

VERBRAUCHERINFOS

Stechpalmen brauchen Kälteschutz dpa. Junge Stechpalmen (Ilex aquifolium) benötigen Winterschutz. Ideal sind Reisig oder Strohmatte.



Die Stechpalme sieht zwar wehrhaft aus, aber gegen Winterfrost braucht sie einen guten Schutz.

es Zeit, zur Schere zu greifen, und zwar ruhig beherzt: Ein ausgiebiger Beschnitt vor dem Austrieb macht die Pflanze widerstandsfähiger...

Nistkästen im Winter hängen lassen: Die Haselmaus freut sich

dpa. Haus- und Gartenbesitzer sollten Vogel-Nistkästen den Winter über hängen lassen und sie nach einmaligem Säubern nicht weiter anrühren.

Kassen bezahlen Hautkrebsvorsorge

dpa. Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen künftig die Hautkrebs-Früherkennung. Versicherte ab 35 können sich alle zwei Jahre untersuchen lassen.

Kultur oder Kletterwand?

Kreuzfahrtneulinge finden oft nicht leicht das passende Schiff - Sterneszahlen allein hilft nicht - Online-Portale können schlaumachen

Von Christian Röhwekamp

Sollen Abendkleid und dunkler Anzug mit in den Koffer? Oder reichen doch die neuen Jeans? Und was organisieren die eigentlich an Landausflügen?



Gute Aussichten: Einige besonders große Luxusliner verfügen sogar über eine Kletterwand. Wer eine Kreuzfahrt bucht, sollte sich vor allem im Klaren darüber sein, ob er das Schiff als Erlebnisort oder lediglich als Transportmittel nutzen möchte.

immer wieder, dass Leute völlig fehl am Platze sind, zum Beispiel auf US-Schiffen, wenn sie kein Englisch sprechen.

Was es auf der Reise zu erleben gibt, schildern die Reedereien in den Katalogen natürlich in den aller schönsten Farben.

Das Sterneszenen allein hilft dem ratlosen Gast allerdings nicht. Entscheidend ist aus Sicht von John Will eine andere Frage: „Ist das Schiff selbst das Ziel und soll etwa in puncto Club- und Sport-

angebote einiges bieten? Oder will ich einfach nur per Schiff von einem Ort zum anderen?“

Beispielsweise gibt es auf einigen

Partykönige suchen etwas ganz anderes als Naturliebhaber.

Schiffen neben 13 Meter hohen Kletterwänden sogar eine Eislaufbahn. Mit ihren bis zu 4000 Gästen an Bord sind sie aber auch wahre Rummelplätze.

Bei der Beantwortung der Frage „Barfuß oder Lackschuh?“ sollen inzwischen auch Web-Portale wie „unerschiff.de“ oder eine Rubrik unter „holidaycheck.de“ helfen.

Horoskop

WIDDER (21.03.-20.04.) Tagestendenz: ****

Mond und Jupiter geben Ihnen heute innere Ausgewogenheit und ein allgemein gutes Gefühl. So wirken Sie sehr harmonisierend auf Ihre Umgebung und man wird gern Ihre Nähe suchen.

STIER (21.04.-21.05.) Tagestendenz: ***

Ob das Wochenende gemächlich wird, bleibt dahingestellt. Es könnte sogar ein bisschen frostig werden, weil es mit der partnerschaftlichen Harmonie hapert.

ZWILLINGE (22.05.-21.06.) Tagestendenz: ****

Vor allen Dingen sollte heute die Liebe Trumpf sein. „Verführen und verführen lassen“, lautet die aufregende Devise.

KREBS (22.06.-22.07.) Tagestendenz: ***

Falls die letzte Woche sehr anstrengend war, ist es höchste Zeit, für einen erholsamen Ausgleich zu sorgen.

LÖWE (23.07.-23.08.) Tagestendenz: **

Innere Unruhe und Unzufriedenheit können Ihnen den heutigen Samstag verderben, wenn Sie nicht aufpassen bzw. etwas gegensteuern.

JUNGFRAU (24.08.-23.09.) Tagestendenz: ***

Falls Ihnen der Sinn nach Abwechslung steht, brauchen Sie sich keinen Zwang anzutun. Von daher könnte der Abend sehr amüsant werden.

WAAGE (24.09.-23.10.) Tagestendenz: ****

Lassen Sie Gefühle ganz tief unter die Haut gehen und vor allem auch die Erotik lauter knistern.

SKORPION (24.10.-22.11.) Tagestendenz: **

Stellen Sie keine festen Pläne auf für dieses Wochenende. Es kommt vermutlich eh anders. Lassen Sie die Dinge auf sich zukommen und improvisieren Sie.

SCHÜTZE (23.11.-21.12.) Tagestendenz: ****

Sie dürfen heute gern ein bisschen auf der faulen Haut liegen. Wozu ist schließlich Wochenende? Da die Partnerschaft bis auf weiteres sehr gut bestrahlt ist, könnten Sie sich voller Einfühlungsvermögen und Hingabe Ihrem Schatz widmen.

STEINBOCK (22.12.-20.01.) Tagestendenz: ***

Heute sollten Sie auf jeden Fall etwas Anregendes unternehmen, denn auf Langeweile reagieren Sie ziemlich allergisch.

WASSERMANN (21.01.-19.02.) Tagestendenz: ****

Auch wenn Amor es nach wie vor gut mit Ihnen meint, sollten Sie dem Partner etwas mehr Freiraum gönnen. Auch Routine ist jetzt Gift für die Beziehung.

FISCHE (20.02.-20.03.) Tagestendenz: ***

Was die kosmischen Einflüsse betrifft, wird Sie dieses Wochenende nicht unbedingt vom Hocker hauen, der Samstag schon gar nicht.

Weitere Infos unter www.question.com

Nudelgerichte machen glücklich

Mit mediterraner Kost und Vollkornreichtum der Novemberdepression Paroli bieten

Von Claudia Fabian-Bach

Die Tage werden kürzer, Laub fällt, Nebel begleitet die Fahrt zur Arbeit. Manch einem schlägt das gehörig aufs Gemüt: Novemberdepression!

Keine Depression im medizinischen Sinn, aber eine allgemeine seelisch-körperliche „Herabgestimmtheit“.

Auch wenn die Wissenschaft die genauen Mechanismen noch nicht kennt, gibt es Hinweise, dass bestimmte Lebensmittel stimmungsaufhellend wirken.

Nudeln helfen dabei, Glückshormone zu produzieren.

Reis, Nudeln, Kartoffeln und Vollkornbrot als kohlenhydratreiche Nahrungsmittel verbessern im Gehirn die Produktion des stimmungsaufhellenden Serotonins.

Die kulinarische Bedingung guter Laune ist aber keine Spezialdiät: 3 Scheiben Brot und zwei Hände voll gekochter

Pasta oder Reis, 1 Apfel und 1 Orange, Gemüse und Salat (ca. 300-400 g) sind beispielsweise für viele Menschen passende Mengen für einen Tag.

Zu guter Letzt fördert auch Bewegung an der frischen Luft das geistige und seelische Wohlbefinden.

Eine Schlüssel-funktion haben die Botenstoffe des Nervensystems, allen voran Serotonin. Serotonin ist ein Hormon, das im Hypothalamus, einem Teil des Zwischenhirns, produziert wird.

Leckere Nudelgerichte sind die Wegbereiter der guten Laune: Kohlenhydrate erleichtern dem Gehirn die Serotoninproduktion.



Leckere Nudelgerichte sind die Wegbereiter der guten Laune: Kohlenhydrate erleichtern dem Gehirn die Serotoninproduktion. Foto: obs

bevorzugt ins Gehirn gelangen, da die Konkurrenz durch andere Aminosäuren fehlt. Und das hebt die Stimmung.

ROMAN

In Sachen Signora Brunetti

Roman von Donna Leon

Copyright by Diogenes-Verlag, aus dem Amerikanischen von Monika Elvenspöck

84. Fortsetzung

„Hm“, machte Brunetti. Er öffnete die Kühlschrankschranktür und nahm eine Flasche Pinot Grigio heraus, schenkte sich ein halbes Glas ein und trank.

Paola setzte den Deckel wieder auf den Topf und stellte die Gasflamme ab. „Das wäre soweit“, sagte sie. „Damit die beiden uns nicht verhungern.“

„Stört dich das?“

„Daß wir nicht wissen, wer sonst noch eingeladen ist?“

Statt darauf zu antworten, fragte sie zurück: „Erinnerst du dich an diese Amerikaner?“

Brunetti stellte seufzend sein Glas ins Spülbecken. Ihre Blicke trafen sich, und beide lachten. „Die Amerikaner“ waren zwei Gastprofessoren aus Harvard gewesen, die Morosini vor zwei Jahren einmal

eingeladen hatte, Assyriloggen, die den ganzen Abend nur miteinander gesprochen und sich dabei so betrunken hatten, daß man sie mit einem Taxi nach Hause schicken mußte.

„Hast du überhaupt gefragt?“ erkundigte sich Brunetti.

„Wer kommt?“

„Ja.“

„Konnte ich doch nicht“, antwortete Paola, und als sie sah, daß er nicht überzeugt war, fügte sie hinzu: „So was kann man nicht machen, Guido. Ich jedenfalls nicht. Und was hätte ich tun sollen, wenn es irgendwelche unmöglichen Leute gewesen wären? Sagen, ich sei krank?“

Er zuckte die Achseln und dachte an die Abende, die er schon als Gefangener

der allumfassenden Toleranz und vielgestaltigen Freundschaften der Morosinis verbracht hatte.

Paola holte ihren Mantel und zog ihn an, bevor er ihr dabei helfen konnte. Zusammen verließen sie die Wohnung und schlugen die Richtung nach San Polo ein. Sie überquerten den campo, gingen über eine Brücke und bogen in eine schmale calle zur Rechten ein.

Morosini war groß und trug noch immer den Bart, den er sich als wilder 68er Student hatte wachsen lassen. Der Bart war im Lauf der Jahre grau geworden, und Morosini behauptete oft im Scherz, es sei ihm mit seinen Idealen und Prinzipien ebenso ergangen.

Er begrüßte Paola

mit Küßchen auf beide Wangen und schüttelte Brunetti herzlich die Hand.

„Willkommen, ihr beiden. Kommt herein und laßt euch etwas zu trinken geben“, sagte er, wobei er ihnen die Mäntel abnahm und sie in einen Schrank neben der Tür hängte.

„Clara ist in der Küche, aber ich möchte euch gern mit ein paar Leuten bekannt machen.“ Wie immer staunte Brunetti über die Gegensatzlichkeit zwischen der Größe des Mannes und seiner leisen Stimme, die kaum mehr als ein Flüstern war, als fürchtete er ständig, belauscht zu werden.

Fortsetzung folgt

Petzi Pelle und Pingo

