

Dem Wein verschrieben

Buchvorstellung „Frankens schönste Weinstuben und Heckenwirtschaften“

NORDHEIM. Kaiserwetter und Weinseligkeit herrschte bei der Buchpräsentation des frisch aufgelegten Weinführers „Frankens schönste Weinstuben und Heckenwirtschaften“. In der Vinothek der Winzergenossenschaft Divino in Nordheim wiesen die Autoren Bastian Böttner und Markus Raupach stolz auf die Neuerungen ihres unabhängig recherchierten Werkes hin: Inzwischen über 300 Tipps, ein komplett überarbeitetes Layout, 130 neue Gastronomien und eine exklusive Faltkarte ließen bei den Gästen keine Wünsche mehr offen.

Das 384 Seiten starke Standardwerk rund um die Fränkische Weinkultur ist im Verlag Fränkischer Tag erschienen und ab sofort im Buchhandel, bei Divino und bei vielen beteiligten Winzern erhältlich. Durch die Zusammenarbeit mit der Deutschen Bahn, finden sich im Buch immer die richtigen Tipps und Haltestellen, mit denen auch die Anreise mittels Bus und Bahn leicht



Bastian Böttner (Zweiter von links) und Markus Raupach (rechts) stellen ihr neues Buch „Frankens schönste Weinstuben und Heckenwirtschaften“ vor. Mit im Bild Bernd Müller (links, Verlag Fränkischer Tag) und Peter Weber (Dritter von links, Deutsche Bahn).

geplant werden kann. Redaktionelle Themen über besondere Weinfeste oder spannenden Museen legen auch einen Blick über den Teller- bzw. Glasrand nahe. Zugleich bietet das Buch Basiswissen zur Weingeschichte und ein kleines Weinlexikon. Parallel zur gedruckten Version

betreiben die Autoren auf www.wein.by auch ein Internetportal. Dort können Leser und Winzer auch die wichtigsten Informationen einsehen und Feedback und Anregungen zum Buch hinterlassen.

Wie die Autoren betonten, ist das eine sehr wichtige Quelle für

ihre weiteren Reisen durch die fränkische Weinwelt.

Markus Raupach und Bastian Böttner: Frankens schönste Weinstuben und Heckenwirtschaften, 384 Seiten, 14,90 €, Fränkischer Tag Buchverlag, ISBN: 978-3936897838

Gesundheits-Tipps

Um 15 Uhr tut es weniger weh

Wer frei über seine Zeit verfügen kann und den Schmerz beim Zahnarzt fürchtet, sollte sich einen Termin am Nachmittag geben lassen. Am besten gegen 15 Uhr, rät das Apothekenmagazin „Senioren Ratgeber“. Der Grund: Der Körper gehorcht auch bei der Schmerzempfindung einer inneren Uhr. Nachts ist die Empfindlichkeit am größten, am Nachmittag gegen 15 Uhr am geringsten. Dann wirkt auch die Betäubungsspritze am besten.

Büroarbeiter, erhebt euch des öfteren!

Am Arbeitsplatz oder vor dem Fernseher öfter mal aufstehen und sich ein wenig bewegen – das kann zu schlankerer Taille und besseren Blutfettwerten verhelfen, berichtet die „Apotheken Umschau“. Wissenschaftler der Universität von Queensland (Australien) fanden bei der Beobachtung von mehr als 4700 Personen heraus, dass jemand umso mehr Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen aufweist, je länger er ununterbrochen am Schreibtisch oder vor dem Fernseher sitzt. Das galt selbst für Freizeitsportler.

Je öfter eine Person aufstand – auch wenn sie sich nur kurz bewegte –, umso schlanker war sie und umso günstiger die Blutfettwerte.

Lob für Kompressionsstrümpfe

Kompressionsstrümpfe besitzen einen miserablen Ruf – zu Unrecht! „Kompression ist eine sehr gut belegte Therapieform“, sagt Venenspezialist Professor Markus Stücker. Stützstrümpfe helfen sehr effektiv, die Durchblutung der Beine zu verbessern und Thrombosen vorzubeugen. Der Erfolg hängt jedoch davon ab, dass die Strümpfe auch regelmäßig getragen werden.

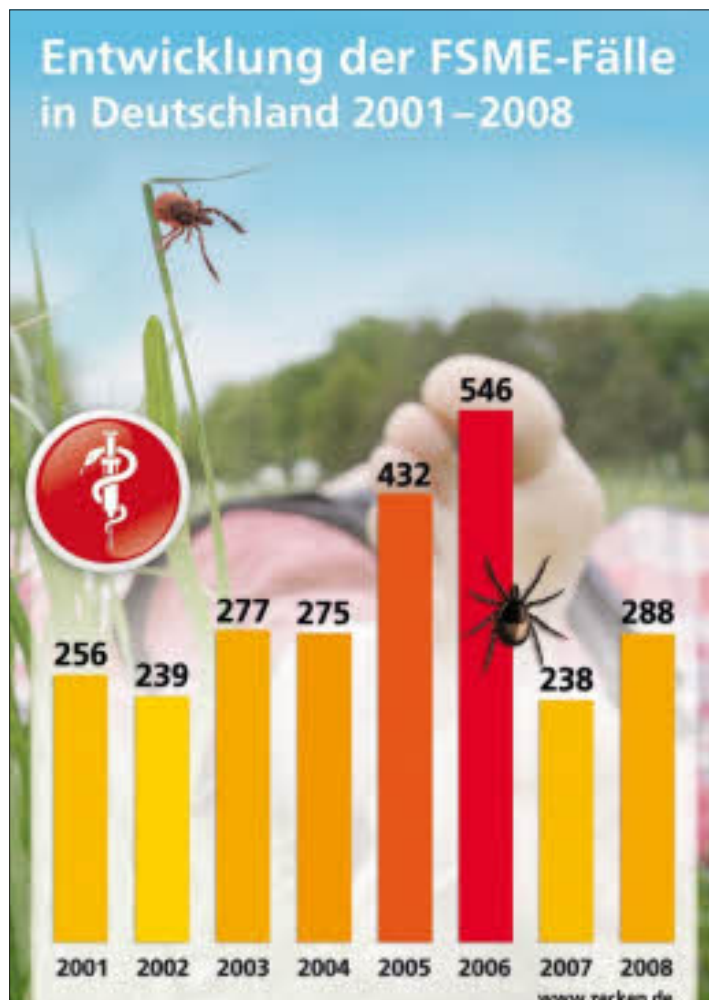
Zeckenimpfung nicht vergessen!

Fast ganz Süddeutschland ist inzwischen FSME-Risikogebiet

Vorbeugen ist besser als heilen! Gerade bei Krankheiten, die einen schweren Verlauf nehmen können ist dies besonders wichtig. Die von Zecken übertragbare Form der Gehirnhautentzündung FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) gehört sicher zu dieser Gruppe von Krankheiten. Ist Ihr Impfschutz dagegen noch ausreichend?

Nachdem inzwischen nahezu der gesamte süddeutsche Raum zum FSME-Risiko-Gebiet zählt, empfiehlt die Land- und forstwirtschaftliche Krankenkasse Franken und Oberbayern (LKK) die Impfung gegen den Erreger. „Besonders wichtig ist aber nicht nur die erste Impfung, sondern auch die Auffrischung nach drei bis fünf Jahren“ erklärt Werner Köhler, Leiter der LKK Franken und Oberbayern. Sonst, so Köhler weiter, sei ein wirksamer Schutz nach einigen Jahren womöglich nicht mehr gewährleistet. Genau Informationen dazu gibt es beim Hausarzt. Nehmen Sie bei einem Besuch Ihren Impfpass mit. Die Impfung ist für Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen kostenlos, es fällt auch keine Praxisgebühr an.

Die Impfung gegen FSME ist aber nur ein Baustein im Schutz gegen Krankheiten, die durch Zecken übertragen werden können. Besonders wichtig ist es, sich möglichst so zu verhalten, dass man gar nicht erst von den Parasiten gestochen wird. Einige einfache Vorsichtsmaßnahmen helfen dabei: Zecken sitzen auf Gräsern und warten dort darauf, von Tieren oder Menschen abgestreift zu werden. Sobald sie auf die Haut kommen, suchen sie sich eine Stelle zum Zusteichen. Um dies zu vermeiden, sollten Sie helle, geschlossene Kleidung tragen, wenn Sie sich im Freien aufhalten. Auf hellen Stoffen können Zecken leichter erkannt und entfernt werden. Wer die Hosenbeine in die Socken steckt, der bietet Zecken deutlich weniger „Angriffsfläche“. Suchen Sie sich und gegebenenfalls Ihre Kinder nach dem Auf-



enthalt im Freien gründlich ab. Zecken bevorzugen Körperstellen, an denen die Haut dünn ist. Besonders häufig sind sie zum Beispiel in den Kniekehlen zu finden. Sollte Sie dennoch eine Zecke erwischt haben, muss diese möglichst schnell entfernt werden. Die Krankheitserreger brauchen eine gewisse Zeit, um in den Körper einzudringen. Je rascher die Zecke entfernt werden kann, desto höher ist die Chance einer Erkrankung zu entgehen.

Zecken richtig entfernen!

Geeignet sind dafür zum Beispiel Zeckenzangen, Zeckenkarten oder eine geeignete Pinzette (s.

FOTO). Vermeiden Sie es auf jeden Fall, die Zecke beim Entfernen zu quetschen. Falls Sie sich unsicher sind, gehen Sie besser zum Arzt und lassen Sie die Zecke dort entfernen. Keinesfalls dürfen Teile der Zecke in der Haut verbleiben. Beobachten Sie die Einstichstelle über einen längeren Zeitraum. Dafür kann es sinnvoll sein, die Stelle – zum Beispiel mit Kugelschreiber – zu markieren. Sollten sich dort Rötungen (Wanderröte) zeigen, kann dies ein Anzeichen für eine Borreliose-Infektion sein, die möglichst rasch behandelt werden sollte. In diesem Fall, aber auch immer dann, wenn Sie sich nach einem Zeckenstich unwohl oder gar krank fühlen, ist ein Besuch beim Arzt nötig.

MARTIN REISEN
 Omnibusunternehmen MARTIN GmbH
 Kronacher Str. 28, 96332 Pressig
 ☎09265 959-0, Fax 09265 959-50
 E-mail: reisebuero@martin-reisen.de
 www.martin-reisen.de

Flugreise - Andalusien - Rundreise
 14.06. – 21.06.2011 ab **1189,-**
 Anmeldeschluss: 11.04.11
 Transfer, Flug bis/ab , 7x Ü/HP, inkl. viele Ausflüge, Studiendirektor Hans Förtisch
 Málaga, Gibraltar, Algeciras, Ronda Jerez, Cádiz Sevilla, Córdoba, Granada, Nerja Málaga

Sardinien – Ein Naturjuwel im Mittelmeer
 21.09. – 30.09.2011 ab **959,-**
 2x Ü in 2-Bett-Innenkabinen, 7x Ü/HP im 4*Hotel, Reiseleitung, Alghero, Olbia, Arzachena, Smaragdküste, Porto Rotondo, Picknick am Meer, Eintritt „Saccrgia Kirche“ Kork-eichenwälder, Capo Testa

11-Tage Costa Kreuzfahrt – Kulturschätze im östlichen Mittelmeer
 Sizilien, Griechenland, Zypern, Türkei – Mehr Informationen im Reisebüro
 01.11. – 11.11.2011 Anmeldeschluss 31.Mai 2011, danach auf Anfrage ab **799,-**

Tagesfahrten

Legoland, inkl. Eintritt, (Ki. bis 12. J. 34 €)	16.04.11	39,-
Adler Modemarkt – Frühst., Modenschau, Mittagessen, Schifffahrt	30.04.11	35,-
Karlsbad & Marienbad – inkl. Stadtführungen	30.04.11	30,-
Dresden – Grünes Gewölbe m. Führung, Frauenkirche Audioguide	30.04.11	45,-
Eichstätt – Garten und Natur, inkl. Eintritt	30.04.11	30,-
Passau – Stadtführung mit RL, Fahrt mit Kristallschiff	21.05.11	55,-

Osterreisen & Muttertag

Ostern & Marillenblüte in der Wachau	22.04. – 25.04.11	329,-
Osterfahrt ins Blaue 2x Ü/HP, alle Ausflugsfahrten	23.04. – 25.04.11	199,-
Frühlingsfest in Meransen – 3 x Ü/HP	05.05. – 08.05.11	299,-

Erlebnisreisen

Normandie – Frühlings-Erlebnis	12.04. – 16.04.11	ab 259,-
Musicalreise Stuttgart - 1 x Ü/F im 3* Hotel, inkl. PK3	16.04. – 17.04.11	ab 179,-
Prag – die goldene Stadt 1 x Ü/F im 4* Hotel	14.05. – 15.05.11	ab 99,-
Rom – Busreise, 2 x Ü/HP im 3* Hotel Raum Gardasee	15.05. – 20.05.11	ab 429,-
3 x Ü/HP im 3* Hotel Raum Rom / Ladispoli		
Flugreise Rom – 4 x Ü/F im 4* Hotel	14.09. – 18.09.11	ab 589,-
Transfer, Flug, mit Studiendirektor Hans Förtisch, Bordfrühstück		
Hamburg - 3 x Ü/F im 3* Hotel, Stadtrundfahrt mit RL	26.05. – 29.05.11	ab 289,-
Narzissenfest in Bad Aussee - 3 x Ü/HP im 3* Hotel	03.06. – 06.06.11	299,-
Bundesgartenschau Koblenz - 2 x Ü/HP im 3* Hotel	03.06. – 05.06.11	ab 199,-
Einzigartige Schweizer Bergwelt	05.06. – 09.06.11	ab 549,-
Insel Rügen - 5 x Ü/HP im 3* Hotel	10.06. – 15.06.11	ab 499,-
Flugreise Costa del Sol – Pfingstferien	14.06. – 21.06.11	789,-
Entlang der Bernsteinküste - 4 x Ü/HP im 3* Hotel	15.06. – 19.06.11	ab 329,-
Weitstadt London - 3 x Ü/F im 3* Hotel	17.06. – 20.06.11	ab 279,-
Tiroler Berge in Flammen - 2 x Ü/HP im 4* Hotel	17.06. – 19.06.11	ab 229,-
Holleralmfest am Attersee - 2 x Ü/HP im Hotel	18.06. – 20.06.11	219,-
Urlaub am Millstätter See – 6 x Ü/HP im 3* Hotel	20.06. – 26.06.11	479,-
Sizilien – 8 Tage Flugreise, inkl. 6 x Getränke & Ausflüge	18.10. – 25.10.11	799,-

Badeurlaub, Kur, & Wellness

Schnupper-Wellness Marienbad	14.05. – 15.05.11	99,-
Sonderreise Insel Ischia – 12 x Ü/HP	22.05. – 05.06.11	699,-
Urlaub & Erholung in Abano Terme mit VP	19.06. – 26.06.11	584,-

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten

Ihr Service zur Wochenmitte

Kulmbacher ANZEIGER

Rückenfreundlicher Frühjahrsputz

Mit richtiger Haltung Kreuzschmerzen vorbeugen

Wenn gutes Wetter naht, greifen viele Menschen zu Staubsauger, Wisch-Mob und Co. „Damit der ausgiebige Hausputz nicht nur dem Haus, sondern auch dem Rücken gut tut, gilt es einige Regeln zu beachten“, rät Dr. Reinhard Schneiderhan, Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga und Orthopäde aus München. „Denn viele Putzhaltungen und Bewegungsabläufe erweisen sich bei falscher Ausführung als reines Gift für den Rücken.“ Daher empfiehlt es sich, bewusst darauf zu achten, das Kreuz zu schonen.

Problemlös lassen sich auf diese Weise auch schwer zugängliche Ecken erreichen, ohne die Wirbelsäule belastenden Verrenkungen auszusetzen. Daneben erlauben beim Staubsaugen verlängerbare Schläuche ergonomische Bewegungsabläufe und vermeiden zusätzlich das Hochtragen beim Reinigen von Treppenstufen. Höhenverstellbare Bügelbretter verhelfen darüber hinaus zu aufrechtem Stehen, das die Bandscheiben entlastet.

Zweiter Schritt: Haltung und Bewegungsabläufe

Erster Schritt: Wahl der Putzgeräte

Nicht nur während der Putzaktion, sondern bereits im Vorfeld gilt es an grundlegende Dinge zu denken – die Auswahl der richtigen Reinigungsutensilien. „Dabei spielt bereits die Größe des Putzeimers eine entscheidende Rolle, denn je größer das Gewicht ausfällt, desto schädlicher gestaltet sich beim Tragen die Belastung für die Lendenwirbelsäule“, warnt Dr. Schneiderhan. „Große Eimer sollten daher nur bis zur Hälfte gefüllt werden.“

Auch beim Kauf von Geräten wie Wisch-Mob oder Besen ist es ratsam, auf die Länge des Stiels zu achten. Ausziehbarer Teleskopstiele lassen sich individuell der Körpergröße anpassen. Sie sorgen für eine aufrechte Körperhaltung und verhindern somit eine nachteilige Krümmung des Rücken-

Gleich zu Beginn eine grundlegende Regel: idealerweise immer nur bis zur Augenhöhe arbeiten. Zum Beispiel empfiehlt es sich daher, die nicht vermeidbaren Arbeiten über Kopf immer wieder durch längere Pausen zu unterbrechen. Schnell führen derartige Bewegungen ansonsten zu Verspannungen der Schultermuskulatur. „Auf keinen Fall sollte der Kopf stark nach hinten überstreckt werden, um die sensible Halswirbelsäule zu schonen“, erklärt Dr. Schneiderhan. Beim Bügeln erleichtert ein auf Beckenhöhe eingestelltes Brett die Arbeit. Auch bietet sich währenddessen an, beide Füße abwechselnd auf einen Hocker zu stellen, da sich dabei das Becken und die Wirbelsäule aufrichten. Generell gilt, egal ob beim Staubwischen oder Anheben von schweren Gegenständen: Bücken vermeiden und besser in die Knie gehen.