

STEFFIS WELT

Eine Reise nach Italien



Redakteurin Steffi Griner mag lange Wochenenden...

Das Pfingstwochenende ist vorbei. Ein weiteres langes Wochenende in diesem Jahr, das viele Menschen nutzten, um für ein paar Tage in den Süden zu fahren. Und im Stau zu stehen. Stundenlang! Wie schon rund um den 1. Mai. Auch meine beste Freundin Gertrud war dabei. Mittendrin, mit Kind und Kegel, Zelt und Klaus. Sie ließen sich durch keine Stauwarnungen der Welt von ihrem Kurztrip abbringen. Im Gegenteil. Sie beschlossen, am Samstagmorgen ganz früh loszufahren, um dem Verkehrschaos zuvorzukommen. Dumm nur, dass andere Urlauber genauso dachten. Immerhin schafften sie es, noch am Samstag am Comer See einzutreffen und ihr nagelneues Zelt aufzubauen! Jetzt stand einem erholsamen Wochenende nichts mehr im Wege. Fast nichts... Der italienische Petrus fand, es müsse am Pfingstsonntag mal wieder so richtig schütten.

Gertruds Zelt hielt den Wassermassen nicht stand und sie, Kind und Kegel sowie Klaus saßen den Sonntag über im Auto. Da war es wenigstens warm und trocken – so wie am Hochrhein draußen übri-gens... Montag quälten sie sich durch den Stau wieder zurück. Sorry, liebe Gertrud, aber wer macht denn sowas??? Entweder fährt man an einem „ganz normalen“ Wochenende oder man guckt erst einmal, wo das Wetter schöner ist – bei uns oder in Italien! Also wenn wir beide nächste Woche an Fronleichnam gen Süden fahren, dann starten wir Mittwochabend. Das macht bestimmt keiner. Und den Wetterbericht studieren wir auch ganz genau. Wäre doch gelacht, wenn unser Kurzurlaub in den Stau oder ins Wasser fällt. Uns passiert das nicht!

Schreiben Sie mir

Standen Sie auch im Stau am vergangenen Wochenende? Und haben Sie ein Zelt, dass selbst der Sintflut trotzen würde? Oder sagen Sie: „Puh, Urlaub in Italien, am Schluchsee ist es viel schöner“? Dann schreiben Sie mir an stefanie.griner@anzeiger-suedwest.de. Ich freue mich auf Ihre Post.

VERANSTALTUNGSTIPP

Walken und Biken

Schupfart/CH – Der VMC Schupfart lädt am kommenden Sonntag, 7. Juni, Biker und Walker zum Mounty-Bike-Tag ein. Für die Walker wird es eine markierte Tour mit elf Kilometer geben. Für die Mountainbiker werden drei verschiedene Rundkurse mit unterschiedlichen Streckenlängen und Anforderungen angeboten. Eine leichte Route von etwa 20 Kilometern ist besonders für Familien der geistigere Sonntagsausflug. Für die etwas stärkeren Fahrer wird ein Rundparcours von etwa 40 Kilometern angeboten. Für den sportlichen Biker ist die große Tour mit 60 Kilometer genau die richtige Herausforderung. Im Start- und Zielgelände sorgen freiwillige Helfer für das leibliche Wohl, auf allen Routen sind Verpflegungsposten aufgestellt, bei welchen es Getränke und Biker-Verpflegung gratis gibt. Zudem werden unter allen Teilnehmenden Tickets für das Schupfart Festival 2009 verlost. Unter denjenigen, die auch an der Mounty-Bike-Tour am



Mitmachen und Spaß haben beim Mounty-Bike-Tag in Schupfart/CH. Bild: Privat

28. Juni in Herrisried teilnehmen, werden tolle Preise verlost. Anmeldungen sind am Sonntag von 8 bis 11 Uhr im Start- und Zielgelände beim VMC-Clubhaus in Schupfart möglich. Die Startgebühr beträgt 12 Schweizer Franken oder 8 Euro für Erwachsene und 5 Schweizer Franken oder 3 Euro für Kinder bis 16 Jahre. Alle Infos gibt es auch im Internet unter www.schupfartfestival.ch/mountybikejour.

DER EXPERTENTIPP

Artgerechte Ernährung

In unserer Serie „Der Expertentipp“ gibt Bernhard Boll vom Fressnapf in Laufenburg, Tiengen und Jestetten Tipps zum richtigen Umgang mit Tieren. Heute: „Die Katzenernährung“.

reistellen, die neben vielen weiteren Aufgaben für das Wachstum und die Neubildung von Körpergewebe verantwortlich sind. Die Katze braucht sehr viele tierische Proteine, pro Kilogramm Körpergewicht doppelt soviel wie beispielsweise ein Hund.



Jede Katze muss so ernährt werden, dass ihr Nährstoffbedarf gedeckt wird. Eine artgerecht gefütterte, gesunde Katze ist an ihrer Umgebung interessiert, hat klare Augen und ein dichtes, glänzendes Fell. Mit der Nahrung nimmt die Katze die Nährstoffe auf, die sie benötigt, um zu leben.

Ganz egal ob sie atmet, schleicht, läuft, springt, miaut oder schnurrt – sie verbraucht Energie. Diese steckt in den chemischen Bausteinen der Nahrungsmittel. Bei der Katze stellen vor allem Fette die Energiequellen dar, die der Körper braucht, damit die Körpertemperatur ständig bei etwa 38,5 Grad gehalten wird, die Muskulatur bewegt werden kann, das Nervensystem optimal funktioniert und das Wachstum bei jungen Tieren gewährleistet ist. Kohlenhydrate sind für die Katze kein lebensnotwendiger Nährstoff, dienen aber auch als Energielieferant. Eiweiße (Proteine) sind unbedingt erforderliche Nährstoffe, da sie Aminosäuren be-

Den Körper von Katze und Mensch vereint eine Besonderheit, ein altes Gesetz der Natur: Überschüssige Energie wird nicht in Form von Wärme abgegeben, sondern in Fett umgewandelt und gespeichert. Früher konnte man damit für schlechte Zeiten vorsorgen, was heute in den Wohlstandsgesellschaften wohl nicht mehr gilt. Für uns und unsere Katzen gilt viel mehr: Wer zuviel isst, wird dick. Und: Wer falsch isst, wird krank. Es kommt daher nicht nur auf die richtige Menge der Grundnährstoffe an, sie müssen auch im richtigen Verhältnis zueinander stehen. Fazit: Die Katze muss nicht nur mit hochwertigen Proteinen ernährt werden sondern sämtliche Nährstoffe müssen ausgewogen im Futter enthalten sein. In idealer Weise wird diese Kombination als Premium Trockenration angeboten – wobei keine „Pseudo“ Premiumnahrung gemeint ist (auch wenn uns dies die Werbung vermitteln möchte).

Auf was Sie beim Kauf einer Sonnenbrille achten müssen Augen auf beim Brillenkauf

Die Sonnenbrille gehört ebenso untrennbar zum Frühling wie der erste Besuch im Biergarten oder das Angrillen mit Freunden. Doch wer sich beim Kauf der dunklen Gläser nur auf deren Optik verlässt, tut seinen Augen keinen Gefallen. Auf was unbedingt geachtet werden muss erklärt Elke Müller vom Optiker-Fachgeschäft Ellenrieder in Bad Säckingen und Waldshut.



Elke Müller, Augenoptikermeisterin im Optiker-Fachgeschäft Ellenrieder, erklärt, auf was beim Kauf einer Sonnenbrille unbedingt geachtet werden muss. Bild: Vetter

Hochrhein – Auch in diesem Jahr kann man einen Trend beim Sonnenbrillenkauf erkennen. Er geht von eleganten Modellen wie beispielsweise der Marken Celine Dion oder Calvin Klein bis hin zu eher sportlichen Fabrikaten wie Uvex. „Eine Sonnenbrille zu tragen, ist trendig“, betont Elke Müller, Augenoptikermeisterin im Optiker-Fachgeschäft Ellenrieder. Der seit 1945 Inhaber geführte Traditionsbetrieb mit seinen Filialen in Bad Säckingen und Waldshut steht den Kunden gerne mit fachlichem Wissen zur Seite. Egal ob Augenglasbestimmungen, Kontaktlinsenanpassungen oder die Auswahl der richtigen Brille – beim Varilux-Spezialist sind Brillenträger gut aufgehoben. Und wer eine Sonnenbrille fürs Frühjahr und die heißen Sommertage sucht, wird bestens beraten. Der UV-Schutz und die gefährlichen Sonnenstrahlen werden gerne unterschätzt. „Mit der eigenen Haut geht man oftmals sensibel um, während der Augenschutz sehr vernachlässigt wird“, betont die Filialleiterin. Besonders auf das CE-Prüfzeichen auf der Büge-

lenseite sollte geachtet werden, so kann man sich beim Kauf der neuen Sonnenschutzbrille sicher sein, dass das ausgesuchte Modell den Sicherheitsanforderungen der EU-Richtlinien entspricht. Hierbei ist nicht nur auf den in fünf Stufen eingeteilten Tönungsgrad der Gläser zu achten (0 bei sehr hellen Gläsern, 4 steht für eher dunkle Gläser), auch der Tragekomfort und die Qualität der Fassung ist ausschlaggebend. Und Achtung: Ist das Auge durch die UV-Strahlen erstmal geschädigt, kann es zu irreparablen Folgen bis hin zur Blindheit kommen. Denn viele

Käufer wissen nicht, dass die Tönung nichts mit dem UV-Schutz zu tun hat. Unbedingt sollte auf die richtige Blendschutzkategorie geachtet werden. Sinn und Zweck einer guten Schutzbrille ist es, die sehr gefährlichen UVB-Strahlen, die die Netzhaut regelrecht verbrennen können, und die UVA-Strahlen, die sogenannten „altmachenden“ Strahlen zu absorbieren. Dies sollte hundertprozentig durch die Gläser passieren. Ein ebenso wichtiger Aspekt bei der Auswahl der richtigen Sonnenbrille ist die Verwendung der Brille. „Man sollte sich

überlegen, ob man die Brille fürs Skifahren, den Strandurlaub oder lediglich zum Autofahren verwenden möchte“, so Elke Müller. Eine neue Entwicklung bringen hier die HIS Variopol Sonnenbrillengläser. Das sind polarisierende Spezialgläser, die extrem kontraststeigernd sind. Die Überstrahlung beim Blenden – besonders beim Autofahren – wird heruntergesetzt, sie passen sich den unterschiedlichen Lichtverhältnissen sehr schnell an. Das bringt somit auch weitere Sicherheit beim Autofahren. Silke Vetter

Legen Sie Wert auf eine gute Sonnenbrille?



Laura Mesler (20) Augenoptikerin aus Rheinfelden

Natürlich. Schließlich weiß ich auch, worauf es ankommt. Am liebsten trage ich die Modelle von Gucci oder Armani mit den getönten Verlaufs-gläsern. Ich kaufe mir auch jedes Jahr eine neue Brille.



Michelle Enderlein (9) Schülerin aus Murg-Hänner

Mir ist am wichtigsten, dass sie gut aussieht. Ansonsten ziehe ich sie erst gar nicht an. Sie sollte nicht ganz so dunkel sein, sonst sehe ich alles zu schwarz. Zu teuer darf sie für mich auch nicht sein.



Jörg Eckert (19) Schreiner aus Rickenbach-Hottingen

Im Sommer trage ich so gut wie immer eine Sonnenbrille, um mich vor den gefährlichen Strahlen zu schützen. Ich gebe zwar nicht allzu viel Geld dafür aus, aber der Einkauf im Fachgeschäft muss sein.

SERIE „DER CHARME ALTER KAROSSEN“ – TEIL 5

Ein echtes Schmuckstück von BMW

Mit einem lauten Dröhnen springt der BMW 335-1 an, hinten steigt eine kleine Rauchwolke auf, dann wechselt der Motor zu einem gemächlichen Schnurren. Sechs Zylinder und 90 PS stecken unter der Haube des Oldtimers von Peter Prectel und Hannelore Würtenberger. Heute stellen wir ihnen die Geschichte des Oldtimers vor.

BMW damals klar vor seinen Mitbewerbern Audi, Horch, Borgward, Daimler-Benz und Maibach, die alle über 1600 Kilogramm Leergewicht auf die Waage brachten. „Der BMW war für die neuen Autobahnen mit einer Höchstgeschwindigkeit von 145 Stundenkilometern ausgelegt“, erzählt der 70-jährige Oldtimerfan. Als bittere Folge für die damals stolzen Besitzer wurden die Fahrzeuge nach Ausbruch des Zweiten Weltkriegs eingezogen. Peter Prectel: „Der BMW diente als Militärfahrzeug für Generäle, wurde beim Rückzug in der Tschechoslowakei zurück gelassen und dort bis 1980 privat genutzt.“

Über Österreich kam der Oldtimer 1987 durch die Familie Würtenberger zurück nach Deutschland, renovieren konnte oder wollte ihn aber lange Zeit keiner. 2003 begann Peter Prectel, das Fahrzeug in alle Einzelteile zu zerlegen und die Oldtimermärkte nach Ersatzteilen abzuklappern. Als Glück für ihn erwies sich, dass das Fahrzeug in Ostdeutschland noch ein paar Jahre in ähnlicher Bauweise weiter gebaut wurde. „In Berlin

habe ich jemand getroffen, der eine ganze Garage voll mit Ersatzteilen hatte“, berichtet er. Der Motor hingegen war ein Fund in Skandinavien. Peter Prectel: „Von den Motoren hatte BMW 1400 Stück gebaut, weil sie auch für Flakscheinwerfer genutzt wurden. In Finnland hat man original verpackte Motoren mit Aggregaten gefunden. Beim ersten Anlassen ist der Motor gelaufen.“ Um den BMW 335-1 komplett in stand zu setzen und fahrbereit zu machen, investierte Peter Prectel mehr als 2500 Stunden Restaurationsarbeiten. Im Mai 2007 konnte er ihn dem TÜV vorführen und die H-Nummer beim Landratsamt beantragen. Für den Oldtimerfan hat sich der Aufwand gelohnt: „Es ist ein schönes Gefühl, den BMW zu fahren, weil man noch richtig Auto fahren muss. Der Wagen hat keinen Bremskraftverstärker, beim Herunterschalten geht ohne Zwischengas nichts und im Stand können Sie ihn fast nicht lenken. Aber es ist toll, damit gemütlich durch die Landschaft zu fahren.“



Lars Freudenthal

Individuelle Brille

„Switch It“

Der besondere Tipp von Augenoptikermeisterin Elke Müller vom Optiker-Fachgeschäft Ellenrieder für ein individuelles Aussehen beim Brillenkauf: Wer auf Abwechslung bei der Modellwahl achtet, kann auf die neuartigen sehr leichten „Switch It“ Brillen zurückgreifen. Ohne hohe finanzielle Ausgaben kann man verschiedene Bügelformen und -farben miteinander kombinieren, bis zu 400 Variationen sind so möglich – je nachdem natürlich mit Tönung und passender Stärke. „Schließlich setzen jüngere Leute ihren Schwerpunkt eher aufs Aussehen beim Brillenkauf, während die ältere Generation auf die Qualität und den Preis achtet“, weiß Elke Müller.

Viel Auswahl

Ohne Werkzeug und im Handumdrehen lassen sich Brücken- und Bügelkomponenten austauschen und fertig ist die „neue“ Brille. Ob seriöser Business-Look, sportlich dynamisch, oder das passende Outfit für ein aufregendes Nachtleben. Das umfangreiche Sortiment macht alle Kombinationen möglich.



Eine super Idee und eine tolle Kollektion, die ständig erweitert wird. Wer also Lust auf Abwechslung hat, kann sich seine ganz persönliche Sammlung zusammenstellen. Wer nun bei dieser Riesenauswahl die Qual der Wahl getroffen hat, kann sich auf einen entspannten Sommer freuen, bei dem es die Augen später danken werden.

Impressum

HOCHRHEIN
anzeiger
Anzeiger Südwest GmbH
Max-Stromeyer-Straße 178
78467 Konstanz
www.anzeiger-suedwest.de

Geschäftsführung
Andreas Gruczek

Gesamtleitung
Marc Haselbach

Chefredaktion
Dieter Wacker

Anzeigen
Bad Säckingen
0 77 61/56 04 51-21
Rheinfelden
0 76 23/72 05 64-21
Waldshut
0 77 51/83 25 74-20

Redaktion
Stefanie Griner
0 77 51/83 25 74-62
redaktion-ha@anzeiger-suedwest.de

Redaktion Sonderthemen
Heidi Czada
0 75 31/99 9-14 34
sonderthema@anzeiger-suedwest.de

Kleinanzeigen-Hotline
0800/880 80 00

Druck
Druckerei Konstanz
Max-Stromeyer-Straße 180

Vertrieb
Direkt-Kurier Zustell GmbH
Max-Stromeyer-Straße 178
0800 880 80 00

Zt. gültige Preisliste Nr. 21 vom 1. Oktober 2008. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist der Sitz des Verlages.
Auflage: 84.953