

Aqua-Fitness



Rob Nelson (41)
Spaß haben und was für die Gesundheit tun, rät der Chef-Coach der Bäderland Hamburg GmbH.

60 Für alle Alters- und Gewichtsklassen

Mit Wassersport kann man in jedem Alter beginnen. Gelenke und Muskeln werden besonders schonend trainiert, sodass auch ein paar Kilo mehr auf den Rippen keine Rolle spielen.

61 Spontan mal vorbeikommen

Fassen Sie sich ein Herz, fragen Sie beim Anbieter nach, ob Sie probeweise an einem Training teilnehmen dürfen. Melden Sie sich, wenn etwas nicht klappt. Dafür ist der Trainer da.

62 Erster Kurs

Für Neulinge ist Aqua-Jogging oder -Fitness der perfekte Einstieg, dann kann man anspruchsvollere Kurse wie Jumping, Cycling oder Kick Punch ausprobieren.

63 Aqua-Cycling

Effektives Ausdauertraining: Das Radfahren im kühlen Nass stärkt die Bein- und Po-Muskulatur sowie Herz und Kreislauf.



64 Aqua-Power

Bei den Intervallübungen (Wechsel aus Be- und Entlastung) ist Gasgeben angesagt. Die Belohnung dafür: ein dickes Plus an Kraft und Kondition, mentale Glücksgefühle.

65 Rückenfit-Kurs

Ärger mit dem Rücken? Bei diesem wohl dosiertem Workout wird der Rumpf allmählich stabilisiert, Verspannungen lösen sich.

66 Geld dazu von der Krankenkasse

So genannte Präventionskurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert. Eine Kostenübernahme von bis zu 80 % ist möglich. Erkundigen Sie sich danach.

67 Bestens gerüstet

Wer befürchtet, auf den feuchten Fliesen auszurutschen, zieht einfach ein Paar Aquaschuhe an. Die gibt es schon für 10 €. Und für das sportliche Training am besten einen Badeanzug – statt Bikini tragen.



SCHNELL-TIPPS

68 Eine Stunde vor dem Training etwas Essen (Kohlenhydrate!), damit man viel Energie hat. **69** Bevor die Gelenke belastet werden: immer kurz aufwärmen. **70** Vor, während und nach dem Sport viel trinken – am besten Mineralwasser. Beim Aqua-Training verliert der Körper pro Stunde 500 ml Flüssigkeit. **71** Gemeinsam stärker: Die Gruppe motiviert einen dazu, dranzubleiben. Und man schließt schnell neue Freundschaften.

Holzmöbel reinigen



Ursula Geismann (51)

Unsere Fachfrau vom Verband der Deutschen Möbelindustrie macht gründlich sauber.

72 Staub wischen

Ob Naturholzmöbel oder lackiertes Holz – tauschen Sie das klassische Staubtuch nicht gegen ein modernes Mikrofasertuch aus. Grund: Mikrofasern schleifen glatte Oberflächen an, sie werden rau.



73 Nebelfeucht abwaschen

Ist eine Grundreinigung fällig, das Staubtuch mit Wasser und einem Tröpfchen Spülmittel anfeuchten und gut auswringen – es darf nur nebfleucht sein. Bei zu viel Nässe quillt Naturholz auf, Furnierholz löst sich an Kanten und Ecken ab.

74 Kuli-Spuren

Kreuzworträtsel gelöst und dabei versehentlich mit dem Kugelschreiber die Tischplatte bemalt? Mit einem Fleckenradierer (Drogeriemarkt) können Sie die Spuren wegrubbeln.

75 Kleine Kratzer kaschieren

Diese können kinderleicht mit einem farblich passenden Wachsstift (10er-Set Korrekturstifte für Holz, 4,95 €, www.waschbaer.de) abgedeckt werden.

81 Gartenmöbel auffrischen

Um Grauschleier zu verhindern, Teakholzmöbel mindestens alle zwei Jahre mit Teaköl einreiben (Metallteile aussparen, sonst wird's klebrig). Davor natürlich erst mal den Schmutz mit Wurzelbürste und Wasser entfernen.

76 Wachsflecke

Das Wachs erkalten bzw. fest werden lassen, dann vorsichtig mit einem Kunststoffspachtel abkratzen. Um Rückstände zu kaschieren, gesamte Tischplatte mit Möbelpolitur einreiben.

77 Schuh-Spuren

Abriebspuren von der Schuhsohle am Stuhlbein wegradieren (siehe Tipp 74). Alternative: mit feinem Schmirgelpapier abschleifen.

78 Beauty-Tipp

Bei nicht definierbarem Schmutz ist Augen-Make-up-Entferner auf Wasserbasis die Lösung. Auf ein Wattepad auftragen und damit über die betroffene Stelle reiben.



79 Umdekorieren

Sonneneinstrahlung lässt Holz nachdunkeln, unter Deckchen oder Nippes bleibt es jedoch heller. Um diese Art Flecke zu vermeiden, die Deko-Anordnung auf Kommoden & Co immer wieder mal verändern.

80 Frischer Duft

Alte Holzschränke riechen öfter muffig. Das vergeht, wenn Sie das gute Stück erst mal gründlich auslüften lassen und dann außen und innen mit Holzöl (am besten mit Zitrusnote) einreiben.



Gedichte schreiben



Manuela Sanne (53)

Die Werbetexterin und Autorin (www.taltexte.de) findet immer die richtigen Worte. Hier ihre Ratschläge.

weilig. Im „Reimlexikon“ von Willy Steputat (Reclam, 16,95 €) sind ca. 30 000 Reimwörter zu finden.

87 Richtig betonen

Bei den Reimepaaren kommt es auf die Anzahl der Silben (s. Tipp 88) und auf deren Betonung an. Beispiel: Die zweisilbigen Wörter „Verlag“ und „Vortrag“ ergeben trotz der gleichen Endung keinen schönen Reim. Besser: „Verlag“ und „Mittag“.

88

Silben zählen

Klingt ein Gedicht holprig, liegt es meist daran, dass die Silbenzahl nicht stimmt. Besteht z. B. die erste Zeile aus sieben Silben, gilt das auch für alle folgenden.

89 Abstand gewinnen

Das fertige Gedicht zur Seite legen und eine Nacht drüber schlafen. Sind Sie am nächsten Morgen auch noch zufrieden damit? Wenn nicht, erneuert an die Arbeit machen.

90 Laut vorlesen



Suchen Sie sich ein Testpublikum (Partner, Freundin) und lesen Sie das fertige Gedicht mit Betonung laut vor. Strecken sie den Daumen nach oben, ist alles bestens.

91 Ausdrucken

Auch wenn Sie das Gedicht längst auswendig können, schreiben Sie es fein säuberlich auf ein Blatt Papier oder drucken Sie es aus. Den Zettel an Tag X dabeizuhaben, gibt Sicherheit.



82 Sich Zeit dafür nehmen

In letzter Sekunde schnell etwas für die Geburtstagsfeier zusammenszureimen, ist keine gute Idee. Ich empfehle, drei bis vier Wochen vorher entspannt zu beginnen.

83 Sammeln Sie Stichwörter

Schreiben Sie mehrere Tage alles auf, was Ihnen zum Jubilar einfällt. Also Name, Beruf, Familie, Hobbys, spezielle Vorlieben, Charaktereigenschaften etc.

84 Roten Faden suchen

Überlegen Sie sich eine kurzweilige Geschichte über das Geburtstagskind oder den Jubilar – mit Einleitung, Hauptteil und einer Pointe am Schluss. In Versform bringen Sie das Ganze später.

85 Reimschema

Ideal für die ersten Gedichte: Paarreim (AABB – es reimen sich immer zwei aufeinanderfolgende Zeilen) oder Kreuzreim (ABAB – die erste Zeile reimt sich auf die dritte, die zweite auf die vierte).

86 Nachschlagen

Immer nur Herz auf Schmerz reimen, ist lang-

Reisekasse



Dr. Ralf Scherfling (46)

Bargeld, Giro- oder Kreditkarte? Der Finanz-Fachmann und Verbraucherschutzler klärt auf.

92 Bargeld

Ratsam ist, sich schon vor der Abreise etwas Bargeld in der Landeswährung zu besorgen, etwa für die Taxifahrt vom Flughafen zum Hotel. Ihre Bank oder Sparkasse kann Ihnen auch sagen, in welcher Menge die Einfuhr erlaubt ist.

93 Kreditkarte

Insbesondere vor einer Reise in ein Nicht-EU-Land sollten Sie vorab bei Ihrer Bank abklären, ob temporär das Limit angehoben oder Ihre Kreditkarte für das Urlaubsland freigeschaltet werden muss.



94 Vor Ort: Geld mit Girokarte holen

Wenn Sie sich im europäischen Ausland Bargeld beschaffen wollen, besser die Girokarte (so heißt die ec-Karte inzwischen) einsetzen. Die Kreditkarte ist unter Kostengesichtspunkten eher zum bargeldlosen Zahlen geeignet. Beim Geldabheben sind die Gebühren höher als bei der Girokarte. Und: Verzichten Sie auf das Angebot, die Landeswährung direkt in Euro umzurechnen. In der Regel bekommen Sie sonst einen deutlich schlechteren Wechselkurs.

95 Bei Kartenklau

Wird Ihnen die Giro- oder Kreditkarte gestohlen, sofort die Sperr-Notruf-Nummer anrufen – aus dem Ausland 00 49/116 116 – und die Karte sperren lassen. Und bei der Polizei Anzeige erstatten.



MIT DEN BESTEN EXPERTEN DEUTSCHLANDS

Blut spenden



Dr. Sven Peine (42)

Werden auch Sie zum Lebensretter. Der Facharzt für Transfusions-Medizin ruft zur Teilnahme auf.

96 Einfach tun!

Jeder Gesunde zwischen 18 und 75 kann Blut spenden. Gerade Frauen nach der Menopause tun sich leichter anschließend die roten Blutkörperchen wieder aufzufüllen, da der monatliche Verlust durch die Regelblutung entfällt.

97 Vorher stärken

Um Unwohlsein oder Schwindel vorzubeugen, auf keinen Fall auf nüchternen Magen zur Blutspende gehen. Vorher eine leichte Mahlzeit einnehmen und ordentlich trinken (alkoholfrei!).

98 Mehrwert

Jede Spende wird auf einige Laborwerte und Krankheitserreger wie Hepatitis und HIV untersucht. Wer sonst nicht zum Arzt geht, erhält hier praktisch einen kleinen Check-Up gratis dazu.

99 Anerkennung

In vielen Blutspendediensten wird eine Aufwandsentschädigung zwischen 10 und 25 € gewährt. Zusätzlich gibt es einen kleinen Imbiss – und das gute Gefühl anderen Menschen Hoffnung auf Genesung geschenkt zu haben.