite 22

Fit und Schön

Feminine Bubiköpfe und fruchtige Erfrischungen

Langes wallendes Haar als Inbegriff der Weiblichkeit, das war einmal. Nun rufen Modemachern den Frauen zu: „Kurz hat Klasse, kurz ist konsequent und kurz ist sexy.“ Während die Haare also fallen sollen, ist ein Zuwachs an Kilos zu befürchten. Zumindest dann, wenn Eisdielen mit leckerem Sahneis an jeder Straßenecke mit fruchtigen Verführungen aufwarten. Dabei kann man Fruchteis auch selber machen und zwar ganz ohne Zucker.

Seite 25

Gesundheit: Informationsreihe der Sindelfinger Schlafschule hat begonnen

Süß Schlummern leicht gemacht

Schlafen muss man doch nicht lernen? Schlafen kann doch jeder? – Ein Irrtum! Dieser Meinung zumindest ist das Netzwerk der Sindelfinger Schlafschule. Und die Erfahrung, die medizinischen Fakten und nicht zuletzt die Zahl der angemeldeten Zuhörer, die zu ihrem Informationsabend im Sindelfinger Ernst-Schäfer-Haus kamen, geben ihr Recht: Der eine kann nicht schlafen, der andere schläft ungesund. Das Wie und Ob des erquickenden Schlummers, so die Überzeugung der Schlafschule, es ist erlernbar.

Das Netzwerk Sindelfinger Schlafschule besteht derzeit aus dem Studio für autogenes Training von Sabine Engelmänn, dem Bettenhaus Körner und der Praxis für Physiotherapie und Naturheilkunde „Trias“ von Peter Körner und Carlos Torreblanca in Sindelfingen sowie dem „Zentrum für Baubiologie und Geopathologie“ von Helga und Jürgen Ruoff in Böblingen-Dagersheim.

Die Idee der Schlafschule selbst geht, wie Jürgen Körner, Leiter der Bettenabteilung des Hauses Körner erklärt, zurück ins Jahr 1996, als Prof. Dr. Zulley, Autor der „Kleinen Schlafschule“ in der Sindelfinger Stadthalle

zu Gast war und einen Vortrag hielt. Während Zulley in seiner Forschung einen neurologischen Ansatz verfolgt, möchte die Schlafschule sich dem Problem nun jedoch auf ganzheitliche Weise nähern – mit einer Reihe von Informationsveranstaltungen zunächst, die nach den Sommerferien mit Vorträgen zu speziellen Themen fortgesetzt werden soll.

Entspannung gegen Schlafstörungen

Absicht ist, wie Körner erklärt, letztendlich Fachkräfte unterschiedlichster Gebiete heranzuziehen, um gegen Schlafstörungen medizinisch, ergonomisch, naturheilkundlich und durch den Einsatz von Entspannungstechniken vorzugehen. Im Rahmen der Vortragsreihe soll im November zum Beispiel ein Besuch in einem Schlaflabor in Gerlingen folgen, im Oktober als Beispiel das ergonomische Anpassen eines Bettes mit Rücksicht auf Arthrose- oder Rheumaerkrankungen demonstriert werden. Für den September ist eine weitere Veranstaltung geplant, deren Referent im Moment noch nicht feststeht.

Alle Informationsabende sollen jeweils am letzten Dienstag des Monats im Sindelfinger Ernst-Schäfer Haus stattfinden.

Zur Eröffnung der Reihe hörten die rund 80 Gäste dort zunächst einen Vortrag von Siegbert Dutz, der für die „Aktion gesunder Rücken“ (AGR) sprach und sodann ein Referat der Sindelfinger Therapeutin Sabine Engelmänn, die Techniken des autogenen Trainings vorstellte.

Dutz sprach fachkundig über technische Erfordernisse eines pünktlichen und gesunden Schlafes, über Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit (sie sollte nicht mehr als 50 Prozent betragen; Dutz rät von allzu häufigem Lüften deshalb ab) und über die modernen Möglichkeiten, Betten für jede Disposition zu planen und zu bauen. Auch sprach er über das Phänomen des Schnarchens, die Rolle des Alkohols dabei, und empfahl Schnarchpatienten die Anwendung eines elektronischen Schnarchstoppers. Engelmänn dagegen konzentrierte sich ganz auf die psychologischen Bedingungen des Schlafes und erläuterte kurz die Möglichkeiten, die das autogene Training in diesem Zusammenhang bietet. **Thomas Morawitzky**

Drei Fragen zu ...

Grillpartys und das Mietrecht

Sommerzeit bedeutet Grillzeit. Schwaden von gegrilltem Fleisch dringen in die Nase, oder aber in die Wohnung – nicht immer zur Freude der Nachbarn. Wilhelm Taxis (Bild: A), Fachanwalt für Arbeitsrecht, behandelt als einen Schwerpunkt seiner Tätigkeit in der Böblinger Kanzlei Knebl und Schnaubert auch Mietrechtsfragen.



Worauf ist beim Grillen zu achten?

„Hier fehlen spezielle gesetzliche Grundlagen, weshalb sich eine uneinheitliche Rechtsprechung, jeweils bezogen auf den Einzelfall, herausgebildet hat. Zu unterscheiden ist zunächst einmal zwischen Besitzern eines Hausgrundstücks/ Reihenhauses und Mietern. Im ersten Fall ist das Grillen nur dann zu beschränken oder zu untersagen, wenn beim Grillen Qualm und Rauch in andere Wohnungen eindringen kann. Deshalb ist der jeweilige Besitzer gehalten, den Grill möglichst weit vom Nachbarn zu platzieren. Bei Mietwohnungen ist die Sache anders. Das Landgericht Essen hat in einer Entscheidung festgestellt, dass im Mietvertrag das Grillen, auch mit Elektrogrills, verboten werden kann. Wenn kein Verbot besteht, darf grundsätzlich gegrillt werden. Allerdings mit der Einschränkung, dass Nachbarn hiervon nicht beeinträchtigt werden. Holzkohlegrills können also praktisch nicht benutzt werden.“

Wie oft darf man grillen?

„Auch die Häufigkeit der Grillaktivitäten war mehrfach Gegenstand von gerichtlichen Entscheidungen. Hierbei gibt es Urteile, dass fünfmaliges Grillen im Sommer von den Nachbarn zu tolerieren ist. Andere Gerichte hingegen sehen ein häufigeres Grillen als akzeptabel an. Es gibt in diesem Fall Entscheidungen von Gerichten, welche es davon abhängig machen, dass der Nachbar mindestens 48 Stunden vorher informiert wird. Was die Tageszeit angeht, wird man die Mittagsruhe zwischen 12 und 15 Uhr und die Nachtruhe ab 22 Uhr einhalten müssen.“

Wie soll man sich in der Praxis verhalten?

„Sofern Grillen nicht generell im Mietvertrag verboten ist, empfiehlt es sich, bei den Nachbarn, welche womöglich gestört werden könnten, das Einverständnis einzuholen. Sollten diese ihr Einverständnis nicht erteilen, so sollte möglichst für die Nachbarschaft schonend gegrillt werden, also eine starke Rauchentwicklung durch die Benutzung von tauglichem Gerät verhindert werden. Wird dann nicht mehr als zweimal im Monat zwischen April und September gegrillt, ist nicht davon auszugehen, dass Gerichte dies beanstanden.“

Thomas Oberdorfer



Nicht immer geht es so lustig im gemeinsamen Schlafzimmer zu. Das Schnarchen des Mannes oder die Schlafstörungen der Frau können auch dem Partner die wertvollen Ruhestunden in der Nacht rauben. Bild: Witschel/z

Autofahren: Bei Staus im Urlaubsreiseverkehr

Schwierigkeiten mit dem Einfädeln

Die heiße Phase im Urlaubsverkehr rückt näher. Es muss daher mit kilometerlangen Staus gerechnet werden. Mit richtigem Verhalten können die Autofahrer jedoch zumindest etwas zur Entspannung auf den Fernstraßen beitragen, rät der ADAC. So ist das Einfädeln an Engstellen nach wie vor ein Problem auf Deutschlands Straßen.

„Dadurch wird der Verkehrsfluss gestört“, betont Volker Zahn, Leiter der Abteilung Verkehr und Technik beim ADAC Württemberg, 600 bis 800 Meter vor der Verengung oder dem Hindernis (beispielsweise einer Baustelle) in die weiterführende Spur zu wechseln bringt nichts, sondern kann je nach Verkehrsdichte einen Stau verlängern oder gar verursachen. Autofahrer dagegen, die bis unmittelbar vor die Verengung mit angepasster Geschwindigkeit weiterfahren, den Blinker setzen und vor der Engstelle einfädeln, verhalten sich korrekt im Sinne der Straßenverkehrsordnung. Die Fahrzeuge ordnen sich somit im Sinne des Reiß-

schlussverfahrens abwechselnd auf der weiterführenden Spur ein. Ganz wichtig dabei: Autofahrer, die auf dem weiterführenden Fahrstreifen unterwegs sind, müssen Lücken öffnen und einfädeln lassen.

„Auch beim Auffahren an einer Autobahn-Anschlussstelle werden häufig Fehler gemacht“, unterstreicht Zahn. Wichtig sei es hierbei, zügig zu beschleunigen, die Beschleunigungsspur ganz auszunutzen und sich eine Lücke im fließenden Verkehr zu suchen.

Um Auffahrunfälle und unnötigen Stress zu vermeiden, sollten die Autofahrer zudem auch im dichten „Stop and Go“-Verkehr trotz der deutlich verringerten Geschwindigkeit auf ausreichenden Sicherheitsabstand achten. Bei einem Unfall muss eine Gasse für die Rettungsfahrzeuge freigehalten werden. Diese sollte bei dreispurigen Autobahnen immer zwischen der mittleren und linken Fahrbahn liegen, bei zweispurigen Autobahnen zwischen den beiden Fahrspuren. **Georg Schramm**

Tipps von der Polizei

Vorsicht bei Urlaubsreisen am Geldautomaten

Illegale Manipulationen an Geldautomaten nehmen zu. Die Polizei rät auch beim Geldabheben am Urlaubsort im Ausland zu äußerster Vorsicht. Durch das Anbringen des Magnetstreifenlesegerätes „Skimmer“, das von den Tätern unmittelbar am Karteneinzugschlitz platziert wird, werden beim Einführen der Karte die gesamten Magnetstreifeninformationen ausgelesen und gespeichert. Die Geldabheber bemerken davon zunächst nichts, denn die EC-Karte wird nach dem Einschieben vom Geldautomaten ganz normal aufgenommen und wieder an den Kunden, der auch den gewünschten Geldbetrag erhält, zurückgegeben.

Mit Hilfe des „Algerian Loop“ gelangen die Täter durch Manipulation am Karteneinzugschlitz eines Geldautomaten in den Besitz der Zahlkarte selbst. Beim Einführen in den Kartenschlitz wird diese



dann durch eine eingebrachte Schlinge oder einen gebogenen Draht festgehalten und verbleibt im Kartenschacht. Der Bankkunde nimmt daher irrtümlich an, dass seine Zahlkarte eingezogen wurde. Tatsächlich wird diese dann aber, sobald der Kunde gegangen ist, von den Tätern herausgezogen und entwendet.

Mitunter halten sich die Ganoven auch in der Nähe des Automaten auf und spre-

chen die Kunden an. Durch eine vorgegebene Hilfsbereitschaft fordern sie den Geldabheber auf, nochmals die Geheimzahl einzugeben. Während dieses erneuten Versuchs wird dann die PIN-Nummer unbemerkt ausgespäht. An die Geheimnummer gelangen die Täter aber auch mit anderen Varianten. Hierzu installieren sie an den Geldautomaten batteriebetriebene Minikameras mit Sender, die oberhalb des Tastenfeldes in einer unauffälligen Metallschiene angebracht werden (Bild: pb).

Über die bundesweit einheitliche zentrale Telefon-Nummer 0 18 05 / 02 10 21 ist es rund um die Uhr möglich Kredit- und EC-Karten sofort sperren zu lassen. Darüber hinaus gibt es unter der Rufnummer 11 61 16 einen bundeseinheitlichen „Karten-Sperrnotruf“, dem sich bislang alle Kreissparkassen sowie Volks- und Raiffeisenbanken angeschlossen haben. **Georg Schramm**