

### VERBRAUCHERINFOS

#### Deutsche Frauen kaufen ungern auf Pump

Deutsche Frauen geben ungern Raten ein - zumindest in Bezug auf geliehenes Geld. Drei Viertel der befragten Frauen stehen Krediten skeptisch gegenüber, dies ergab eine Umfrage auf dem neuen Frauen-Finanzportal „Mein-Geld3-und-ich.de“. Für 14 Prozent der Teilnehmerinnen kommt es grundsätzlich nicht in Frage, einen Kredit aufzunehmen. Über die Hälfte der Frauen gab an, dass nur eine drohende finanzielle Notlage für sie der einzige Grund wäre, sich Geld von der Bank zu leihen. Spontane „Shopping“ Ausgaben scheitern für die meisten als Grund aus: Nur bei lang gehegten Wünschen können sich 34 Prozent der Frauen vorstellen, diese mit Hilfe eines Kredits zu verwirklichen.

#### Entschlackt in den Sommer

Oh, Großvater, warte sie noch zu nutzen. Doch dann sind es Löwenzahn, Brennnessel & Co. lange in einem kulinarischen Demoschneefest. Heute stehen Wildkräuter wieder hoch im Kurs und regen für gesunde Abwechslung im Speiseplan. Aber nicht nur in



Löwenzahn zählt zu den Heilpflanzen. Foto: dpa

der kreativen Küche ist traditionelles Kräuterwissen gefragt. Laut einer Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach vertrauen 75 Prozent der Deutschen auf Naturheilmittel. Eine Besonderheit sind hier naturheilmittel Pflanzensäfte. Sie schmecken unerspringlich und ihre Heilwirkung ist wissenschaftlich belegt. Die Heilpflanzenpräparate lassen sich übrigens auch mit Frucht- oder Gemüsesäften mischen.

### Kraft tanken mit Gymnastik und Meditation



Neue Fitness-Sportarten spritzen derzeit wie Pilze aus dem Boden. Seit kurzem macht sich auch die sogenannte Gymnastik, eine Kombination aus Gymnastik und Meditation, von sich reden. In Münchener Fitnessstudios wird sie schon angeboten, demnächst auch im neuen

Wellness Fitnesspark Pflanzmaler in der Dübburger Straße in Schwetzingen. Zu seinem ersten Workshop sind auch Nichtmitglieder bei Erwerb einer Tageskarte eingeladen. Termin ist am Samstag, 30. Juni, 10.30 Uhr ([www.gymnastik.de](http://www.gymnastik.de)). Foto: gpa

### Mit Kindern entspannt in Urlaub fahren

Ratespiele und geeignete Verpflegung „verkürzen“ die Reise – Rastplätze mit Spielplätzen ansteuern

red. Gerade für Kinder ist eine Autofahrt oft langweilig und nervend. Um Stress während einer längeren Urlaubsfahrt gar nicht erst aufkommen zu lassen und besonders kleinere Kinder bei Leuten zu halten, haben Verkehrsexperten des ADAC Pfalz einige Tipps und Tricks zusammengestellt.

> Ratespiele gegen Langeweile. Vor Beginn der Reise kann man einige einfache Spiele vorbereiten. Spielvorlagen sollten in ausreichender Menge im Auto bereit liegen. Für viele Ratespiele wie zum Beispiel „Ich sehe was, was Du nicht siehst“ braucht man



Kindern wollen während einer Autofahrt beschäftigt sein. Foto: dpa

versuchen, mit den Buchstaben der Nummernschilder Sätze zu bilden.

> Wenn das Lieblingskuscheltier dabei ist, gibt das den Kleinen ein Gefühl der Geborgenheit und hilft gegen Heisereis. Aufwändige Kleidung und Sonnenschutz helfen bei heißen Sommertagen. Eine Klimaanlage sorgt für angenehme Temperaturen, sollte aber nicht zu kühl eingestellt werden, da sonst Erkältungsgefahr droht.

Nachwuchs. Wer zum Beispiel um sieben Uhr losfährt, sollte gegen acht Uhr und danach im Zwei-Stunden-Rhythmus eine Pause machen. Bis spätestens 17 Uhr sollte dann das Reiseziel oder eine Unterkunft erreicht sein. Verschiedene Raststätten bieten auch Spielplätze an, auf denen sich die Kleinen richtig austoben können. CD, Walkman oder Hörspiel-Kassetten nicht vergessen. Alleine Kinder können sich damit über einen längeren Zeitraum alleine beschäftigen.

> Als Verpflegung aufpacken sich frisches Obst, Brot und belegte Brote, die man am besten in der Kühltruhe transportiert. Es darf aber auch ruhig mal ein Keks oder ein Bonbon sein. „Ausreichendes Trinken“, so Klaus-Peter Behr, Vorsitzender des ADAC Pfalz, „ist während der Reise sehr wichtig. Nur vor

### O-Beine frühzeitig korrigieren

ap. O-Beine sind keineswegs nur ein ästhetisches Problem und sollten daher möglichst frühzeitig korrigiert werden. Denn durch die Fehlbildung werden nach Angaben des Universitätschirurgen Udo die Kniegelenke einseitig verschlissener. Früher sei häufig abgewartet worden, bis dadurch massive Knieprobleme aufgetreten seien, erklärten die Experten. Dadurch sei es in vielen Fällen notwendig geworden, eine komplette Knieprothese einzusetzen.

#### Titanplatte wird implantiert

Inzwischen empfehlen die Mediziner, die Fehlbildung vorzuzugig zu korrigieren, um Knieprobleme zu vermeiden oder zumindest herauszuzögern. Dazu werde in den tragenden Beckenknochen meist am Unterschenkel ein seitlicher Keil gesetzt. Die keilförmige Öffnung werde mit Hilfe einer speziellen Titanplatte samt Schrauben abgestützt. Der Knochen fülle den Hohlraum mit neuem Gewebe, und nach etwa einhalb Jahren lasse sich die Titan-Implantat wieder entfernen, betonen die Mediziner.

### Horoskop

#### WIDDER (21.03.-20.04.)

Tagestendenz: \*\*\*  
Heute dürfen Sie persönliche Interessen größer schreiben. Übrig lassen Sie sich davon, die beruflichen Pflichten hinweg zu schieben zu lassen. Dann dürfen Sie sich aber roman Gewissen in unterhaltungs Abenteuer stürzen.

#### STIER (21.04.-21.05.)

Tagestendenz: \*\*\*  
Die kosmischen Mächte von heute signalisieren einen recht durchschlagenden Trend. Da brauchen Sie sich keinesfalls zu überlegen. Darüber das Leben- und Beschäftigungsmomente etwas strahlend ist, sollten Sie sich den Partner intensivere widmen.

#### ZWILLINGE (22.05.-21.06.)

Tagestendenz: \*\*\*  
Heute steht es nach einem kleinen Durchhänger aus. Auch wenn nicht alle Erwartungen erfüllt sind, dürfen Sie mit sich und Ihren Leistungen zufrieden sein. Nur kein Pessimismus. Der verdient Ihnen kitzelnde die gute Laune.