





HOTDOG-PARTY-PAKET

32 Brötchen, 32 Würstchen, 1 Flasche Ketchup, 1 Flasche Senf, 4 Packungen Röstzwiebeln und 2 Gläser Gurken in einem Paket.

Zusammen

19.95

Du sparst 7.30 gegenüber dem Einzelkauf.

Einzelpreise:

Brötchen **9.95**/32 St. **0.31**/St., Ketchup/Senf **1.50**/500 g **3.-**/kg Gurken **1.95**/330 g **5.91**/kg

Würstchen **6.40**/32 St. **0.20**/St., Röstzwiebeln **1.-**/100 g **10.-**/kg

IKEA - Niederlassung Kaiserslautern, Opelkreisel 3, 67663 Kaiserslautern. Dein Vertragspartner ist die IKEA Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau



LIEBE FREUNDE, KUNDEN UND PARTNER,

Ich glaube, wir alle sind Corona müde, deshalb nur so viel zu diesem Thema. Von ganzem Herzen hoffe ich, das der Spuk bald vorbei ist und wir uns alle wieder normal bewegen, Feste feiern, Menschen treffen und dort Urlaub machen können, wo wir möchten. Kunstgriff ist durch die Corona Pandemie etwas auf dem Abstellgleis gelandet. In der Hoffnung, dass wir im Herbst wieder Veranstaltungen durchführen können, gibt es im Innenteil eine kompakte Übersicht zu den hoffentlich stattfindenden Veranstaltungen.

Nachfolgend Neuigkeiten in eigener Sache! Wir sind guten Mutes und arbeiten fleißig an unserer Plattform Pfalz Digital mit dem Ziel, das Portal zu einer der informativsten und interessantesten Plattformen in der Pfalz wachsen zu sehen. Dazu bedarf es Menschen, Unternehmen und Dienstleistern, mit denen wir auf Augenhöhe interaktiv über unsere Plattform zusammenarbeiten, diese über unsere Sozialen Netzwerke bewerben und sie so unterstützen, digital sichtbarer zu werden.

Das geht allerdings nur, wenn die Unternehmen aktiv mit uns zusammenarbeiten, indem sie uns über ihre Produktangebote, Termine, Neuigkeiten, etc. informieren. Wir erstellen daraus einen Beitrag auf unserer Seite und teilen diesen in unseren Sozialen Netzwerken bzw. Gruppen. Wir organisieren Gewinnspiele für Unternehmen und vernetzen sie - wenn es unternehmerisch Sinn macht - untereinander bzw. miteinander.

Sie haben keine eigene Homepage über die Sie Ihre Produkte bewerben können? Kein Problem, wir erstellen Ihnen auf unserer Plattform eine eigene Landingpage mit allen wichtigen Daten und machen Sie online sichtbar.

Über jeden, der sich auf unserer Plattform registriert, freuen wir uns, der Weg dazu ist ganz einfach: www.pfalzdigital.de! Eine super kostengünstige Werbemaßnahme, egal ob Einzel-, Mittel- oder Groß- Unternehmen oder sonstige Dienstleister! Ein weiterer Vorteil für Partnerunternehmen von Pfalz Digital ist ein kostenfreies Covershooting auf dem Titel unseres Magazins.

Im neuen Magazin stellen wir Ihnen gleich zwei Unternehmer unter einem Dach vor. Sie kennen die Fa. Holz Tromsdorf mit ihrem Geschäftsführer Filipe Oliveira. Relativ neu im Hause Tromsdorf ist die Fa. BRK Büro- und Raumkonzepte mit Geschäftsführer Ercan Akkus. Beide zieren das Coverfoto. Im Innenteil finden Sie einen ausführlichen Bericht über beide Unternehmen.

An dieser Stelle bedanken wir uns recht herzlich bei allen Unternehmen, die online mit ihren Anzeigen weiterhin bei uns werben und uns mit ihren Beiträgen auch finanziell unterstützen. Im Gegenzug bekommt jedes Unternehmen, das ein Inserat in unserem Magazin schaltet, einen kostenfreien Eintrag für die Dauer der Anzeige auf unserer Plattform.

Eine besondere Aktion, die ich gerne unbedingt hervorheben möchte, ist "Schulkinder malen in der Coronakrise Lichtblicke" vom Verein "Lichtblick 2000 e.V.", die von Hans-Jürgen Bohnert ins Leben gerufen wurde. 23 Schulen malen mit einer ihrer Klassen ein Bild. Diese werden in einem Bildband zusammengefasst und die Originale in öffentlichen Institutionen ausgestellt und anschließend an Pflege- und Altenheime verschenkt. Eine tolle Aktion von Lichtblick - mehr dazu im Innenteil!

Denken Sie in diesen Zeiten auch an unsere Gastronomen und unterstützen Sie diese, wenn Sie Essen zur Lieferung oder Abholung bestellen möchten. Über unsere Seite Pfalz Digital Gastro Guide finden Sie eine Vielzahl von Gastronomen aus der Region. Sollte Ihr Lieblingsgastronom nicht dabei sein, lassen Sie es uns wissen, wir nehmen ihn während der Corona Zeit kostenfrei auf unserer Plattform auf. Das spart dem Gastronomen die hohen Gebühren der großen Lieferketten.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Durchblättern und Lesen der Beiträge, die wir wieder für Sie zusammengestellt haben.

In diesem Sinne hoffen wir, dass wir uns bald wieder offline begegnen können!

Ihre Ursula Engelmann

Inhaltsverzeichnis

Kultur - Musik - Events

- 06 Partner Locations
- **08** Pfalz Digital
- 12 Anthro Polis Mensch und Stadt
- 26 Schulkinder schenken in der Corong Krise Lichtblicke
- 30 Programmvorschau
- 58 KL.digital
- 71 Buchtipp

Wohnen - Garten - Bauen - Auto

- 32 Lohnt sich eine Infrarotheizung?
- 36 Power Control-Hochdruckreiniger
- 42 Das städtische Klima
- 44 Trendfarbe 2021: Beige
- 46 Scheibenwischer austauschen
- 56 Fenstertausch















Lifestyle - Essen - Gesundheit

- 10 Healy TV
- 14 Rib-Eye-Steak vom Weideochsen
- 16 5 Tipps für eine Schweizer Käseplatte
- 18 Unsere schöne Pfalz!
- 34 Anpassung in Corona-Zeiten schwierig
- 39 Körperabwehr unterstützen
- **48** Kreative Lebensräume & moderne Arbeitsplätze
- 54 Ein Highlight in der Küche
- **60** Mongcor TALKSAFE
- **62** Hausapotheke jährlich prüfen
- 64 Kochen mit Geflügel
- Spinatwaffeln mit Le Gruyère AOP und Tomatensalsa
- 68 Mehl ist nicht gleich Mehl















75 Impressum

76 Team und Partner

PARTNER LOCATIONS

ASZ GALAPPMÜHLE



An der Galappmühle 3 67 659 Kaiserslautern 0631 3163633 galappmuehle.de

HARDROCK CAFÉ

Rittersberg 2 67 657 Kaiserslautern 0631 61805



BREMERHOF



Bremerhof 1 67 663 Kaiserslautern 0631 31 63 20 bremerhof-kl.de

RESTAURANT MAX





DONNERSBERGHALLE



Obermühle 1 67 806 Rockenhausen 06361 9932 15 rockenhausen.de

MÜHLE AM SCHLOSSBERG





EDITH-STEIN-HAUS



Engelsgasse 1 67 657 Kaiserslautern 0631 3 63 80 kunstgriff-event.de

SWR STUDIO



Emmerich-Smola-Platz 1 67 657 Kaiserslautern 0631 36 22 83 95 65 swr.de

IRISH HOUSE KL



Eselsfürth 11 67 657 Kaiserslautern 0631 4 06 80 irishhouse.de

ZUR FEIERMAUS



Auf der Brücke 6 67 661 Kaiserslautern 06301 7 98 82 77 zur-feiermaus.de

FLUGHAFENTRANSFER AIRPORTSHUTTLE

DIRECT NONSTOP DRIVE







www.**PFALZ**DIGITAL.DE



Ob Groß/- Mittel/- Einzelunternehmen, Künstler oder Kreative! Gemeinsam geht's besser! Aktiv zusammenarbeiten und mehr Kunden erreichen!

Was bringt Ihnen eine Mitgliedschaft bei Pfalz Digital?

Regionaler Austausch und Zusammenhalt funktionieren am besten über eine gemeinsame Basis. Gerade in Zeiten, in denen der Online Handel der Großkonzerne boomt, wird es für viele regionale Unternehmen immer schwerer, mit ihren Angeboten Schritt zu halten.

Dagegen hilft eine regionale Vernetzung, in der durch ein -Miteinander -Füreinander die gegenseitige Sichtbarkeit und Wahrnehmung gefördert wird. Genau das erreicht man als Unternehmen über eine Partnerschaft mit Pfalz Digital

Wer bei uns dabei ist

- Erhält eine komplette Internetpräsenz als Landingpage, damit Interessenten sofort Kontakt mit Ihnen aufnehmen können.
- Kann seine Termine, Angebote und News per Knopfdruck in unseren Social-Media Netzwerke platzieren.

Der Einstieg ist einfach und kostet weder viel Zeit, Mühe oder Geld.

Als Marketing-Experten bieten wir Marketing an, dass ihr Unternehmen weiterbringt, angefangen bei Social-Media Kampagnen, der Erstellung attraktiver Internetpräsenzen bis hin zu wirkungsvollen SEO / SEA und ADs Optimierungen.

Ob Groß/- Mittel/- Einzelunternehmen, Künstler oder Kreative!

Gemeinsam geht's besser! Aktiv zusammenarbeiten und mehr Menschen erreichen, heißt die Devise!

Möchten sie mit ihrem Unternehmen dabei sein wie bereits über 170 Partner?

Dann informieren sie sich unter www.pfalzdigital.de oder rufen Sie uns an 06301-796455



GASTROGUIDE - Pfalz

Finde dein Lieblingsessen auf PfalzDigital.de

Nutze den gastronomischer Abhol- und Hauslieferservice in der Pfalz und hilf jetzt deinen Lieblingsrestaurants, den zweiten Lockdown zu überstehen!

- Völlig kostenlos für alle Seitendie gesamten Einnahmen bleiben bei der Gastronomie
- Einfach finden und bestellen: Reinklicken, passendes Essen oder Gastronom finden, anrufen oder per Mail bestellen

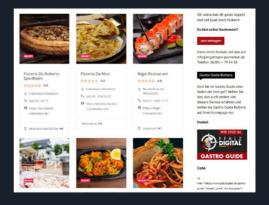
Das ist unser Beitrag zur Unterstützung der regionalen Wirtschaft.

Wenn du deinen Liebligsgastronom hier nicht findest, informiere uns bitte auf info@pfalzdigital.de ,wir nehmen ihn dann gerne mit auf.

Du bist selbst Gastronom?Dann nimm mit uns Kontakt auf!

E-Mail: info@engelmann-promotion.de

Telefon: 06301 - 79 64 55



An Gastronomen:

Laden Sie den Communitiy Button über unsere Homepage.



Gesundheit Fitness Lifestyle...

...neu definiert, mit dem einzigartigen, patentierten **HEALY**, einem der kleinsten Gesundheitsysteme der Welt.



Nutze die Chance mit einem schlüsselfertigen Konzept in unserem Team und lerne den Healy für Dich persönlich kennen.

Kannst du dich mit folgenden Punkten identifizieren?

- Du bist hilfsbereit, magst Menschen, bist ehrlich, aufgeschlossen und kommunikativ
- ✓ Du interessierst Dich für Gesundheit, Vitalität, Fitness und Prävention
- ✓ Du willst mtl. ca. 500 Euro zusätzlich oder mehr zu Deinem Einkommen dazu verdienen
- ✓ Du magst keinen Verkaufsdruck oder Produktnachbestellungen
- Du schätzt eine Vertriebsstruktur, die nahezu vollständig automatisiert und digitalisiert abläuft und in der Du jederzeit einen persönlichen Ansprechpartner hast
- oder du hast einfach nur Lust einen spannenden Abend mit netten Leuten zu erleben und was Neues zu erfahren, dann melde Dich mittwochs an zum Zoominar mit HEALY TV.

Anmeldung unter:

info@engelmann-promotion.de Telefon: 06301 - 79 64 55



Wenn Du mehr wissen möchtest, erfahre jeden Mittwoch das Wichtigste in Kürze rund um die Firma, das Produkt und die Businessperspektive.

NEUES FORMAT: HEALY TV

20:30 - 21:07 Uhr Das Wichtigste in Kürze über Firma & Produkt

21:10 - 21:35 Uhr Healy aus der Business Perspektive mit vielen live Impulsen!

ENGELMANNPROMOTION

360° AGENTUR

Anthro Polis – Mensch und Stadt im Werk von Klaus Hack

Vorbesichtigung und Pressegespräche nach vorheriger Vereinbarung Ansprechpartner: Dr. Sören Fischer, Kurator der Ausstellung. Telefon 0631 3647-201; info@mpk.bv-pfalz.de; s.fischer@mpk.bv-pfalz.de

Wer sich dem Werk von Klaus Hack nähert, betritt eine eigentümliche Welt. Es ist eine Welt rätselhafter Mischwesen, die sich still und erhaben in den Raum erheben. Im Licht der Sonne zaubern sie konkret anmutende Schattenbilder auf den Boden. Daneben teils fantastisch anmutende Türme, sich spitz und geschwungen-

Klaus Hack (*1966 in Bayreuth) umkreist das faszinierende Spannungsfeld zwischen Bildhauerei und Holzschnitt. So formt er aus Holzstämmen filigrane turmartige Gebilde, menschenähnliche Gestalten oder Stadt- und Architekturreliefs. Die Einzelausstellung, die mit ihrem dem Griechischen entlehnten Titel auf

die zentralen Themen "Mensch" und "Stadt" im Werk von Hack verweist, wird diese außergewöhnliche Bildwelt erstmals in Kaiserslautern

grazil gen Himmel richtend. Instinktiv suchend vielleicht. Ausschau haltend, wie die Sinnes-

tentakeln rudimentärer Lebewesen.

vorstellen.

Das Gesamtwerk von Klaus Hack, der unter anderem mit dem Kunstpreis der Stadt Limbura und mit dem Friedrich-Baur-Preis der Baverischen Akademie der Schönen Künste ausgezeichnet wurde, ist sehr vielfältig und über die Jahre zu einem eigenständigen Kosmos angewachsen. Hacks Skulpturen leben durch ihre archaisch anmutende Vereinfachung. Ihm aeht es nicht um die Unkenntlichmachuna des Werkprozesses. Er löscht die Spuren der Bearbeitung nicht aus. Vielmehr lässt der Künstler Ausbrüche, Grate, Beitelkratzer, auch tiefe durch die Kettensäge verursachte Verletzungen stehen. Klaus Hack entwickelt seine architektonischen Phantasien und anthropomorphen Figuren aus unterschiedlichen Hölzern. Eiche, Linde oder Kirsche sind einige davon. Sie alle werden weiß bemalt und damit zu einem gro-

Ben Ganzen zusammengeschlossen. Farbe



Abb. 1: Klaus Hack, Polis — expressiv, 2019, Kiefer, weiß gefasst, montiert, Privatbesitz, Foto: Florian Selig Fotodesign, © VG Bild-Kunst, Bonn 2021

und Struktur sind ein besonderes Merkmal der wiedererkennbaren, eigenwilligen Handschrift des Künstlers. Seine figürlichen Skulpturen sind dabei ebenso geheimnisvoll und in ihrer gewagten Balance unheimlich wie die Kathedralen, die Klaus Hack mit Fenstern, Treppen, Rundbögen und zahlreichen Türmen versieht, ohne sie bei aller Detailfreude wie reale Architekturen wirken zu lassen.

Die intensive Befragung von Räumlichkeit findet in Hacks großen Holzschnitten ihre finale Steigerung. Bereits 1999 begann der Künstler die Arbeit an einem Totentanz-Zyklus, für die er die alte Technik des Rollbildes ins Monumentale übertrug. Wieder dienten ihm Baumstämme als Werkstoffe und Ausgangsmaterialien. Nun aber haute und schnitzte er aus ihnen keine Figuren oder figurative Gebilde. Stattdessen legte er an der Oberfläche ein umlaufendes Relief frei, durchbohrte die Kerne, erzeugte Vertiefungen und Hohlräume. Dann nutzte er die menschenhohen, mit schwarzer Farbe bestrichenen Stämme als Druckstöcke und rollte sie auf Nesselstoff ab. Hack gelingt es auf diese Weise

die von ihm bearbeiteten Themenfelder "Figur", "Architektur" und "Stadt" von der Vollplastik in das Medium der Druckgrafik zu übertragen. Der Druckstock hat dabei eine zweifache Gestalt: Er ist Werk und Werkzeug zugleich. Dass Hack es als Teil seines Konzeptes ansieht, die Druckstöcke in unmittelbarer räumlicher Beziehung zu den flachen Drucken an der Wand zu präsentieren, verdeutlicht, wie wichtig ihm das Beziehungsspiel wischen Baum und Figur ist. Der Ausstellungsraum verwandelt sich in ein begehbares Stelenfeld. Klaus Hack eröffnet damit ein Spiel von Wechselwirkungen, von poetischen Anverwandlungen an Gedankenbilder: und könnte man diesem Spiel wirklich wiederstehen?

Zur Ausstellung erscheint ein umfangreicher Katalog mit Texten von Britta E. Buhlmann und Sören Fischer.

Bitte informieren Sie sich über mögliche kurzfristige Änderungen auf der Website: www.mpk.de



ANTHRO POLIS

Mensch und Stadt im Werk von Klaus Hack

19. März - 06. Juni 2021



Klaus Hack, Polis - expressiv, 2019, VG-Bild Kunst, Bonn 2020.



Rib-Eye-Steak vom Weideochsen

txn-p. Je besser das Fleisch, desto intensiver der Genuss – auch beim Grillen lohnt es sich daher, auf die Herkunft des Steaks zu achten. Als besonders aromatisch gelten Steaks von graentinischem Weideochsen, da die Tiere ganzjährig natürlich grasen. Nach der Schlachtung reift das Fleisch lange sechs Wochen während der Überfahrt nach Europa in einem Schiff.

Für das Grillen hochwertiger Steaks empfiehlt Manuel Almeida, Qualitätsmanager bei fleisch24.de, folgendes Verfahren: "Zunächst den Grill anfeuern und dann das Steak in die indirekte Zone legen. Wichtigstes Zubehör ist ein Thermometer, denn das Fleisch bleibt in der indirekten Zone bis die Kerntemperatur 52°C erreicht hat. Dann wird das Steak direkt über die Kohlen gelegt – und zwar circa eine Minute je Seite für jeden Zentimeter Fleischdicke."



- Beste Qualität aus eigener Schlachtung und Herstelluna
- Viehauswahl aus unserer pfälzischen Heimat

Erlenhöhe 2. 66871 Konken Tel. 06384-9215-0. Fax: 06384-921588 info@metzgerei-peter-braun.de, www.metzgerei-peter-braun.de





Einfach und stilvoll

5 Tipps für eine gelungene Schweizer Käseplatte



(akz-o) Mit Freunden und Familie zusammenkommen und die schönen Dinge des Lebens teilen: Das kann manchmal ganz einfach sein. Ein gutes Naturprodukt, authentischer Geschmack und kaum Aufwand für Vorbereitungen - mehr braucht es oft nicht, um gemeinsam Gutes zu genießen. Wie sich das umsetzen lässt, serviert Schweizer Käse sozusagen auf dem Holzbrett: mit der Schweizer Käseplatte. Bekannte Sorten wie Appenzeller, Schweizer Emmentaler AOP oder Le Gruyère AOP werden in kleinen, meist familiengeführten Käsereien mit viel Liebe zum Handwerk hergestellt. Nach traditionellen Rezepturen und ohne Zusatzstoffe bringen sie authentischen Geschmack auf den Tisch. Mit der richtigen Käseauswahl und Tipps zum Anrichten und Verkosten wird die Käseplatte zum Erlebnis.

1. Als Faustregel gilt: Zwischen vier und neun verschiedene Sorten und damit Geschmacksrichtungen sind ideal. Hartkäse wie der nussig-würzige Schweizer Emmentaler AOP, der fruchtig-kräftige Le Gruyère AOP oder der würzige Appenzeller gehören auf jede echte Schweizer Käseplatte. Schnittkäse wie der cremig-würzige Vacherin Fribourgeois AOP ergänzen die Vielfalt. Für einen typischen Schweizer Apéro vor dem Essen reichen 60 Gramm Käse pro Person, für ein Mittag- oder Abendessen sollten es etwa 250 Gramm sein, für ein Dessert

etwa 80 Gramm. Hart- und Schnittkäse 30 Minuten vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen, besonders lange gereifte Käsesorten zwei Stunden vorher.

- 2. Das Auge isst mit: Auf Holz- oder Schieferplatten kommt der Käse besonders gut zur Geltung. Als kulinarische Begleiter harmonieren hervorragend säurearme Obstsorten, Nüsse, Chutneys und fruchtige Senfsaucen.
- 3. Unterschiedliche Formen: Tête de Moine AOP wird mit einem speziellen Drehmesser, der Girolle, zu Rosetten gedreht. So entfaltet er sein blumig-würziges Aroma und zergeht auf der Zunge. Der zart-mürbe Sbrinz AOP wird gern zu Möcklis gebrochen, das heißt in unregelmäßig großen Stückchen abgestochen.
- 4. Von mild bis würzig: Schweizer Käse bekommt im Käsekeller viel Zeit zum Reifen. Am besten von kurzer bis langer Reifedauer und von mild bis würzig verkosten. Für den Start eignen sich Sbrinz AOP und Schweizer Emmentaler AOP, dann folgen Le Gruyère AOP, Vacherin Fribourgeois AOP und Appenzeller. Das Finale krönt eine Tête de Moine AOP-Rosette.
- 5. Brot & Wasser: Zwischendurch mit Brot und einem Schluck Wasser den Gaumen neutralisieren – und den unverfälschten Geschmack des Käses genießen.

GASTRO to go



K-Town Burger

mit 180g Rindfleisch-Patty, Salat, Tomaten, Gurken und hausgemachter Specialsauce ^{C,G,J,1,2,4,10,12}

11:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Mit BurgerBrötchen aus unserer
Meisterbäckerei und
Burger-Patties
aus unserer
Fachmetzgerei.
Täglich frisch



Merkurstraße 57,

67663 Kaiserslautern Telefon: 0631 5358-0

Telefax: 0631 5358-290

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag:

8.00-22.00 Uhr

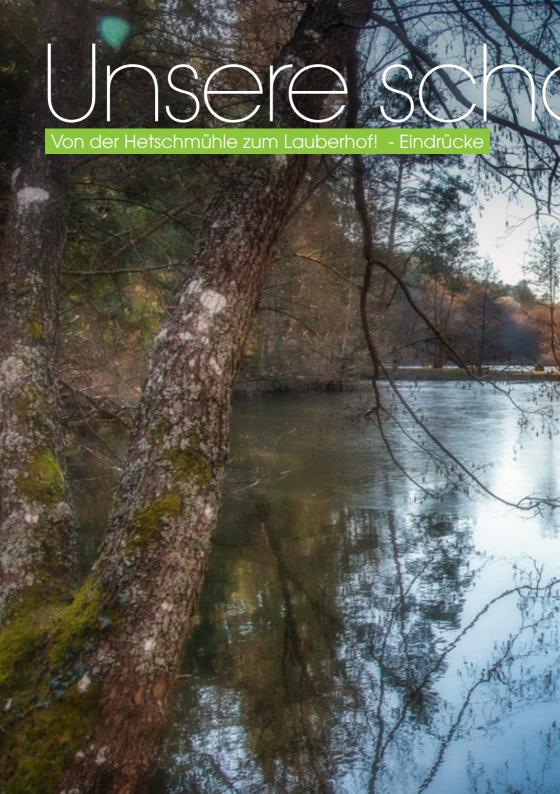


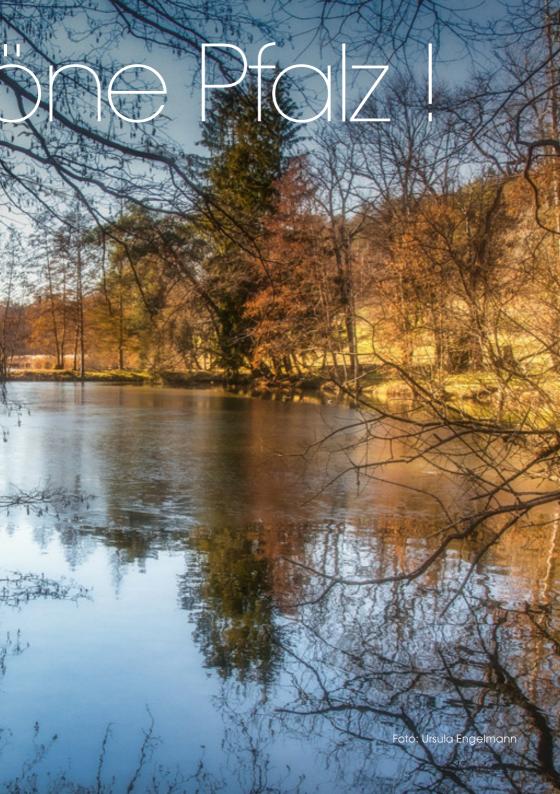
Gutschein K-Town Burger

Einfach Gutschein ausschneiden und in Ihrem Globus Kaiserslautern einlösen*.

*Pro Person nur 1 Coupon und nur in Ihrem Globus Kaiserslautern einlösbar **Gutschein gültig bis 30.06.2021**



















SCHULKINDER SCHENKEN IN DER CORONAKRISE LICHTBLICKE

Sie malen Lustiges und machen Mut

Schule kann auch in Zeiten von Corona Freude machen und den Zusammenhalt fördern. Die Aktion soll die Kreativität fördern und auch ein Zeichen von Hoffnung sein. Sie soll einfach Freude verbreiten, aufmuntern und Zuversicht vermitteln. Nicht nur im Rahmen der Schulgemeinschaft, sondern auch für Außenstehende.

In der Zeit der Pandemie benötigen unsere Kinder um so mehr Sicherheit, Schutz, Versorgung und Geborgenheit. Das Ziel war mit den Lehrkräften der Schule Fröhlichkeit, Spaß, Lebenslust zu verbreiten und die Gemeinsamkeit zu pflegen.

Wir von Lichtblick 2000 e.V. ein Förderund Wohltätigkeitsverein für Kinder und Jugendliche haben an 23 Grundschulen in Kaiserslautern und einer Grundschule in Trippstadt (Sitz von Lichtblick 2000 e.V.) Leinwände in der Größe von 700X900 verteilt und jeder Schule 100,00 für die Förderung des Kunstunterrichtes übergeben.

Wir sind stolz, dass 22 Grundschulen an der Aktion teilgenommen haben. Die Schulkinder haben dem 1. Vors. Jürgen Bohnert die 22 Gemälde mit Stolz überreicht. Leider hat eine Grundschule ihre Teilnahme im nach hinein abgesagt.

Mit Stolz haben die Schulkinder mit den Lehrkräften ihre Kunstwerke an Jürgen Bohnert übergeben. Es entwickelten sich beeindruckende Gespräche. Sehr berührende Momente.

Schöne Geschichte. Ein Unternehmen aus Kaiserslautern war von der Aktion so begeistert und hat mit 2300,00 wertschätzend das Vorhaben unterstützt.

Lichtblick 2000 e.V. wird einen Bilderband von den Gemälden erstellen, mit dem Hinweis auf die teilnehmenden Schulen.

Es erfolgt eine Ausstellung der Kunstwerke in Kaiserslautern. Danach werden die Gemälde an Alten- und Pflegeheime und das Westpfalz Klinikum verteilt mit dem Hinweis: "Grundschüler haben ein Herz für Senioren, aber auch für das Pflegepersonal"

Jürgen Bohnert 1. Vors. Lichtblick 2000 e.V.



Lichtblick 2000 e.V. I Wasseräcker 6 67705 Trippstadt I Tel. 06306-991943 email: info@lichtblick2000ev.de www.lichtblick2000ev.de



"Grundschüler haben ein Herz für Senioren, aber auch für das Pflegepersonal"

GALAPPMÜLLE

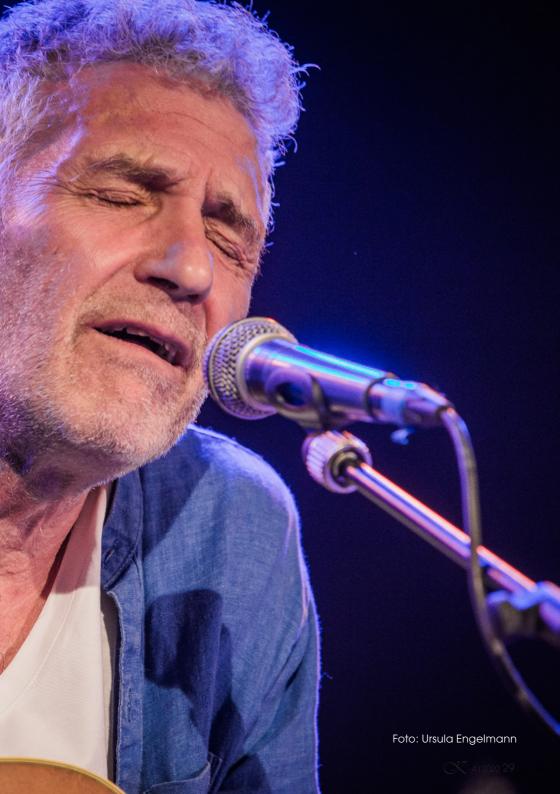
Tagungs- & Freizeithaus

Seminare, Workshops, Schulungen, Gruppenangebote und vieles mehr



Kontakt: Susanne Runge Tel. 0631 - 316 36 33 oder Tel. 0631 - 680 310 50 www.galappmuehle.de E-Mail: susanne.runge@asz-kl.de







THE RON LEMONS FEAT, ANDREAS KÜMMERT

21. SEPTEMBER 2021 20:00 Uhr Irish House, Eselsfürth 11 67657 Kaiserslautern

GURU GURU DER ELEKTROLURCH WIRD 80!

25. SEPTEMBER 2021 20:00 Uhr Irish House, Eselsfürth 11 67657 Kaiserslautern



RAINER SCHINDLER (MR. FLOWER POWER)

08. OKTOBER 2021 20:00 UhrLautrer Wirtshaus, Bahnheim 17c
Kaiserslautern

DIE MAGIER 3.0 COMEDY MAGIC SHOW

16. OKTOBER 2021 20:00 Uhr Lautrer Wirtshaus, Bahnheim 17c Kaiserslautern





LATIN QUARTER TOUR 2020

28. OKTOBER 2021 20:00 Uhr Irish House, Eselsfürth 11 67657 Kaiserslautern



MARTIN FROMME BESSER ARM AB ALS ARM DRAN

19. NOVEMBER 2021 20:00 Uhr Lautrer Wirtshaus, Bahnheim 17c Kaiserslautern



FRIEDA BRAUN SPRECHPAUSE

24. OKTOBER 2021 20:00 Uhr Edith-Stein-Haus, Engelsgasse 1 67657 Kaiserslautern



HANK DAVISON

06. NOVEMBER 2021 20:00 UhrIrish House, Eselsfürth 11
67657 Kaiserslautern



MARIA VOLLMER

22. APRIL 2022 20:00 Uhr Zur Feiermaus, Auf der Brücke 6 KL-Siegelbach

LOHNT SICH DIE INFRAROTHEIZUNG?

Infrarotheizungen gehören zu den Strahlungs- oder Wärmewellenheizungen. Diese Art der Heizung erwärmt Körper und nicht die Luft. Traditionell kommen Infrarotheizungen in hohen Hallen mit aroßem Luftraum zum Einsatz. Eine herkömmliche Konvektionsheizung wäre hier ziemlich unwirtschaftlich, weil die erwärmte Luft sich weitgehend nutzlos unter dem Hallendach aufstauen würde.

Durch den Finsatz innovativer Technologien kann diese Heizungsart im Einfamilienhaus eine echte Alternative sein. In Verbindung mit der Photovoltaik ist sie ein nachhaltiger Beitrag zum Klimaschutz. Außerdem ist der Einbau denkbar einfach und preisgünstig.

Eine wirtschaftliche Elektroheizung?

Infrarotheizungen gehören zu den Elektroheizungen. Doch sind sie dann auch wirtschaftlich? Kurz aesaat: Bei optimaler Wärmedämmung ja. Es werden dann etwa lediglich 60 Watt/qm Grundfläche nötig. Die Idee hinter dieser Heizungsart: Die Heizfläche erzeugt nur Infrarot- also langwellige elektromagnetische Strahlung und keine direkte Wärme. Neueste technischen Entwicklungen werden genutzt und der Wirkungsgrad in Verbindung mit Strom erhöht. Derartige Strahlung zu erzeugen, verbraucht weniger Strom als die Erzeugung von Wärme auf herkömmliche Art

Die Infrarotheizung fährt innerhalb kürzester Zeit auf 100% Leistung hoch. Eine sinnvoll eingesetzte Infrarotheizung ist preisgünstig in der Anschaffung und kann gegenüber konventionellen Heizsystemen bis zu 50 Prozent Energiekosten einsparen.

Einfache Montage

Es ist im Prinzip so einfach wie ein Bild aufzuhängen. Und die Heizflächen können sogar so aussehen wie Bilder ... Einzig eine Steckdose mit 230 Volt sollte direkt dort, wo die Infrarotheizung aufgehängt werden soll, angebracht werden. So werden unansehlich herumhängende Kabelleitungen vermieden.

Energieeffizienz

Optimal ist es, die Heizstrahlungsflächen gegenüber von sog. "Wärmespeichern" zu montieren. Körper mit hoher Rohdichte, also beispielsweise massive Steinwände eignen sich dafür. Die Baukörper heizen sich auf, geben die Wärme langsam wieder ab und die vorbeistreichende Luft erwärmt sich mit. Bei einem Terrakotta-Fussboden z.B. ist es sinnvoll die Heizflächen an der Decke anzubringen, damit sich der Boden aufheizt. So entsteht eine Art Fussbodenheizung.

Da die Preisentwicklung von Strom nur eine Richtung kennt, ist es bei einer Infrarotheizung sinnvoll, wenn eine eigene Photovoltaikanlage die Stomerzeugung übernimmt.



Je nach Leistung dieser Anlage und der Wärmedämmung kann die Heizenergie zu 100% vom Haushalt selbst übernommen werden. Ein großer Schritt in Richtung Passivhaus! Fehlt nur noch das warme Wasser. Doch dazu mehr in einem eigenen Beitrag.

Dimensionierung einer kompletten Heizungsanlage

Eine präzise Berechnung der Hausanlage ist jedoch immer noch notwendig.
Anhaltspunkt: Grundsätzlich gilt, dass je nach Dämmzustand zwischen 60 und 100 Watt Heizleistung pro Quadratmeter

Raum benötigt werden. Bei einem 120 qm optimal gedämmtem Haus sind das 7.200 Watt Gesamtleistung oder etwa 2.300 €m Jahr die eine eigene PV-Anlage einsparen würde.

Um die Endenergie des Stroms bestmöglich nutzen zu können, sollten Sie außerdem eher viele kleine, statt wenige große Infrarotheizungsflächen planen. An den richtigen Stellen im Haus verteilt, trägt das zu einer höheren Effizienz bei.

Sprechen Sie mit ihrem Heizung und Sanitär Fachbetrieb darüber.



Heizung - Sanitär - Technik FRIEDRICH @MBH

PLANUNG UND AUSFÜHRUNG VON:

- Öl-/Gas- Zentralheizungen
- Solar- Energie- Technik
- Wärmepumpen- Technik
- Pellet/ Holz Energie- Technik
- Photovoltaik- Anlagen
- Gas- Wasserinstallation
- Wartungsdienst
- Bädermodernisierung
- Kanal TV- Inspektion
- Inliner- Kanalsanierung

67734 Katzweiler

Ziegelhütterstraße 9 • Tel. 06301 – 9654 • Fax 06301 – 30844 E-mail: Friedrich-gmbh@t-online.de

Anpassung in Corona-Zeiten

Umfrage unter Arbeitnehmern

txn. Die neue Arbeitswelt, die durch Corona entstanden ist, erfordert Anpassunasfähigkeit. Selbstständigkeit und oft auch die Entwicklung neuer Fähigkeiten.

Doch vielen jungen Arbeitnehmern fällt dies schwer, wie das aktuelle Randstad Arbeitsbarometer aus dem 2. Halbjahr 2020 zeigt. Jeder zweite Befraate zwischen 18 und 34 Jahren aibt an, Probleme beim Erlernen neuer relevanter Fertigkeiten zu haben. "Die Auswirkungen der Corona-Pandemie machen nicht

nur digitale Fähigkeiten erforderlich", erklärt Dr. Christoph Kahlenberg, Leiter der Randstad Akademie. "Durch das Homeoffice sind viele junge Arbeitnehmer auf sich allein gestellt. Anleitung, Support und Austausch im Team fehlen, um die Herausforderungen im Berufsalltag zu meistern."

Anders sieht es bei Arbeitnehmern zwischen 45 und 64 Jahren aus: Hier berichten nur rund ein Viertel von Problemen im Umgang mit neuen Fähigkeiten während der Pandemie. Die

Jüngere Arbeitnehmer mit größeren Defiz

"Haben Sie Schwierigkeiten, neue Fähigkeiten zur Bewältig der Corona-Krise zu erlernen?"

alle Altersgruppen	37%
18 – 24 Jahre	50%
25 – 34 Jahre	49%
35 – 44 Jahre	43%
45 – 54 Jahre	26%
55 – 64 Jahre	24%

Quelle: Randstad Arbeitsbarometer (2. Hj. 2020)

schwierig

Altersgruppe liegt damit deutlich unter dem Gesamtdurchschnitt von 37 Prozent. "Der Grund für die Schwierigkeiten bei der Anpassung an die neuen Arbeitssituationen ist meist fehlende Berufserfahrung", weiß Dr. Kahlenberg. "Ältere Arbeitnehmer sind meist krisenerprobter; sie haben zum Beispiel die Auswirkungen der Finanzkrise im Jahr 2008 miterlebt. Daher können sie besser einschätzen, in welchen Bereichen Anpassungen nötig sind und wie sie diese umsetzen." Die Corona-Krise zeigt: Der

persönliche Austausch mit Kollegen – auch im Rahmen von Präsenzveranstaltungen – ist für den Erwerb neuer Fähigkeiten wichtig. Das betrifft auch die Ausbildung. "Persönliche Begegnungen am Arbeitsplatz erzeugen oft automatisch ein Vertrauensverhältnis in Teams oder zum Chef. Das fördert den Erfahrungsaustausch", sagt Dr. Kahlenberg. "Jetzt gilt es, diese Nähe bewusst aufzubauen, um vor allem junge Arbeitnehmer in der aktuellen Situation zu unterstützen."



txn. Neue Fähigkeiten während der Corona-Krise zu erlernen, fällt vielen Arbeitnehmern schwer. Auffällig ist, dass 50 Prozent die Altersgruppe von 18 bis 24 Jahren von Problemen berichten, jedoch nur rund ein Viertel der über 45-Jährigen.

Grafik: Randstad/txn

DEIN HOCHDRUCKREINIGER FÜR JEDE HERAUSFORDERUNG.

Power Control-Hochdruckreiniger

Beim Reinigen kommt es auf die richtige Technik an. Bei den Geräten der Power Control-Reihe gibts davon gleich eine ganze Menge. Mit satter Power, smarten Tipps und starkem Zubehör. Wie zum Beispiel der Power Control-Pistole, bei der du den eingestellten Druck direkt auf dem Display ablesen und mit einem Dreh vom Hochdruck- in den Reinigungsmittelmodus wechseln kannst. Oder der Home & Garden App, die dir zeigt, mit welcher Technik du deinen Hochdruckreiniger noch schonender

und effektiver einsetzen kannst. Weitere Ausstattungsdetails sind das Plug 'n' Clean-Reinigungsmittelsystem für den schnellen und sauberen Wechsel des Reinigungsmittels, der hochwertige Aluminium-Teleskopgriff für einen angenehmen Transport und eine platzsparende Verstauung, das Quick Connect-System für ein müheloses und zeitsparendes Ein- und Ausklicken des Hochdruckschlauchs in das Gerät und die Pistole sowie die Parkposition für jederzeit griffbereites Zubehör.

Hochdruckreiniger sind vielseitige Helfer rund ums Haus. Für spezielle Aufgaben bieten wir optimale Lösungen. Mit dem entsprechenden Zubehör und Reinigungsmittel werden die Geräte zu wahren Multitalenten: Ob Nassstrahlen, Rohrreinigung, Terrassenreinigung oder Dachrinnen säubern – die Anwendungsmöglichkeiten sind nahezu unbegrenzt.

Jetzt bestimmen Sie, was am besten zu Ihnen passt. Stellen Sie sich Ihr persönliches Wunschprodukt zusammen. Finden Sie schnell und einfach die Kombination für Ihren Bedarf. Bei Kärcher findet garantiert jeder seinen perfekten Hochdruckreiniger.

Ganz neu bei Kärcher: Der erste Hochdruckreiniger mit App-Steuerung. Entdecke die neue Smart Control-Serie.

BRING BACK THE WOW LIKE AN EXPERT.

Damit spielst du in der Königsklasse! Die Kärcher Smart Control-Geräte sind die ersten Hochdruckreiniger mit App-Steuerung. Egal was du reinigen willst, der smarte Anwendungsberater zeigt dir die richtige Einstellung und überträgt sie von deinem Smartphone direkt auf deinen Kärcher. Immer der richtige Druck, immer die richtigen Zubehöre – für ein optimales Reinigungsergebnis und ein überlegenes Reinigungserlebnis.

Jetzt im Kärcher Onlineshop individuellen Hochdruckreiniger konfigurieren.

kaercher.com/de/dein-perfekter-kaercher.html

KARCHER

STARKE PARTNER **FÜR INNEN CALL & MEET** UND AUßEN. **Termine zur** Beratung vor Ort /

Abholung vereinbaren!

HARTBODENREINIGER FC 7 CORDLESS PREMIUM

- Flächenleistung ie Akkuladung: ca. 135 m²
- Akkulaufzeit: ca. 45 min
- Bodenkopf m. integrierten LEDs
- Inkl. 2 Universalwalzenpaare und 2 Steinwalzenpaare
- 500 ml Universalreinigunsmittel RM 536 und 30 ml Steinreinigungsmittel RM 537

Statt € 509,99

inkl. MwSt

NEU

HOCHDRUCKREINIGER K 7 PREMIUM FULL CONTROL PLUS HOME

- Full Control Power Pistole mit Druckstufenanzeige auf dem LED-Display
- Druck: 20 180 bar
- Hochdruckschlauch-Aufwicklung
- Inkl. Flächenreiniger T 450 und1| Stein- & Fassadenreiniger 3-in-1

inkl. MwSt.



Alfred Kärcher Vertriebs-GmbH, Niederlassung Kaiserslautern

Mainzer Straße 87, 67657 Kaiserslautern

Telefon 0631 361 559-0, kaercher.kaiserslautern@vertrieb.kaercher.com, kaercher.de



DESINFIZIEREN UND REINIGEN

schneller, besser, kostensparend, gesünder – Hautschonende Handdesinfektion und Oberflächendesinfektion **ohne Alkohol.**

HYDROXIL ist ein elektroaktiviertes Wasser, das neben Wasser aus Salz und Strom nach einem patentierten Verfahren in Deutschland hergestellt wird. Es vernichtet in Sekunden mehr als 99.9% der Bakterien und Viren.

Daher besonders hautverträglich und unbedenklich, ohne Alkohol und schädliche Gefahrenstoffe zu Ihrem persönlichen, gesundheitlichen Wohl und das Ihrer Familie und Ihrer Kinder!

Desinfektion für alle Oberflächen: Glas, Edelstahl, Fliesen, Kunststoff und Holz



Desinfektion im Haushalt:

Küche, Bad, WC, Spülmaschine, Kühlschrank, Waschmaschine, Abfallbehälter, Teich, Brunnen, Türgriffe, Whirlpools, Pools, Einkaufswagen u.v.m., Getränke-Ausgabebereiche und Sanitation von Wasserspendern

Hautschonend und pH-neutrales Desinfektionsmittel

Auf Natriumhypochlorit-Basis für eine mikrobiologische und vollständige Hygiene, ohne Alkohol mit sofortiger Wirkung 99,9% gegen Bakterien, behüllte und unbehüllte Viren, Pilze, Milben und andere gefährliche Keime, auch gegen Corona (bakterizid, tuberkolizid, sporizid, fungizid und viruzid)

Interessiert, anrufen unter Tel. 06301-796455 oder schicken Sie uns eine Email an info@engelmann-promotion.de



Körperabwehr unterstützen

(spp-o) COVID-19 ist in aller Munde in diesen schwierigen Zeiten. Endlich sind nun Impfstoffe am Start. Dennoch ist es nach wie vor sehr wichtig, dass jede und jeder Einzelne gut für sich sorgt, die notwendigen Hygienevorschriften beachtet und sich bestmöglich vor Infektionen schützt. Es gibt über 200 verschiedene Viren, welche für ein breites Spektrum von grippalen Atemwegsinfekten verantwortlich sind. Jeder grippale Infekt aber schwächt den Organismus und erhöht die Anfälligkeit für eine CO-VID-19-Erkrankung. Die Erkrankungen durch das neue Corona-Virus reichen von nur leichten Symptomen bis hin zu akutem Lungenversagen.

Gerade deshalb ist es von großer Bedeutung, Atemwegsinfekte so früh wie möglich zu behandeln. Auslöser

der bekannten Beschwerden und Erkältungskrankheiten sind sehr oft die Rhinoviren. Natürliche, pflanzliche Wirkstoffe unterstützen das Immunsystem und aktivieren die Abwehrzellen mit Substanzen beispielsweise von Eukalyptus oder Anis. Ein bewährtes pflanzliches Anti-Infektivum ist Umckaloabo. Der Hauptwirkstoff von Tropfen, Saft und Tabletten stammt aus der Wurzel einer südafrikanischen Geranienart, der Kapland-Pelargonie. Laboruntersuchungen belegen die antivirale Wirkung des Arzneimittels gegen ein breites Spektrum an Atemwegsviren, auch wenn eine Wirksamkeit bei COVID-19 bislang nicht belegt ist.

BU Bild: Foto: Stock Rocket/ stock.adobe.com/spp-o

Traueratelier Jung in Katzweiler

"Den Abschied ganz persönlich gestalten"

"Die Trauerfeier und die Begleitung auf dem letzten Weg sehen wir als letztes Fest an", erzählt Jung, den er so würdevoll wie möglich gestalten möchte.

Im zarten Mintgrün und mit der Pusteblume als Symbol der Vergänglichkeit präsentiert sich mir das im August 2020 eröffnete Traueratelier im ehemaligen Bürgerhaus von Katzweiler. Die Räumlichkeiten sind auffallend hübsch mit ansprechender Floristik dekoriert. So möchte das Traueratelier ausdrücken, dass hier "kreiert" wird. Mein Blick fällt auch gleich auf das gemütliche, barrierefreie Trauercafe "Pusteblume", umrahmt von Pflanzen, Blumen und Gedichten, wo mindestens 60 Personen Platz finden und bei einer Trauerfeier von Erwin Jungs Ehemann, Reimar Jung, hausgebackene Kuchen und Torten auf den Tisch kommen. Ebenso kann auf Wunsch mit einem Haussekt der Winzergenossenschaft Weisenheim angestoßen werden.

Hier plant der Inhaber zukünftig auch Info-Abende mit Experten zu den Themen Trauer und Tod.

Ich lausche weiter aufmerksam den Worten des Inhabers, der voller Liebe und mit berührenden Worte über die



Verstorbenen und Angehörigen erzählt, die er bereits auf seinem letzten Weg begleitet hat und bereits viele positive Rückmeldungen zählt.

Da er seit einigen Jahren auch als Trauer- und Hochzeitsredner tätig ist, legt Erwin Jung in seinen persönlichen Gesprächen viel Wert auf eine angenehme Atmosphäre, geprägt von Empathie und Einfühlungsvermögen. Gleichzeitig möchte er den Verstorbenen bei der Trauerfeier in Worten und mit einer kleinen Ausstellung würdigen. Für die Umsetzung greift er dazu gerne auf eigene Schmuckelemente zurück, verwendet aber auch persönliche Dinge aus dem Leben des Verstorbenen wie zum Beispiel Fotos und Utensilien (Beruf, Hobby o.ä.), die für diesen Menschen wichtig waren. Eine sehr schöne Idee ist auch eine wertiae Tasche mit einem Gedenkalbum, Kondolenzbuch und -karten für die Hinterbliebenen

Besonders berührten mich auch die angefertigten Schmuckstücke mit Fingerabdruck des Verstorbenen zur ewigen Erinnerung.

Bei meinem Besuch nehme ich schnell



Sie erreichen uns rund um die Uhr!



Erwin Jung

Inhaber · Trauerredner

Storcheneckerstraße 2 67734 Katzweiler



Mobil: 0172 6813609

Telefon: 06301 6169830

traueratelierjung@gmail.com www.traueratelierjung.de

wahr, dass Herr Jung alles tut, um den Verlust eines geliebten Menschen so individuell, würdevoll und einfühlsam wie möglich zu begleiten.

Ausgerichtet werden alle Bestattungsformen, wie Erd-, Feuer- und Seebestattung. Auch ist das Traueratelier Kooperationspartner von Ruheforst und Friedwald.Beeindruckt bin ich persönlich von der Möglichkeit der Naturbestattung in der Schweiz.

Beim Anblick der Holzsärge fällt mein Auge gleich auf ein Modell aus Weidengeflecht sowie auf viele ansprechende biologisch abbaubare Urnen. Auffallend auch in diesen Ausstellungsräumen die beruhigenden Schmuckstücke wie liebevolle Holzengel, zahlreiche Kerzen und frische Blumen.

Herr Jung bietet auch Bestattungsvorsorge an, in der zu Lebzeiten alle Details der Beerdigung festgelegt werden können.

Ebenfalls steht Jung auch Hinterblie-

benen nach der Bestattung zur Seite. In Coronazeiten finden Trauerfeiern bevorzugt im Freien statt, auch ist zur Zeit die Personenanzahl begrenzt. Dennoch ist auf Wunsch sogar eine Live-Videoaufnahme der Trauerfeier für Angehörige möglich.

Übrigens sprechen Herr Jung und sein Team perfektes Englich. In Zukunft wird das Traueratelier seinen Fokus verstärkt auf seine Floristik richten.

Ehrfürchtig gehe ich hinaus in das Leben und betrachte das Traueratelier Jung als einfühlsame Stütze und professionelle Hilfe für zukünftige Trauerfälle in allen Trauerfragen. Glücklicherweise gibt es Menschen wie Herr Jung, die in den dunkelsten Stunden beste Unterstützung bieten.

Traueratelier Jung, Storcheneckerstr. 2, 67734 Katzweiler, Tel.: 06301/6169830 www.traueratelierjung.de. Das Trauercafe kann zum Beispiel auch für andere Festivitäten (Seniorengruppen o.ä.) gebucht werden!

<u>Gründächer entlasten die Umwelt</u>

Das städtische Klima und das eigene Raumklima bessert sich

Zum anderen trägt das Gründach zu einem angenehmeren sommerlichen Klima der Stadt bei. Denn es ist keiner dieser Wärmespeicher aus Steinwänden, die sich im Sommer regelmäßig stark aufheizen und die Wärme in der Nacht wieder abstrahlen.

Auch das Raumklima in den darunter liegenden eigenen Räumen verbessert sich. Denn durch die Verdunstung des im Erdreich gespeicherten Regenwassers kühlen sich die Räume im Sommer gut ab. In vielen Fällen macht das dann eine Klimaanlage überflüssig.

Längere Lebensdauer der Dächer und Wärmedämmung

Die Dachbegrünung ist zugleich ein mechanischer Schutz. Sie schützt zusätzlich die Dachabdichtung vor der zerstörerischen UV-Strahlung, die Kunststoffbahnen mit der Zeit spröde macht. Die Lebensdauer eines Flachdaches erhöht sich deutlich; ja, sie kann sich nahezu verdoppeln.

Durch die gute Dämmwirkung der Dachbegrünungsschicht kühlen die darunterliegenden Räume im Winter deutlich weniger aus. Eine Dachbegrünung entspricht je nach Ausführung einem bis zu 80 mm dicken Dämmstoff der Wärmeleitgruppe(WLG) 040.

Nur die Statik setzt Grenzen

Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Entweder wird aus dem Dach nur eine Blumenwiese oder ein richtiger Garten mit Sträuchern und Nutzpflanzen. Das sollte dann vorab mit einem Statiker besprochen werden. Beim Neubau kann ein begrüntes Dach gleich von vornherein in der Planung berücksichtigt werden. Es gibt nur 2 nennenswerte Nachteile grüner Dächer:

- Je nach Herstellungsart entstehen eventuell hohe Anschaffungskosten.
- Das Dach braucht Pflege. Gegebenenfalls wird es nötig, Sträucher zurückzuschneiden, Rasen zu mähen sowie Substrat aufzubringen. Eigentlich wie bei jedem Garten...



Mehr als die Hälffe aller Menschen leben weltweit in Städten. In Deutschland sind es ca. 60 Prozent – Tendenz steigend. Hitze, Staub und schlechte Luft – Bewegungsarmut und Stress, das sind häufige Begleiterscheinungen dieser seelenlosen Urbanisierung. Daher sterben auch rund 70.000 Menschen jährlich an den Folgen der Luftbelastung. Und der Klimawandel wird die Situation weiter verschärfen. Das ist wieder ein Grund mehr, mit Gründächern etwas fürs Klima und gleichzeitig für unsere Gesundheit zu tun.

te Pläne zu einer konsequenten Stadtbegrünung in den Schubladen. In Wien hat man 2020 beschlossen aus der Stadt eine urbane Grünanlage zu machen: Der Stadtentwicklungsplan "Step 2025" beschreibt, wie eine grüne Stadt Wien entstehen soll. Straßen werden zu "grünen Korridoren", das Motto "Leben und Arbeiten im

Grünen" wird zur zentralen Aufga-

be. www.die-gruene-stadt.de

Längst schon liegen detaillier-



Trendfarbe 2021: Beige

(spp-o) Ruhig, subtil, aber keinesfalls langweilig: Das FarbDesignStudio von Caparol präsentiert die neu interpretierten Interior-Farbwelten 2021. Beige steht im Zentrum von "Unikat #4.1 Impulse" und kann wunderbar farbig sein. Bei allen drei Farbwelten steht eine Beige-Nuance im Vordergrund, selbst die Farbe des Jahres stammt aus dieser ausgesprochen vielfältigen Familie.

Dünenbeige wurde von Projektleiterin Andrea Girgzdies und ihrem Team zur Trendfarbe des Jahres gekürt. Die ruhige, frische und eher kühle Nuance wirkt zwar umhüllend, aber keineswegs bedrängend oder gar bieder. Beige ist ideal in einer Zeit, die starke Kontraste eher ablehnt und subtile Differenzierungen wünscht.

Farbwelt 1 zeigt diese kombinatorische Idee beispielhaft: Hier kommt ein verhülltes Rot ins Spiel, das mit aufgehellten und ebenfalls vergrauten Grüns oder einem tiefen Schwarzton ausgesprochen harmonische, aber vielfarbige Stimmungen erzeugt. Farbwelt 2 stellt dem Dünenbeige ebenfalls weitere Beigenuancen von hell bis kühl sowie ein sehr unaufdringliches, fast sphärisches Violett und Ebenholzschwarz zur Seite

Kräftig hingegen zeigt sich die Farbwelt 3: Um das zentrale Honigbeige gruppieren sich ebenso markante Töne aus dem Orange-, Gelb- und Blaugrün-Bereich. Tintenschwarz und ein intensives Rotbraun ergänzen hier eindeutige Akzente. Zehn Farbtöne umfasst jede Farbwelt, aus denen sich ganz individuelle Farbkompositionen ableiten lassen – wie, das wird anhand von jeweils vier Variationen verdeutlicht.

A CONTRACTOR

Peter Fuchs Maler- und Lackierermeister

Sanierung alter Putze
Dekorative Wandgestaltung
Maler-, Tapezier- und Lackierarbeiten
Raumgestaltung mit Profil- und Stuckleisten

Opelstr. 54 • 67661 Kaiserslautern • www.malermeister-peterfuchs.de Fon 06301 798 3954 • Mobil 0170 57 52 783 • Fax 06301 794 989



Scheibenwischer austauschen

(mid/sp) Scheibenwischer spielen bei Schmuddelwetter eine ganz zentrale Rolle. Denn sobald sie abgenutzt sind und ihren Dienst nicht mehr richtig verrichten können, fehlt Autofahrern der Durchblick. Und das kann schnell lebensgefährliche Folgen haben.

Deshalb sollten rechtzeitig neue Scheibenwischer montiert werden. Das kann man beim Routine-Check in der Werkstatt seines Vertrauens erledigen lassen oder selbst Hand anlegen. Doch da gibt es ein paar Regeln zu beachten.

Bevor es losgeht, müssen bei vielen Automodellen die Wischerarme in die sogenannte "Service-Stellung" gebracht werden. Nachdem die Wischarme von der Scheibe weggeklappt sind, kann man die Wischer wechseln.

Je nach System sitzt der Wischer an einem Klicksystem oder ist in einen Haken eingeschoben.

Die Wischer vorsichtig an der Kunststoffzunge ausklinken oder entriegeln, dann abziehen. Wer sich unsicher ist, wirft einen Blick auf die Verpackung der neuen Wischer oder befragt das Internet. Als Nächstes den neuen Wischer am Arm einfädeln und einrasten. Dabei auf die richtigen Größen für links/rechts achten.

Scheibenwischer sorgen bei Schmuddelwetter für den richtigen Durchblick im Straßenverkehr. Foto: Opel/mid/ak





Fa. Tromsdorf und

Fa. Büro- und Raumkonzepte (BRK)

Kreative Lebensräume & moderne Arbeitsplätze

In aktuellen Ausgabe unserer möchten über wir zwei regionale Unternehmen berichten Das erste Unternehmen ist eine hiesige Firma der Holz-Branche, etabliert, familiengeführt und mit Tradition seit nun mehr als 60 Jahren in Kaiserslautern verankert. Das zweite Unternehmen ist neu auf dem Markt, aber schon jetzt sehr aktiv mit innovativen und individuellen Lösungen für Bü-

roausstattung, sowohl für den privaten als auch den gewerblichen Geschäftsbereich. Beide Unternehmen investieren aktuell in ihre Ausstellungsräume und stellen namhafte Marken wie z.B. Raumplus oder USM Haller aus. Diese Möbel-Programme sind für Ihre Lösungen und für Ihr Design bekannt. Die Ausstellung finden Sie in den Räumen der Fa. Holz-Tromsdorf GmbH in der Mainzer Straße 116 in Kaiserslautern.

Raumplus - Einzigartige und maßgefertigte Inneneinrichtung

Raumplus ist ein Hersteller von maßgefertigten Schranksystemen, Raumteilern und Gleittüren, die für ihre Vielfalt, Flexibilität und äußerst hohe Qualität bekannt sind. Raumplus fertigt vom Einzelstück bis hin zum Projekt- oder Objektbedarf alles, was der Kunde sich

wünscht. Die Produkte von Raumplus werden zudem so nachhaltig wie möglich hergestellt, sind äußerst langlebig und ganz nach persönlichen Ansprüchen gestaltbar. Online können die Möbel unter www.raumplus.de besichtigt werden.

USM Haller - Design und Klassik

Die Bekanntheit und große Nachfrage nach USM beruht auf dem einzigartigen Sortiment modularer Möbel, das seit über 50 Jahren äußerst beliebt und heute noch genauso zeitlos, stilvoll und innovativ ist wie damals – seit 2001 sind die Möbelbausysteme von USM sogar Teil der permanenten Aus-

stellung des Museum of Modern Art in New York.

Auch USM zeichnet sich durch ein besonderes Augenmerk auf Nachhaltigkeit und Umweltfreundlichkeit aus, wofür das Unternehmen bereits mit dem renommierten Greenguard - Award ausgezeichnet wurde.



Ab sofort sind beide Marken direkt in Kaiserslautern in den Ausstellungsräumer der Fa. Holz-Tromsdorf GmbH in der Mainzer Straße 116 zu besichtigen – auf Wunsch gerne in Kombination mit einer ausführlichen und persönlichen Beratung vom Experten.

Auch weitere interessante lokale Firmen befinden sich unter demselben

Dach, z. B. TONATOO (www.tonatoo. de), ein Hersteller von modernen Feuerstellen und Wasseranlagen. Auf diese Weise ist es möglich, alle benötigten Dienstleistungen aus einer Hand von eingespielten und langjährigen Partnern zu bekommen.

Das Team der Fa. Tromsdorf GmbH und Büro- und Raumkonzepte freut sich auf Ihren Besuch!

Das Herzstück des Unternehmens ist heute der Fachmarkt "Erlebniszentrum Holz", in dem auch Privatpersonen herzlich willkommen sind und regelmäßig wechselnde Ausstellungen und besondere Accessoires zu finden sind. Die Geschäftsbereiche umfassen die gesamte Palette des Innenausbaus und sind in fünf Themengebiete unterteilt:

- Parkett & Boden
- Terrassenflächen (Holz & WPC)
- Innentüren & Haustüren
- Schränke nach Maß
- Treppenlösungen

Die Ausstellung wird ständig den aktuellen Trends angepasst und es gibt jedes Mal etwas neu zu entdecken – ein Besuch vor Ort lohnt sich also immer und ieder, der sich aerne inspirieren lassen möchte, ist herzlich willkommen. Bei Tromsdorf steht die persönliche Beratung, eine gute Beziehung zum Kunden sowie bestmögliche Produktqualität im Fokus – damit ist der traditionsreiche Ausbildungsbetrieb eine echte Bereicherung und eine lokale Alternative.

Egal, ob im Home Office oder im Büro: bei jedem Job, in dem die Arbeitszeit vor allem am Schreibtisch verbracht wird, ist es neben einem Ausgleich durch Sport und Bewegung äußerst wichtig, ergonomische Möbel zu nutzen, um körperlichen Beschwerden wie z. B. Rückenschmerzen vorzubeugen.

Die Firma Büro- und Raumkonzepte wurde von Ercan Akkus gegründet und steht seitdem für beste Beratung und höchste Qualität bei der Ausstattung von Arbeitsplätzen. Dabei beschränkt sich die Auswahl nicht nur auf Möbel für Firmengebäude, auch für das Home Office werden maßgeschneiderte Lösungen geboten.





Holz-Tromsdorf - Kreative Lebensräume

Seit 60 Jahren stehen wir für hochwertige Produkte und perfekte Dienstleistung im Bereich des privaten Innenausbaus. Alle Materialien verlegen wir als optionalen Service, damit Sie als Kunde lange Freude daran haben.

Boden

In unserer exklusiven Ausstellung finden Sie eine Vielzahl von Materialmustern direkt zum Anfassen. Gerne laden wir Sie zum Experimentieren und Ausprobieren ein, denn das Konzept unserer Ausstellung ist darauf ausgelegt, mit Materialien und Produkten zu spielen und zu kombinieren – so lange, bis Ihre ganz individuellen Vorstellungen erfüllt sind. Lassen Sie sich inspirieren, ein hochwertiger Bodenbelag von TROMSDORF ist eine bleibende Investition.

Türen (Innentüren und Haustüren)

Als fester Bestandteil von Wohnungen, üben sie über viele Jahre hinweg einen Einfluss auf die Gestaltung aus. Dementsprechend bewusst sollten Sie bei der Wahl Ihrer Türen vorgehen. Erleben Sie unsere Türen in Aktion und entdecken Sie bei uns Türen in vielen verschiedenen Varianten und Designs. Von klassischen Zimmertüren aus Holz oder Holzwerkstoffen über moderne Glastüren bis hin zu leistungsstarken Funktionstüren: Wir bieten Ihnen die ganze Bandbreite aktueller Trends und zuverlässiger Klassiker.

Terrassen (WPC, BPC und Holzterrassen)

Lassen Sie den Alltag hinter sich und lehnen Sie sich entspannt zurück: Auf Ihrer eigenen Terrasse können Sie das schöne Wetter in aller Ruhe genießen. Verbringen Sie entspannte Stunden allein, zu zweit oder beim Grillfest mit Familie und Freunden. Mit hochwertigen Terrassendielen aus unserem Sortiment gestalten Sie leicht eine Terrasse, die genau zu Ihnen und zu Ihren Wünschen passt.

Steinputz

Steinputz wurde für Menschen geschaffen, die Ihre Lebensräume in bewusst eigenwilligem Stil gestalten und Wände und Farbe spüren wollen. Menschen, die natürlichen Stoffen und Materialien den Vorzug geben, um damit ihrer Individualität stimmungsvoll und voller Geschmack Raum zu geben. Erleben Sie mit Steinputz neue Farbenspiele.

Willkommen im behaglichen Daheim!

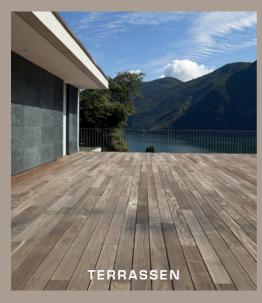
Holz-Tromsdorf – Kreative Lebensräume





TROMSDORF Kreative Lebensväume.

Mainzer Straße 116. 67657 Kaiserslautern Tel.: 0631 34136-0 . www.tromsdorf.de





Ein Highlight in der Küche

(spp-o) Wer gerne kocht, hat ein Faible für guten Geschmack. Doch dieser macht sich nicht nur beim Verspeisen des zubereiteten Mahls bemerkbar, oft ist die Vorbereitung für den Koch oder die Köchin auch schon ein Event. In einer stilgerechten Umgebung kocht es sich daher gleich doppelt so gut.

Moderne Küchen sind echte Multifunktionsräume und dabei - ie nach Wunsch - wohnlich oder eher funktional. Der Armaturenprofi hansgrohe (www.hansgrohe.de) präsentiert mit der Talis M54 z. B. eine Küchenarmatur, die exakt den Küchentrend der neuen Saison aufgreift: minimalistisches Design und das alles in Finish matt schwarz. Denn innerhalb weniger Jahre hat sich die Farbe der Küche geändert: Die einst klassisch wei-Be Küche ist jetzt matt schwarz oder anthrazit. Das wirkt edel, passt zu allen Holzarten und lässt Akzente wie Möbel oder Accessoires in hellen Tönen leuchten. Dabei ist sie nun auch endlich da: die Armatur, die eben nicht im Edelstahl-Look, sondern in Schwarz daherkommt.

Dieses elegante und zeitlose Design gerät zum i-Tüpfelchen des Küchenkonzepts. Es verleiht der Küche eine ganz individuelle Note. Und dies betrifft nicht nur die "eine" Küche: Mit drei ikonischen Formen und verschiedenen Oberflächen passen die Profi-Armaturen in verschiedene und dabei individuelle Küchenumgebungen. Sie können einen schlichten Industrie-Chic unterstreichen, mit ihren designorientierten und funktionalen Metallelementen aber auch ausgesprochen wohnlich wirken.





FENSTERAUSTAUSCH

WIEVIEL GELD GIBT ES KONKRET?

txn. Die meisten Eigenheimbesitzer wissen, dass sie mit einer energetischen Sanierung die Heizkosten senken und dauerhaft Geld sparen können. Das Problem ist oft die Finanzierung der Maßnahmen. Beispiel Fenstertausch: Natürlich kostet der Einbau neuer, energiesparender Kunststofffenster zunächst Geld.

Dem gegenüber steht eine spürbare Entlastung bei den Heizkosten, gleichzeitig steigt der Wohnkomfort sofort. Es wird deutlich leiser im Haus, das Wohnklima verbessert sich.

Die gute Nachricht: Wer sich für moderne energiesparende Kunststofffenster entscheidet, bekommt Unterstützung vom Staat. Wie bei allen Fördermaßnahmen rund um die energetische Sanierung kann zwischen einem Zuschuss und einem Kredit gewählt werden. Jürgen Herbe, Marketingleiter beim Profilhersteller Veka, kennt die Details: "Steht eigenes Kapital zur Verfügung, empfiehlt sich in der Regel ein Zuschuss.

Die förderfähige Höchstsumme für den Austausch von Fenstern und Türen beträgt 60.000 Euro, davon übernimmt der Staat 20 Prozent. Weitere 5 Prozent gibt es, wenn die Maßnahmen im Rahmen eines Sanierungsfahrplans (iSFP) umge-

setzt werden. Der maximale Zuschuss beträgt also 15.000 Euro." Wird die Maßnahme über ein zinsgünstiges KfW-Darlehen finanziert, darf die Kreditsumme für die neuen Fenster 50.000 Euro nicht überschreiten. Hier gibt es ebenfalls einen Zuschuss von 20 Prozent, maximal kommen 10.000 Euro zurück. Oder anders ausgedrückt: Werden zehn Fenster im Eigenheim ausgetauscht, bezahlt zwei Fenster der Staat. Und noch ein Tipp: Ergänzend zu den Förderungen können 20 Prozent der Arbeitskosten der Handwerker steuerlich geltend gemacht werden.

Deswegen ist es wichtig, bei der Abrechnung der Arbeiten darauf hinzuweisen, dass die Arbeitsstunden separat ausgewiesen werden. Die Profis aus dem Fensterbaufachbetrieb brauchen mitunter nur ein oder zwei Tage, um in einem Einfamilienhaus die Fenster auszutauschen. Das geschieht dank Spezialmaschinen heute weitgehend staubfrei. Nach dem Einbau der neuen Kunststofffenster ist der Unterschied sofort zu merken.

Dank Dreifachverglasung und hochwertiger Mehrkammerprofile in Klasse A-Qualität bleiben Kälte und Lärm draußen und die Wärme im Haus. Weitere Informationen gibt es online unter www.veka.de.



KL.digital bietet Vereinen kostenlose Webkonferenzplattform an

Seit November 2020 bieten wir Vereinen, Selbsthilfegruppen und ehrenamtlichen Institutionen unsere digitale Plattform "Big-BlueButton", als Alternative zu Zoom, WhatsApp & Co., kostenlos zur Nutzung an. Über die BBB-Plattform kann jeder Verein eigenverantwortlich rund um die Uhr Webkonferenzen mit den Mitgliedern durchführen und das über einen sicheren, in Deutschland gehosteten Server.

Das Angebot richtet sich generell an alle, es erreicht unterschiedliche Generationen, ganz im Sinne unseres Leitbildes, Digitalisierung in den Dienst der Menschen zu stellen und auch diejenigen einzubeziehen, die möglicherweise noch Berührungsängste mit digitalen Themen haben.

Zu Beginn werden die Ansprechpartner/-innen der Vereine geschult und bei den ersten Terminen begleitet. Inzwischen wurden schon über 100 Konferenzen und teilweise sogar konkrete Vereinskurse darüber durchgeführt. Die Erfahrungen sind durchweg positiv und beleben das Vereinsleben in Stadt und Landkreis in einer entbehrungsreichen Zeit.

Wer sich für das Konferenzsystem interessiert oder weitere Fragen hat, kann sich gerne unter events@kl.digital melden. Weitere Infos finden sich auch online unter:

https://www.herzlich-digital.de/ ueber-uns/projekte/bbb-fuervereine/





schlägt das digitale Herz

Deutschlands!



www.herzlich-digital.de







Oherzlichdigital

Monacor TALKSAFE und TALKSAFE-1 innovative Gegensprechanlagen

Heute haben wir ein ganz spezielles Thema: Nahbereichkommunikation in Corona Zeiten. Damit wir uns wieder besser verstehen.

Seit Ausbruch der Corona-Pandemie schützen Scheiben aus Sicherheitsglas oder Acrylglas gleichermaßen Personal, Patienten und Kunden. Das gilt für Kommunikationsbereiche in Arztpraxen, im Handel, Hotels, Besucherboxen in Pflegeheimen, Empfangsbereiche in der Hotelerie und Verwaltungen gleichermassen.

Ein negativer Aspekt dabei: Die Verständigung leidet, das gesprochene Wort wird schlechter oder kaum noch verstanden.

Neu am Markt

Die innovativen Gegensprechanlagen von Monacor: "TALKSAFE" und "TALK-SAFE-1"! Um hier gründlich Abhilfe zu schaffen, hat die Firma Monacor TALK-SAFE und TALKSAFE-1 entwickelt.

TALKSAFE und TALKSAFE-1 helfen dabei, die Kommunikation an Kassen oder Infoschaltern trotz Schutzmaßnahmen, Sicherheitsabstand, Hygienewänden und Schutzmasken klar und verständlich zu halten.

Es handelt sich hier um neuartige Gegensprechanlagen, die mit einem kristallklarem Klang für gute Verständigung sorgen. Echocanceling, Näherungssensoren und Unterdrückung von Umgebungslärm sind nur einige der nützliche Features.

Wichtig in Coronazeiten: Die Außeneinheiten können mit Flächenreinigern gesäubert und desinfiziert werden. Wir haben die Geräte einem Test im praktischen Einsatz unterzogen. Beide Einheiten werden mit komplettem Zubehör und einer leicht verständlichen Bedienungsanleitung geliefert. Auch als völliger Laie hat man die System nach 5 Minuten funktionsbereit montiert.

TALKSAFE

Es sieht aus wie die klassische 2-teilige Gegensprechanlage mit 2 Sprechstellen. Dabei ist ein Teil die Masterstation, das andere die Kundenstation. Beide werden durch ein Kabel miteinander verbunden. Vor der Installation sollte man sich die idealen Positionen für das System aussuchen. Die liegt etwas unterhalb der Sprechhöhe, etwas seitlich so dass sie den Sichtbereich nicht versperren. Befestigt werden die Einheiten entweder mit dem rückseitig angebrachten Spiegelklebeband oder wahlweise auch mit beiliegenden Clips oder Schrauben.



Selbstständige Einmessung

Nach der Montage wird TALKSAFE per Schalter aktiviert und misst sich nun selbständig auf optimale Verständlichkeit und Echofreiheit ein. Das dauert einige Sekunden. Danach ist TALKSAFE einsatzbereit. Die Kundenseite wird durch einen Infrarotsensor kontrolliert und schaltet sich zu, sobald ca. 1 m vor der Station gesprochen wird. So wird Umgebungslärm nicht unnötig verstärkt.

Das Mikrofon der Masterstation kann per Touchsensor deaktiviert werden. Alle Funktionen und die aktuellen Zustände werden über LEDs angezeigt. Wir haben TALKSAFE in einem klassischen Tickethäuschen mit Glasscheiben getestet, dabei war die Verständigung auf beiden Seiten sehr gut.

Resumé:

TALKSAFE als klassische Gegensprechanlage mit durchdachten Features und TALKSAFE-1 mit dem drahtlosen Headset erleichtern gerade jetzt in Coronazeiten die Kommunikation hinter Schutzscheiben ungemein und zeichnen sich durch sehr gute Verständlichkeit und einfache Handhabung aus. Auch außerhalb von Pandemiezeiten sind die TALKSAFE Einheiten für die üblichen klassischen Kabinensituationen wie Schalter und Kassenhäuschen im allgemeinen Einsatz sehr gut geeignet.

Bereits im Einsatz an der Hauptrezeption im Rathaus Kaiserslautern.

TALKSAFE hat einen UVP von 199, Euro, TALKSAFE-1 liegt bei 179,- Euro. Die TALKSAFE Einheiten können bei Engelmann-Promotion getestet und erworben werden.

Rufen sie uns an unter 06301 - 79 64 55 oder schicken Sie eine Mail an info@engelmann-promotion.de Alle Informationen finden sich auf der Herstellerseite von Monacor



Hausapotheke jährlich prüfen

txn. Die meisten Unfälle passieren in den eigenen vier Wänden. Eine gut sortierte Hausapotheke dient bei leichten Schmerzen, Verletzungen oder Unwohlsein als schneller Helfer. Deswegen ist es wichtig, Medikamente und Verbandsmittel regelmäßig zu überprüfen. Worauf ist dabei zu achten? Dr. Thomas Wöhler, Gesellschaftsarzt der Barmenia Versicherungen, rät: "Die Hausapotheke sollte mindestens jährlich überprüft werden - unter anderem auch darauf, ob der Bedarf aller Familienmitalieder berücksichtigt ist."

So kann es beispielsweise nötig sein, verschiedene Schmerzmittel vorrätig zu haben. Zäpfchen für Säuglinge eignen sich für Kleinkinder mit Fieber nicht mehr. Während der Schwangerschaft benötigen Frauen ebenfalls häufig eine andere Medikation als

vorher. Mitunter verändern akute oder chronische Erkrankungen den Bedarf. Wird beispielsweise bei einem Familienmitglied Diabetes diagnostiziert, müssen aufgrund möglicher Wechselwirkungen eventuell Arzneimittel in der Hausapotheke ausgetauscht werden.

Tipp: Mit der Gesundheits-App Vivy, die einige Krankenversicherungen und -kassen kostenfrei anbieten, ist schnell geklärt, ob sich Medikamente gegenseitig beeinflussen.

Dazu muss lediglich der Code auf der Packung eingescannt werden. Wichtig ist deshalb, Schachtel und Beipackzettel immer gemeinsam mit der Arznei in der Hausapotheke aufzubewahren. Dann lässt sich nicht nur nachlesen, wie das Medikament korrekt dosiert wird, auch das Haltbarkeitsdatum bleibt im Blick.

DAS E-REZEPT KOMMT... UND WIR KÖNNEN DAS AUCH.

Ab dem nächsten Jahr werden Ärzte Verordnungen als E-Rezepte ausstellen. Diese werden in Form eines QR-Codes oder als Ausdruck erstellt. Zur Bestellung in ihrer Apotheke vor Ort können dann verschiedene E-Rezept-Apps genutzt werden. Oder sie kommen einfach persönlich bei uns vorbei.

Wir bieten auch weiterhin individuelle Beratung, persönlich oder per Telefon und bei Bedarf Lieferung Ihrer Medikamente nach Hause

Sehr gerne sind wir auch in Zukunft für Sie da.



Pfaffplatz-Apotheke



Vital-Apotheke



WIR SIND FÜR SIE DA!

Apotheken vor Ort sind gerade jetzt ein unverzichtbarer Bestandteil des Gesundheitssystems.

Trotz all der Beschränkungen der vergangenen Wochen sind wir weiter für unsere Kunden da und stehen helfend zur Seite.

Wir beliefern, beraten, beruhigen und betreuen. Persönlich vor Ort oder per Telefon.

Danke für Ihr Vertrauen.







Bismarckstraße 74 | 67655 Kaiserslautern Tel. 0631-97988 | Fax 0631-37100157 www.vitalapotheke-kl.de info@vitalapotheke-kl.de





Schlossstraße 47 | 67722 Winnweiler Tel. 06302-92220 | Fax 06302-922299 www.alsenz-apotheke.de contact@alsenz-apotheke.de



Hähnchen, Pute & Co. nicht abwaschen!

(akz-o) Viele Verbraucher waschen ihr Geflügelfleisch vor dem Kochen oder Braten. Doch davon raten Lebensmittelexperten ab: Das Durchgaren des Geflügelfleisches sowie die richtige Küchenhygiene sind die besten Garanten für unbeschwerten Genuss.

Sichere und gesunde Lebensmittel sind die Grundlage unserer Ernährung. Das gilt auch für Geflügel. Die Europäische Union schreibt daher hohe Hygienestandards auf allen Stufen der Erzeugung und Verarbeitung vor. Sie garantieren, dass nur unbehandeltes und hochwertiges Geflügelfleisch in unsere Küchen gelangt.

Bei der Zubereitung sorgt eine optimale Küchenhygiene dafür, dass natürliche Keime – die auf allen Naturprodukten vorkommen können – nicht auf andere Lebensmittel übertragen werden, die später roh verzehrt werden. Konkret bedeutet das: Vor und nach dem Kontakt mit dem Fleisch gründlich Hände waschen, separate Schneidebretter und Messer für rohes Geflügelfleisch verwenden und diese unter heißem Wasser und mit Spülmittel reinigen.

Das Abwaschen des rohen Geflügels ist nach Ansicht von Experten übrigens kontraproduktiv, denn es vernichtet die Keime nicht. Wichtig ist stattdessen, Geflügelfleisch immer durchzugaren. Geflügel ist dann "well done", wenn beim Einstechen in die dickste Stelle farbloser Fleischsaft austritt oder die Kerntemperatur für mindestens zwei Minuten bei 70°C lag.

Puten-Knusperspieße mit Gemüse-Orangen-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- » 1 kg Putenbrust
- » 1 Salatgurke
- » 2 Möhren
- » 2 Orangen
- » 2 EL flüssiger Honig
- » 2 EL Apfelessig
- » Salz & Pfeffer
- » 7 EL ÖL
- » Saft von 1 Zitrone
- » 200 g Erdnusskerne
- » 2 Fier
- » 3 EL Vollkornmehl
- » lange Holzspieße

Zubereitung:

1. Gurke putzen und waschen. Möhren schälen. Gemüse mit einem Spiralschneider in Streifen schneiden. Orangen filetieren, den dabei austretenden Saft auffangen. Orangensaft, Honig, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Öl unterrühren. Gemüsespaghetti, Orangenfilets und Vinaigrette vermengen. 2. Putenbrust in Würfel schneiden und auf Holzspieße stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft beträufeln. Nüsse hacken. Eier verguirlen. Putenspieße zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und zum Schluss in den gehackten Nüssen wenden. 3. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Putenspieße darin unter Wenden ca. 6 Minuten braten. Mit dem Gemüse-Orangen-Salat in Schalen anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. Pro Portion 360 kcal/1510 kJ – E 49 g, F 12 a, KH 14 a

Köstlich einfach ,Meal Prep' mit Schweizer Käse

(akz-o) Vorbereitung ist alles: Der Trend "Meal Prep", also das effektive Vorbereiten von gesunden und schnell zuzubereitenden Mahlzeiten, ist in aller Munde.

Idealer Partner für diesen nachhaltigen Ernährungstrend ist Schweizer Käse! Ob würziger Appenzeller, fruchtig-kräftiger Le Gruyère AOP oder das Original mit den großen Löchern, Schweizer Emmentaler AOP: Schweizer Käsespezialitäten bieten nicht nur abwechslungsreiche Aromen, sondern sind auch Spitzenlieferanten für Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Dazu werden sie nach traditioneller Rezeptur in der örtlichen Dorf- oder Alpkäserei natürlich und ohne Zusatzstoffe hergestellt.

Im Alltag ist Stress oft an der Tagesordnung. Umso wichtiger ist es, sich bewusst Auszeiten zu gönnen und sich mit einer genussvollen, gesunden Ernährung zu stärken. Beginnend beim vorzugsweise regionalen Einkauf sowie dem Vorkochen, resultiert aus "Meal Prep" ein leckeres Gericht zum Mitnehmen. Positiver Nebeneffekt: Durch die effektive Planung bleiben weniger Reste übrig und plastikintensive To-go-Verpackungen können vermieden werden.

Spinatwaffeln mit Le Gruyère AOP und Tomatensalsa

Zutaten:

- 200 g Le Gruyère AOP
- 100 g Babyspinat
- 125 ml Sojadrink oder Milch
- 125 g Dinkelmehl Type 630
- ½ TL Backpulver
- 1 EL Olivenöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Muskatnuss
- 2 4 Peperoni
- 200 a Pizzatomaten
- 2 EL Paprikapaste
- 1 Spritzer Olivenöl

Zubereitung:

Für die Waffeln den Spinat mit dem Sojadrink oder der Milch pürieren. In einer Rührschüssel das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Den Spinatmix zum Mehl geben und damit vermengen. Nun Le Gruyère AOP fein reiben und ebenfalls hinzufügen. Olivenöl und Zitronensaft unterrühren, anschließend mit Muskat würzen. Für die Tomatensalsa die Tomaten mit Paprikapaste und Olivenöl verrühren und die Peperoni dazugeben. Im Waffeleisen aus dem Teig nacheinander knusprige Waffeln ausbacken. Zum Mitnehmen Waffeln und Le Gruyère AOP getrennt in Butterbrotpapier einwickeln und die Tomatensalsa in ein verschließbares Glas füllen.





(spp-o) Ein Blick ins Mehlregal zeigt: Mittlerweile gibt es eine große Auswahl unterschiedlichster Typenzahlen. Doch was soll man für welches Brot oder Gebäck nehmen? Die SchapfenMühle bietet Hobbybäckerinnen und Hobbybäckern mit ihrem Mehllexikon einen verständlichen Wegweiser durch die Mehlsorten und Typenzahlen. Der Getreidespezialist klärt auf: Mehl ist nicht gleich Mehl.

"Was die Zahl auf der Verpackung bedeutet, wissen oft die wenigsten. Sie gibt Aufschluss darüber, wie viel Mineralstoffe pro 100 g noch im Mehl sind. In 100 g Dinkelmehl Typ 630 sind also 630 mg Mineralstoffe enthalten", erklärt Ralph Seibold. Vollkornmehl beinhaltet das ganze Korn und wird daher keiner Type zugeordnet. Niedrige Mehltypen wie 405 sind hell, hohe Ty-

pen wie 1050 dunkel. Prinzipiell kann jede Mehltype für Brote und Kuchen verwendet werden. Die Backeigenschaften variieren jedoch und führen zu unterschiedlichen Backresultaten.

Das klassische Haushaltsmehl, Weizenmehl Type 405, besitzt gute Backeigenschaften und eignet sich für feine Kuchen und Süßspeisen. Als Type 550 ist es ein backstarkes Mehl für feinporige Teige und gut für Hefeteige und helle Brote verwendbar. Bei Mischbroten oder herzhaften Backwaren wird das dunkle Weizenmehl Type 1050 oder Vollkorn empfohlen. Bei der Herstellung von flüssigen Teigen, wie Biskuit, Waffeln und Pfannkuchen, eignet sich das griffigere Instantmehl Type 405, da es mehr Flüssigkeit aufnimmt.



Familiengeführtes Hotel-Restaurant in der 5. Generation.
In 2 Restaurants mit insgesamt 100 Sitzplätzen bieten wir von regionalen und hausgemachten Produkten ein umfangreiches Speisenangebot;
Terrasse, 20 Hotelzimmer und eine Sauna.

Über das Jahr bieten wir verschiedene Arrangements. Das Wohlbefinden unserer Gäste ist unser Ziel!





Der Nachtbus das Angebot von Stadt und Landkreis Kaiserslautern für unsere Nachtschwärmer

Ein besonderer Service der SWK Stadtwerke Kaiserslautern Verkehrs-AG für alle Nachtschwärmer!

Nutzen Sie den Nachtbus für Ihre Heimfahrt von der Veranstaltung!

Der Lautrer Nachtbus verkehrt in den Nächten von Freitag auf Samstag und Samstag auf Sonntag meist stündlich in alle Stadtteile und in die meisten Umlandgemeinden.

Zusätzlich fährt der Nachtbus vor vielen Feiertagen.





Noch Fragen? Wir sind rund um die Uhr erreichbar:

SWK: (0631) 8001 5000 www.swk-kl.de

Ihre Busverbindung für die Rückfahrt vom Irish House:

Mit der N10 ab Eselsfürth um 01:00, 02:00, 03:00 Mit der N12 ab Eselsfürth um 📭

WEGEN CORONA VORÜBERGEHEND EINGESTELLT Ihre Bus andus:

ى. 04:00 Uhr bis Stadtmitte E um 01:06, 01:54, 03:06, 03:44 bis Stadtmitte E

Ihre Busverbindung für die Rückfahrt von der Feiermaus:

Mit der N1 ab Siegelbach Zoo über Weilerbach um 01:32, 02:32, 03:32 Uhr bis Stadtmitte E.

Gesundheit Fitness Lifestyle...





Biergarten

TESTZENTRUM BREMERHOF
kostenfrei und ohne Termin testen!
Do. u. Fr. von 12.00 – 18.00 Uhr
Sa. u. So. von 11.00 – 18.00 Uhr

Ansprech

Feste

Tobias Maurer tobias.maurer@bremerhof-kl.de



www.bremerhof-kl.de





ENGELMANN FOTOGRAFIE







Musik · Bühne · Sport · Party · Festival



VORVERKAUFSSTELLE

Sie erhalten alle Eintrittskarten sofort bei Engelmann Promotion in Katzweiler.

Ziegelhütterstraße 7 • 67734 Katzweiler Telefon: 06301 79 64 55

WWW.TICKET-REGIONAL.DE



Termine und Infos aus der Westpfalz!

Kostenlose App

aus dem Store laden und los gehts!



Tai Chi

Ruhe, Langsamkeit, Leichtigkeit, Gewissenhaftigkeit und Ausdauer. Mit 5 Prinzipien lernt man eine Bewegungskunst kennen, in der Meditation, Selbstverteidigung und Kampfkunst miteinander verschmelzen. Körper und Geist arbeiten im harmonischen Miteinander. In Ruhe entdeckt man, dass eine gute Struktur belastbar und zugleich entspannt sein kann. Tai Chi ist vielfältig und ein gutes Instrument sich selbst im Zusammenspiel der Kräfte (Schwerkraft oder Partner) besser kennenzulernen. Buchen Sie eine Schnupperstunde info@wu-taichi-kaiserslautern.de

Neuer Anfängerkurs Montag 20:00 Uhr im ASZ Pfaffstr.3 Beginn ab 18.05.20 bei Wu-Tai-Chi

Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene



Impressum

Herausgeber

Engelmann Promotion Ziegelhütterstraße 7 67734 Katzweiler

Tel.: +49 6301 79 64 55 Fax: +49 6301 79 64 56

E-Mail: info@kunstgriff-event.de Internet: www.kunstgriff-event.de

Satz & Layout

Engelmann Promotion

Bildnachweis

Adobe Stock, Shuttersock, Fotolia, Flickr, Engelmann Fotografie, Künstleragenturen



Erscheinungsgebiet

Kaiserslautern, Wolfstein, Westpfalz und Donnersbergkreis



Bildnachweis

Adobe Stock, Shuttersock, Fotolia, Flickr, Engelmann Fotografie, Künstleragenturen

Hinweis

Für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der zur Verfügung gestellten Informationen und Material ist eine Garantie oder Haftung ausgeschlossen. Die Hinweise für Termine, Daten und sonstige Angaben, wurden nach besten Wissen und Gewissen erstellt. Es wird jedoch keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit übernommen.



KUNSTGRIFF TEAM



Ursula Enaelmann Geschäftsführung



Jöra Kirsch Techn. Leitung



Carmen Krasnowski Back-Office



Michaela Cordina Back-Office



Leonard Stahl, B. A. Eventmanagement



Florian White Technik



Yannick Schatto Technik



Tim Eichhorn Promotion

KUNSTGRIFF PARTNER





































Alles aus einer Hand – Lokale Suche und mehr

Google-Ads
Google-Business-View
Facebook-Display-Kampagnen
mobiloptimierte Home- u. Landingpages
pos-vision | Apps | Shops | Flyer
Visitenkarten | Briefpapier

Calltracking | Online-Branchenverzeichnis
Telefon- u. Branchenbuchanzeigen



Telefon: (0681) 502-4840

E-Mail: telemedia@sz-sb.de

TELETIEDIA

Ihr Spezialist für lokales Suchmarketing!

Kinder- und Jugendhilfe



Kultur, Sport und Freizeit



Altenhilfe stationär und ambulant



Wohnkonzepte und ambulante Assistenzleistungen



Zentrale Dienste



Unsere Angebote finden Sie an 16 Standorten in Rheinland-Pfalz.



Berufliche Qualifizierung und vielfältige Arbeitsplätze



Stationäres Hospiz Nordpfalz



www.zoar.de