



Bostalsee

Saarlands schönste Badewanne

Beach-Vergnügen und Bogenschießen. Klettergarten und Kelten-Sauna. Festivitäten und Spezialitäten. Wandern und Windsurfen. Keine Frage: Die Region rund um den Bostalsee bietet unzählige Möglichkeiten, die Freizeit zu genießen, die Seele baumeln zu lassen, nette Menschen kennenzulernen und Natur zu erleben. Jetzt feiert der Bostalsee Jubiläum. 40 Jahre Naherholung und Tourismus. Aber auch Sport, Kunst und Kultur setzten immer wieder Akzente. TOP MAGAZIN SAARLAND hat die wichtigsten Fakten und schönsten Fotos für Sie zusammengestellt.

Ein Mensch
ohne Träume ist
wie ein Boot
ohne Segel...



Wilder Westen am Bostalsee! Vom 9. bis 11. August schlagen Indianer und Trapper ihre Tipi-Zelte am See-Ufer auf. Ein farbenprächtiges Spektakel und ein buntes Programm – von Ponyreiten für die Kleinen bis zum Trommel-Workshop. Jeder kann mitmachen!

Eigentlicher Höhepunkt des Sommers bleibt jedoch das Seefest am letzten Juli-Wochenende. Mit viel Live-Musik, Handwerkermarkt, Drachenboot-Rennen, himmlischem Musikfeuerwerk, Genuss-Ständen und Straßenkünstlern.

Nicht zu vergessen: Die ADAC-Deutschland-Rallye. Das Happening für Vollgas-Fans zieht vom 22. bis 25. August wieder viele tausend Besucher an die Rennstrecke.

Ja, am Bostalsee ist stets was los! Ob Beachvolleyball, Trödelmarkt oder Segelregatta, Toten Hosen-Konzert oder Triathlon-Spektakel. Das Strandbad in Bosen bietet für jeden Geschmack das Passende.

Doch es geht auch geruhsamer. Die Mitglieder des Saarwald-Vereins begeben sich gern auf Schusters Rappen über die urigen Pfade rund um den See. Fast 1.500 Kilometer beschilderte Wanderwege führen zu den schönsten Panorama-Punkten im St. Wendeler Land.

„Der Bostalsee ist das touristische Highlight unserer Region. Seit seinem Bau hat sich der Tourismus stetig weiter entwickelt und ist zu einem bedeutenden Wirtschaftszweig geworden“, freut sich Landrat Udo Recktenwald.

**Kanu, Segeln, Standup-Paddling:
Der Bostalsee ist ein Eldorado für Wassersportler**

Der Bostalsee hat tatsächlich viele Facetten. Und lässt sich am intensivsten vom Wasser aus erleben. Davon jedenfalls ist Claudia Bubel überzeugt. Wann immer es die Zeit erlaubt, packt die Beauty-Expertin aus Saarbrücken ihr Surfbrett aufs Autodach – und düst mit Ehemann Peter Richtung Campingwiese. „Für Surfer ist der Bostalsee einfach ideal“, so Claudia Bubel. „Hier herrscht meist guter Wind, der Campingplatz ist gepflegt, die Leute sind supernett – und die Anfahrt aus Saarbrücken dauert gerade mal 50 Minuten.“

Ob Segeln, Surfen, Tretboot oder Standup-Paddling – zahlreiche Wassersportarten werden am Bostalsee angeboten. „Der See bietet dank seiner Größe, Topografie und Windverhältnisse beste Voraussetzungen für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen“, betont Profi-Skipper Thilo von Engelmann von der ansässigen Segelschule „S.A.L.T.“

Wer es gemütlicher angehen möchte, kann eine Rundfahrt über den See mit dem Personenschiff „Bosi“ unternehmen oder auch mit einem Tret- oder Elektroboot den See erobern.



Ihr Spezialist für kleinste Hörlösungen

Testen Sie unverbindlich in einem persönlichen Termin die neueste Technik.

Gerne auch im Hausbesuch

Auveo Hörgeräte
Inh. Thorsten Rahm
Berliner Promenade 5
66111 Saarbrücken
Tel. 06 81 / 93 31 96 85
Fax 06 81 / 93 31 96 86
E-Mail: info@auveo.de

www.auveo-hoeren.de



freizeit

Mach mal Pause: Um den Bostalsee führt ein 7,2 Kilometer langer Radweg

Für Radfahrer und Spaziergänger führt ein Rundweg um den See, der immer wieder wunderschöne Ausblicke bietet. Ein Fahrradverleih mit großer Auswahl befindet sich vor Ort. Dort können auch kräfteschonende E-Bikes ausgeliehen werden.

Sie möchten am Bostalsee übernachten? Der 14 Hektar große 5-Sterne-Campingplatz bietet 444 Stellplätze und viel Komfort im Grünen. Wellness-Oase und Sauna inklusive.

Auch der „Center Park“ sorgt für erhöhte Touristen-Frequenz. Den hatte das französische Unternehmen Pierre et Vacances zwischen Gonneseweiler und Eckelhausen gebaut. Der Park wurde im Juli 2013 eröffnet und besteht aus 500 Ferienhäusern in sechs Dörfern sowie einem Tropenerlebnisbad.

Aktiv oder kreativ? Sportiv oder meditativ? Der Bostalsee ist ein Ort für viele Stimmungen...

Wer mehr Wert auf Wellness, stilvolle Entspannung, Top-Kulinarik und gehobenen Lifestyle legt, der ist in der Seezeitlodge bestens aufgehoben. Das Luxus-Resort



Triathlon-Wettbewerb am Bostalsee

öffnete vor zwei Jahren seine Pforten. Unter dem Credo „Echt schön. Schön echt.“ schufen die Betreiber Kathrin und Christian Sersch mit viel Innovationskraft und Liebe zum Detail ein Vier-Sterne-Superior-Hotel, das Wellnessurlauber, Sportler und Genießer begeistert.



Tretboote am Bostalsee

Eher gemütlich-familiär geht's derzeit im Victor's Seehotel Weingärtner zu. Jüngstes Highlight in dem charmanten Traditionshaus: eine 3D-Bogensport-Anlage für Anfänger und Profis.

Kreative Freizeitmaler, Hobby-Fotografen, Bildhauer und Keramikünstler sind derzeit im Kunstzentrum Bosener Mühle willkommen. Die ehemalige Getreidemühle bietet Workshops und Ausstellungen für jedermann.



Surfer-Paradies: Am See werden auch Anfängerkurse angeboten

Fotos: Bonnenberger

„Der Bostalsee ist eine der wichtigsten Säulen im saarländischen Fremdenverkehr“, betont Birgit Grauvogel von der Tourismus Zentrale Saarland. „Hierbei ist vor allem auch der Fahrrad- und Wandertourismus zu nennen“.

Die Region mit allen Sinnen erleben – nirgendwo geht das besser als hier am Seeufer. Selbst Angler schwärmen vom

Gewässer. Die gute Wasserqualität und der reichhaltige Fischbesatz machen den See zum Eldorado für Hobby-Fischer. In dem Gewässer tummeln sich neben Aalen, Zandern, Karpfen und Hechten auch Regenbogen-Forellen.

Gesellig, gemütlich, familiär – so geht's derzeit im riesigen See-Biergarten zu. Betreiber Cassius Clemens hat hier –



Kunstzentrum Bosener Mühle

direkt am Ufer – vor acht Jahren den größten Biergarten Südwest-Deutschlands eröffnet. 3.000 Sitzplätze – das sind schon Wiesn-Dimensionen!

Also, worauf warten? Packen wir Badehose und Bikini ein – und machen einen Ausflug zu Saarlands schönster Badewanne!

Aktuelle Informationen rund um den See finden Sie auf der Website www.bostalsee.de



Ein Unternehmen der Versicherungskammer

SAARLAND
Versicherungen
Finanzgruppe

Schutz für Haus und Hausrat

Zuhause schmeckt's am besten.

Wir versichern fast alles in Ihrem Haushalt. Falls Sie es mit saarländischer Tradition nicht übertreiben. SAARLAND Versicherungen – Wir sind für Sie nah.

Es war einmal eine Wiese ...

Der Bostalsee in Bildern: Wie sich die Wanne langsam füllte



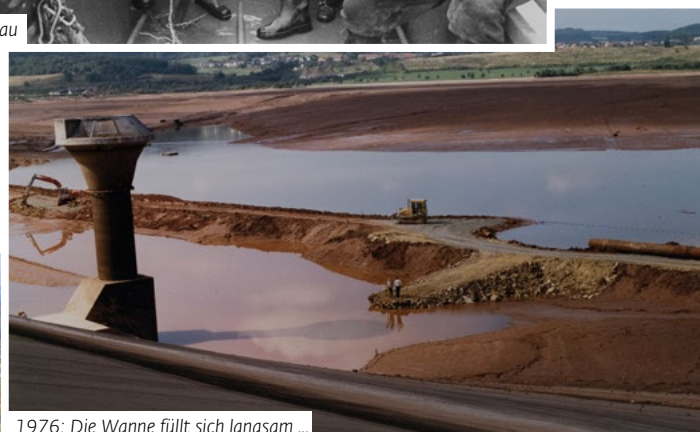
1971: Der Bostalsee vor dem Bau



1973: Spatenstich durch den damaligen Landrat Werner Zeyer



1974: Erster Anstau



1976: Die Wanne füllt sich langsam ...



2019: Der Bostalsee heute: Das Gewässer zieht Touristen aus halb Europa in die Region

„**E**in See wie gemalt – als wäre er schon immer hier gewesen“, lesen wir im Dumont-Reiseführer „Saarland“. Doch weit gefehlt: Der See wurde Anfang der 1970er-Jahre unter dem damaligen Landrat und späteren Ministerpräsidenten Werner Zeyer künstlich angelegt. Bereits in den 60er-Jahren begannen die Vorplanungen durch das damalige Wasserwirtschaftsamt. Gebaut ab 1977 war es dann nach zwei Jahren in 1979 dann endlich soweit und der Stausee wurde in Betrieb genommen. Seitdem sind viele Jahre vergangen, der Bostalsee hat sich als beliebtes Reise- und Ausflugsziel stetig weiterentwickelt und erstrahlt im 40. Jahr seines Bestehens in voller Blüte. Die großen Visionen von einst – sie sind heute längst Realität: Mittlerweile strömen rund 250.000 Übernachtungsgäste pro Jahr an den See. Und auch sonst locken die zahlreichen Attraktionen viele Tagesausflügler. ■

Fotos: Landesarchiv Saarbrücken, Freizeitzentrum Bosen



Fotos: Bonenberg

Feuer & Wasser: das alljährliche Seefest endet stets mit einem großartigen Feuerwerk



Abendstimmung: Segelboote im Yachthafen

Der Bostalsee in Zahlen

Das Gewässer ist 120 Hektar groß und an manchen Stellen bis zu 18 Meter tief. Gespeist wird der See von den Flüssen Bos und Dämelbach.

Um den See herum führen ein 6,8 km langer Wanderweg und ein 7,2 km langer Radwanderweg, die das touristische Angebot des Freizeitentrums mit Camping, Segeln, Angeln, Surfen, Tretbootfahren und Strandbad ergänzen. ■



Unser Tipp für Familien:
»Märchenhäuser«
Campingplatz Bostalsee

Freizeitpaß an Bostalsee

100% Freizeitvergnügen:

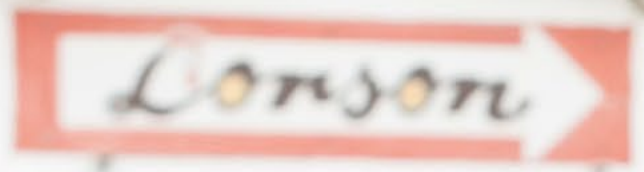
- Segeln, Surfen, Angeln und Bootsverleih
- Strandbäder und Beachvolleyball
- 5 Sterne Komfort-Campingplatz
- attraktives Veranstaltungsprogramm
- Radwege- und Wanderwegenetz
- Hallenspielfeld »Bosiland« direkt am See
- Fußballgolf-Anlage



Freizeitzentrum Bostalsee
Am Seehafen 1
66625 Nohfelden-Bosen
Telefon (0 68 52) 90 10-0
Telefax (0 68 52) 90 10-20
info@bostalsee.de

www.bostalsee.de

www.facebook.com/Bostalsee



Entdecken Sie Saarlands schönste Bauernhöfe

DIE NEUE LUST AUF'S LAND!

Wo wird geackert, wo wird gegackert?

TOP über das Glück der Kühe, knackige Äpfel und käsige Spezialitäten



Glückliche Hühner. Federvieh in freier Natur: Gerhard Lorson setzt auf seinem Geflügelhof in Wadgassen-Differten auf artgerechte Haltung. Im Hofladen gibt's Eier, Bauernnudeln und Geflügelspezialitäten – und natürlich leckeren Eierlikör.



WIR LASSEN DIE SAU RAUS!

So sehen glückliche Tiere aus: Bei Öko-Bauer Daniel Wack auf dem Eichelberger Hof in Ommersheim dürfen die Schweine noch „ab in de Batsch“. Der Hof ist einer der ältesten Bio-Betriebe im Saarland.

Bio schmeckt man. Bio sieht man. Und man riecht es auch. Morgens, halb zehn in Ommersheim. Ortstermin auf dem Gehöft der Familie Wack. Der Eichelberger Hof – ein Vorzeige-Betrieb in Sachen „Biologische Landwirtschaft“. In den Stallungen steigt uns der strenge Duft von Kuhdung in die Nase. Natur pur – mit allen Sinnen!

Geruch hin oder her: Dass Bio nicht nur gesund ist, sondern auch lecker

schmeckt, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Ein Biss sagt halt mehr als tausend Worte! Das Schnitzel herzhaft-aromatisch statt wässrig-weich. Der Apfel nicht so glänzend, dafür saftig-süß und ohne penetrante Wachsnote. Und die roten Stücke im Joghurt schmecken – oh, Wunder! – tatsächlich nach Erdbeere.

16 Prozent – insgesamt rund 12.000 Hektar – der saarländischen Weiden und Äcker werden ökologisch bewirt-

schafft. Damit hat das Saarland im Bundesvergleich die Nase vorn. Ein Grund sind sicher auch die Geldspritzen, die Umweltminister Reinhold Jost den Betrieben verabreicht, die auf Bio umstellen. In der neuen europäischen Förderperiode 2021 bis 2027 will Josts Ministerium rund 22,8 Millionen Euro in den Öko-Landbau investieren. Das ist gut doppelt so viel wie in der Vorgängerperiode. Ziel des Ministers: ein Öko-Flächenanteil von gut 25 Prozent

bis zum Jahr 2025. Das wären 7.500 Hektar Zuwachs allein im Saarland.

Woran erkenne ich einen Bio-Betrieb?

Doch was ist eigentlich „Bio“ und wie kann ich es erkennen? Bio ist mittlerweile alles, bei dem der Begriff auch draufsteht. Gleiches gilt für die Bezeichnung „Öko“. Wenn einer der Begriffe auf dem Label Ihres Joghurts oder Tiefkühlmenüs prangt, können Sie ziemlich sicher sein, dass Sie es mit natürlichen Zutaten aus kontrolliertem ökologischem Anbau zu tun haben. So dürfen beim Anbau nur ganz bestimmte, unbedenkliche Pflanzenschutz- und Düngemittel verwendet werden. Auf chemisch-synthetische Mittel muss der Landwirt gänzlich verzichten. Die Tierhaltung muss artgerecht sein. Glücklicherweise sind Viecher nur als Freigänger.

Sie brauchen viel Platz, Licht und Luft – und Medikamente erhalten nur kranke

Tiere. Massentierhaltung und die schnelle Mast- und Antibiotika-Spritze sind absolut tabu. Dies gilt auch generell für den Einsatz von Gentechnik.

Damit Biolebensmittel auch nach der Ernte gesund bleiben, sind in der Weiterverarbeitung nur rund 50 Zusatzstoffe zugelassen – bei herkömmlichen Lebensmitteln sind es 320. Süßstoffe, Geschmacksverstärker und künstliche Farbstoffe wurden für Bio-Produkte generell verboten.

Die Vorgaben und Regelungen hierzu beinhaltet die sogenannte EG-Öko-Verordnung. Sie definiert die Standards des ökologischen Landbaus, regelt die Kennzeichnung von Bioprodukten und die Kontrolle der Betriebe. Damit soll möglichem Etikettenschwindel Einhalt geboten und eine EU-weite, einheitliche Qualität erreicht werden.



Der Johanneshof ist ein Bauern- und Reiterhof in Mettlach-Wehingen. Hier können Sie erholsame und erlebnisreiche "Ferien auf dem Bauernhof" machen. Dabei erleben Sie Natur pur: Pferde, Ziegen, Schafe, Kaninchen, Hunde, Katzen, Getreide, Obstbau und Gemüse



Die 1. Adresse für Immobiliengeschäfte
Immobilien Raue
Ehrenmitglied im IVD



Wolfgang Raue · Raphaela Raue · Ralph Raue

IMMOBILIEN
WOLFGANG
RAUE



Bahnhofstr. 24
66280 Sulzbach

Tel. 06897 - 2010
www.immobilien-raue.de



SCHWER GEACKERT

... wird auf den Feldern des Biobauernhofs Leinenbach in Hülzweiler: Löwenzahn, Kartoffeln, Himbeeren: Der Bioland-Betrieb setzt auf Handarbeit, verzichtet auf Chemie. Als Dünger kommt vor allem Schaf- und Hühnermist auf die Felder. Einen Hofladen gibt es auch – in der Adenauer Straße 39b, Richtung Ens Dorf.

Die bekanntesten Anbauverbände heißen Biokreis, Bioland, Biopark, Ecoland, Ecovin, Demeter, Gäa und Naturland. Daneben bieten Supermärkte, Discounter und Reformhäuser Öko-Lebensmittel auch unter eigenen Handelsmarken an, wie Neuform-Bio, Naturkind, BioBio, Alnatura oder Bio Wertkost.

Warum soll ich BIO essen? Auf diese Frage gibt es gleich drei gute Antworten. Erstens, weil Bio-Produkte schlicht gesünder sind. Viele Menschen leiden mittlerweile an Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten, nicht zuletzt ausgelöst durch die ausufernde Flut an Zusatzstoffen. Zweitens der Geschmack! Nahrungsmittel aus ökologischem Anbau erzielen keine so hohen Erträge wie herkömmliche Agrarfrüchte, dafür haben Sie aber mehr Zeit, Platz und Sonne, um zu wachsen und zu reifen. Drittens sind regionale Biolebensmittel auch ein Zeichen für Umweltbewusstsein, Nachhaltigkeit und Verantwortung gegenüber den nachfolgenden Generationen. Ökologischer Landbau belastet die Umwelt schlicht weniger, auch die CO₂-Emissionen sind – in der Gesamtschau – wesentlich geringer.



Das Hofgut Imsbach in Tholey: Hier werden werden seltene Haustierrassen gezüchtet, darunter das Hinterwälder Rind oder das Galloway Rind

GRUNDER
gourmet

LIEBE UND VIELFALT.

UNSER CATERING:
VON HERZEN GUT,
MIT LIEBE ZUM DETAIL



Grunder Gourmet Party- und Event-Catering GmbH & Co. KG
Konrad-Zuse-Straße 8 | 66459 Kirkel-Limbach | Fon +49 (0) 6841 - 97290-0

www.GRUNDERGOURMET.de

Im Saarland gibt es mehrere Bio-Bauernhöfe und Landwirtschaftsbetriebe, die ihre ökologisch einwandfreien Produkte auch direkt vermarkten. Hier eine kleine Auswahl:

Biolandhof Meiers
Losheim am See-Rimlingen

Reinhold und Konrad Meiers traten bereits 1985 dem Bioland-Verbund bei und bewirtschaften nach diesen Standards 225 Hektar Fläche – davon 65 Hektar Grünland, den Rest im Acker- und Futterbau. Schwerpunkte sind Fleisch, vor allem Wurstwaren und Geflügel, Getreide (Dinkel, Weizen, Roggen, Hafer, Gerste) für Bio-Bäckereien, sowie Futtergetreide und Kartoffeln. www.biolandhof-meiers.de

Naturkosthandel Paul
Nalbach-Piesbach

Seit 1985 ein Bioland-Betrieb, der eine sehr breite Gemüse-Palette anbaut. Sie umfasst fast alle hier wachsenden Gemüse-, Salat- und Kräuterarten sowie Kartoffeln und Erdbeeren. Aber auch eher rare Sorten wie Pastinaken und Petersilienwurzeln. Unkraut wird nur mechanisch entfernt und beim Pflanzenschutz setzt man neben widerstandsfähigen Pflanzen vor allem auf die Hilfe von Nützlingen, z.B. Marienkäfer gegen Blattläuse. Die Produkte werden im gemütlich-familiären Hofladen, auf Märkten und durch einen Lieferservice angeboten. www.pauls-frischekiste.de



Das Haus Lochfeld im Mandelbachtal bietet seinen Besuchern vielfältige Möglichkeiten, Zusammenhänge in Natur, Umwelt und Landschaft des Bliesgau besser zu verstehen. Das Zentrum veranschaulicht unterschiedlichste Themen – vom ökologischen Weinberg über Streuobstwiesen bis hin zu Kräutern und Imkerei



AB INS KÖRBCHEIN.

Leuchtend rot, rund, herrlich duftend: Saarländische Erdbeeren sind beliebt – und schmecken auch Umweltminister Reinhold Jost. Im Saarland werden auf einer Fläche von etwa zehn Hektar die frühreifenden Erdbeersorten in speziell entwickelten Folientunneln angepflanzt und mit mithilfe von Hummeln bestäubt. Weitere 50 Hektar saarländischer Boden werden für den Erdbeeranbau im Freiland bewirtschaftet.

Eichenlaub-Ranch
Losheim am See-Waldhölzbach

1976 mit 30 Angus-Mutterkühen gestartet ist die Viehhaltung auf der Eichenlaubranch mittlerweile auf 120 Tiere aus eigener Zucht angestiegen. Auf Masthilfsmittel, Hormone und Antibiotika wird dabei vollkommen verzichtet. Die Tiere grasen in großen Herden im Sommer auf der Weide, im Winter sind sie in geräumigen Laufställen untergebracht. Der Betrieb hat sich 2001 dem ökologischen Landbau verpflichtet und ist entsprechend zertifiziert. Angeboten wird alles: Filet, Rouladen, Gulasch, Hackfleisch, Roastbeef, Braten, Hohe Rippe, Hals, Bein- und Suppenfleisch. www.smirr.de

Wolfgang Schmitt
Merzig

Hier finden Sie alles aus Äpfeln: Säfte, Viez, Obstbrände, Magenbitter, Kräuterschnäpse, Ansatzschnäpse und Liköre, Apfelessige sowie Gelees aus Apfelsaft verfeinert mit Holunder, Quitten, Hagebutten, Johannisbeeren. Die Grundlage für die Obstweine von Wolfgang Schmitt kommt zu 90 Prozent aus altem Streuobstbestand und bereits dreimal wurde der Viez mit dem „Goldenen Viezapfel“ prämiert. Nach telefonischer Vereinbarung ist auch ein Ab-Hof-Verkauf möglich. www.apfelanbau-schmitt.de



Auf dem Ritthof in Bliesransbach wird seit wenigen Jahren wieder Wein angebaut

Bio-Leinenbach
Schwalbach-Hülzweiler

Die Schwerpunkte des Betriebes liegen im Gemüseanbau. Zu Beginn des Jahres auf Anbau und Vermarktung von Löwenzahn, später dann auf Himbeeren sowie im Kartoffelanbau. Zusätzlich gibt es 50 Legehennen und eine kleine Schafzucht. Der Betrieb arbeitet seit 1997 nach den Bioland-Kriterien, also ohne Chemie und mit viel Handarbeit. Als Dünger gibt's vor allem kompostierten Schaf- und Hühnermist. Den Hofladen finden Sie in der Adenauer Str. 39b in Richtung Ensdorf. www.leinenbach-bio.de

Marienhof
Rehlingen-Siersburg/Gerlfangen

Der Marienhof wurde 1956 erbaut und umfasst mittlerweile rund 200 Hektar Fläche. Familie Zenner hat sich auf Getreide (Roggen, Weizen, Dinkel) und Milchviehhaltung spezialisiert. Brot und Getreide werden nach Biolandzertifizierung produziert, die Ackerflächen werden rein mechanisch bearbeitet. www.marienhof-gerlfangen.de



Das Gut Hartungshof in Bliesransbach ist für die Produktion und den Verkauf von Rindfleisch bekannt. Der Hofladen führt aber auch Liköre, Apfelsaft, Quark mit selbst hergestelltem Kräutersalz, verschiedene Brotspezialitäten und selbst gemachtes Gebäck. Auf Gut Hartungshof sind auch Verkostungen und Hofführungen möglich

Obstplantage Latz
Saarwellingen

Am sonnigen Südhang des Hoxbergs gedeihen seit 1956 auf 18 Hektar Fläche vor allem Äpfel und Birnen. Die knackige Ernte wird in eigenen Kühllhäusern über das ganze Jahr bei 4 Grad aromatisch-frisch gehalten – bei dieser Temperatur bleibt das gesamte Geschmackspektrum bestehen. Neben den etwa 30 Äpfel- und Birnensorten runden

Kirschen, Zwetschgen, Mirabellen, Pflirsche, Walnüsse und Tafeltrauben das Sortiment ab. Im eigenen Hofladen bekommt man nur beste Erzeugnisse aus kontrolliert biologischen Anbau, seit 1998 nach den Demeter-Richtlinien. Hier gibt's die Früchte auch flüssig und flüchtig, als Apfelwein oder Brantwein. www.latz-obstplantage.de

Wir versorgen
das Saarland
sicher und sind
bestens vernetzt.

Energie prägt schon heute Unternehmensstrategien. Wir bieten alles, was Industrie und Stadtwerke dafür benötigen: eine zukunfts- und leistungsfähige Energieinfrastruktur und eine maßgeschneiderte Energieversorgung.

creos-net.de

Durch Digitalisierung zum papierlosen Büro

- Kennen Sie das auch?**
- Papierberge auf dem Schreibtisch
- Platzraubende Archive
- Ständige Dokumentensuche
- Unübersichtliche Workflows

Wir bieten Ihnen die perfekte Lösung!



- Ihre Vorteile:**
- Produktivitätssteigerung
 - Revisionsicherheit - GoBD
 - Verbesserung interner Prozesse
 - Zeit- und Platzerparnis



Der Wintringer Hof in Kleinblittersdorf

Wintringer Hof
Kleinblittersdorf

Der Wintringer Hof im Biosphärenreservat Bliesgau ist eine Werkstatt für Menschen mit Behinderung der Lebenshilfe Obere Saar e. V. und seit 1987 anerkannter Bioland-Betrieb. 130 Menschen arbeiten hier in den Bereichen Landwirtschaft, Obstbau, Gemüsebau, Kelterei, Verarbeitung und Vermarktung sowie im Garten- und Landschaftsbau. Eine Mutterkuhherde vom Aussterben bedrohter Glanrinder lebt ebenso auf dem Hof wie Schweine, Hähnchen und Hühner im Hühnermobil.

Auf dem Acker wachsen Brot- und Futtergetreide, Kartoffeln und Klee gras. Einer alten Tradition im Bliesgau folgend wurden nun auf etwa 10 Hektar wieder Obstbäume gepflanzt. 14 verschiedene Apfelsorten wachsen hier als Tafel- und Mostobst, dazu Quitten, Mispeln und Birnen. Auf etwa 2,5 Hektar Freiland wird Gemüse von Broccoli über Mangold bis hin zu Zwiebeln angebaut. Tomaten, Paprika, Gurken, Auberginen und andere sonnenhungrige Früchte gedeihen auf 3.200 m² geschütztem Anbau unter Glas und Folie.

Landschaftspflegeverein
Karlsbrunn e.V.
Großrosseln

Der Betrieb wird nach den Richtlinien der EG-Öko-Verordnung bewirtschaftet. Das Fleisch stammt von Heidschnuckenlämmern aus artgerechter Haltung. Die Heidschnuckenherde bewegt sich das ganze Jahr über in der frischen Luft im Umfeld des Dorfes Karlsbrunn und dient dort auch der Landschaftspflege. Damit werden Landschaftsflächen, insbesondere Streuobstwiesen, vor einer drohenden Verbuschung bewahrt und die Kulturlandschaft bleibt erhalten. Angeboten werden neben Fleisch und anderen Produkten vom Schaf auch lebende Tiere für die Zucht. Ab-Hof-Verkauf ist nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Eichelberger Hof
Ommersheim

Der Hof der Familie Wack gehört zu den ältesten Bioland-Betrieben im Saarland. Schon 1984 erfolgte die Umstellung. Es werden 130 Hektar bewirtschaftet, die eine Hälfte als Ackerbau, die andere Hälfte als Grünland. Seit 2005 befindet sich auf dem Hof auch die Bliesgau-Molkerei, die einzige Biomilch-Molkerei im Saarland. Im Hofladen werden neben einem reichhaltigen Naturkostsortiment auch Waren aus eigener Herstellung angeboten: Weizen, Roggen und Dinkel direkt vom Feld und die leckere Bio-Rohmilch frisch von der Kuh. Dazu auch Fleisch- und Wurstwaren.

www.landschaftspflegeverein-Karlsbrunn.de

www.biolandhof-wack.de

Werner Brengel
Blieskastel-Brenschelbach

Der seit dem 19. Jahrhundert bestehende Hof wird von den Gebrüdern Brengel bewirtschaftet auf etwa 50 Hektar Fläche, davon 35 Hektar Grünland, der Rest im Ackerbau. Dabei werden die Richtlinien der EG-Öko-Verordnung eingehalten. Auf der französischen Seite des Hofes wurde eine alte Mühle für Seminare in den Bereichen Naturerfahrung und alternativer Umgang mit Pferden umgestaltet. Dazu gehört auch noch ein Pferdestall für die Pensionspferdehaltung. Im Hofladen in Brenschelbach werden Getreide, Mehl, Äpfel, Gemüse, Salate, Kartoffeln, Zwetschgen, Mirabellen und Säfte angeboten.

www.pferde-menschen-neuwege.de

Neukahlenberger Hof
(Haus Sonne)
Blieskastel-Böckweiler

Hier gibt es Milch und Käse von glücklichen Kühen. Der Hof zeichnet sich durch naturnahe ökologische Landwirtschaft und soziale Kompetenz aus. Der 90 Hektar große Demonstrationshof des Bundesprogramms ökologischer Landbau wird von einer sozialtherapeutischen Gemeinschaft

Hirtenwieser Hof/
Naturrind Warndt GmbH
Völklingen

Der 2002 gegründete Hof ist EG-Öko zertifiziert und bewirtschaftet insgesamt 47 Hektar. Davon 37 als naturbelassene Weiden mit vielen kleinen Gehölzen und Hecken. Die Glanrinderherde ist über das ganze Jahr im Freien; lediglich im Winter kommen die Tiere in den Außenklimastall zum Abkalben und zur Futteraufnahme. Verfüttert werden nur Gras, Heu und Futtergetreide. Angeboten wird Fleisch vom Rind – in einem Gebinde, in dem von allem etwas dabei ist: Filet bis Rippe. Das Produkt ist sehr erfolgreich und die Nachfrage steigt kontinuierlich. Ab-Hof wird ganzjährig verkauft, die Produkte können – nach telefonischer Vereinbarung oder per E-Mail (naturrind-warndt@web.de) – aber auch frei Haus geliefert werden. Telefon: 06898-42076.

behinderter und nicht-behinderter Menschen bewirtschaftet. 95 Prozent der hergestellten Milch werden in der hofeigenen Molkerei direkt zu Käse verarbeitet und hier vermarktet. Dazu gibt es ein Angebot von Fleisch-, Wurst und Backwaren sowie Obst, Säfte und Marmeladen.

www.haussonne.de

Hof am Römerturm
Mandelbachtal-Erfweiler-Ehling

Nach Demeter-Richtlinien werden hier 54 Hektar Fläche bewirtschaftet, davon etwa 40 Hektar als Grünland und 14 Hektar im Ackerbau. Das wichtigste Produkt ist Ziegenkäse, daneben gibt es noch Kalbfleisch und Wurstspezialitäten, die im eigenen Hofladen angeboten werden. Verfüttert wird nur eigens angebautes Getreide, Gras, Heu und Klee. Lediglich Mineralfutter wird zusätzlich angekauft.

Martinshof
St.Wendel-Osterbrücken

Seit 1986 ist der Martinshof im idyllischen Nordsaarland ein Bioland-Betrieb. Der besondere Schwerpunkt liegt dabei auf köstlichen und hochwertigen Ziegenmilchprodukten. Von der frischen Milch – eine Alternative zur oftmals schwer verdaulichen Kuhmilch – über reifen Käse bis hin zu Pflegeprodukten aus Ziegenmilch ist alles zu bekommen. Aber auch prämierte Wurst- und Fleischwaren aus der eigenen Bioland-Metzgerei werden angeboten, allerdings vom Schwein und vom Rind. Vermarktet werden die Produkte mittlerweile im eigenen Laden in der Saarbrücker Karstadtpassage und mit dem Biobus in der gesamten Region.

www.martinshof.de



Wir sorgen im Saarland für neue Energie.



Verwurzelt im Saarland treiben wir die Energiewende mit effizienten und wirtschaftlich sinnvollen Lösungen voran – mit Energie von heute, aus Verantwortung für morgen.



TOP-Wandertipp:

Rund ums liebe Vieh

Der Erlebnisweg „Rund ums liebe Vieh“ ist eine gut ausgeschilderte Rundtour für große und kleine Wanderer. Zwölf spannende Kilometer quer durchs Illtal laden ein zum Entdecken, Anfassen, Mitmachen und Erleben. Kühe, Pferde, Ziegen, Schafe und Hühner – zu sehen gibt's Bauernhoftiere in allen Facetten.

Liebevoll gestaltete Info-, Spiel- und Erlebnisstationen erklären alles zu den am Weg liegenden Höfen, den Tieren und zu landwirtschaftlichen Techniken und Produkten. Höhepunkt des Wanderweges ist die „Dorf- und Schaukäserei Hirztaler“. Hier darf man nicht nur dem Käser über die Schulter schauen, bei Voranmeldung kann man sogar selbst Käse herstellen. Und an besonders schönen Stellen sind „Naturerlebnisplätze“ entstanden, die zum familiären Spontan-Picknick einladen. Und wenn kürzere Beine zwischendurch nicht mehr weiter können, dann sind an vielen Stellen Abkürzungen zurück nach Hirzweiler möglich. Aber vielleicht reicht schon eine ausgedehnte Pause. Schöne, ruhig gelegene Picknickplätze laden zum Verweilen ein. Und auf Sinnesbänken lässt es sich zwischendurch entspannt verschnaufen. Viel Spaß!

SR3-Landpartie

Das Saarland – ein großes Scheunenfest!

Am 6. Oktober ist wieder Zeit für die SR 3-Landpartie. Fünf Höfe, ein Weingut und der Neunkircher Zoo öffnen diesmal von 10.00 bis 17.00 Uhr ihre Tore und bieten den Besuchern ein buntes Programm. Die Landpartie erweist sich Jahr für Jahr als echter Publikumsmagnet. So kamen vergangenen Herbst rund 36.000 Besucher zu den Höfen – Rekord! Weitere Infos werden in Kürze auf www.sr3.de veröffentlicht

Die Ziele der diesjährigen „SR3-Landpartie“

Lebenshilfe Hirzbachhof & Archehof & Käserei Hirztaler
Ort: Illingen-Hirzweiler
Landkreis: Neunkirchen

ASV Untere Nied Siersburg
Ort: Siersburg
Landkreis: Saarlouis

Kinne-Hof zur Lehmkaul
Ort: Lebach-Dörsdorf
Landkreis: Saarlouis

Grenzlandhof Becker
Ort: Bebelshem
Landkreis: Saarpfalzkreis

Huf-Hof
Ort: Nohfelden-Eiweiler
Landkreis: St. Wendel

Winzer von der Mosel
Ort: Sehndorf
Landkreis: Merzig-Wadern

Zoo
Ort: Neunkirchen
Landkreis: Neunkirchen



Land & Leute: Zur SR3-Landpartie werden auch dieses Jahr wieder viele tausend Besucher strömen



STILVOLLE WOHLFÜHLOASE

Klassische Drinks & besondere Eigenkreationen o Entspannte Atmosphäre
LOUIS bar und Lounge im La Maison hotel
Montag bis Samstag von 18.00 bis 1.00 Uhr





Mirko Fuchs

„Die moderne Beauty-Medizin setzt auf den natürlichen Look!“

Mimikfreie Masken waren gestern. Immer mehr Mediziner setzen bei Beauty-Eingriffen auf Natürlichkeit. Auch im Saarland nimmt die Zahl der größeren und kleineren Eingriffe stetig zu. Grund genug für TOP MAGAZIN SAARLAND, sich dem Thema „Schönheit“ ausführlich zu widmen. Wir sprachen mit Mirko Matthias Fuchs, Facharzt für Plastische und Ästhetische Medizin in Neunkirchen, über perfekte Brüste, Mini-Facelifts und die Nase von Meghan Markle.

Mirko Fuchs absolvierte seine Facharztausbildung in München, der Schweiz und im Saarland. Seit über 6 Jahren Jahren ist er Leitender Arzt einer Fach-Praxis in Neunkirchen – und hat bereits vielen Menschen zu einem jüngeren, ästhetischeren und vitaleren Aussehen verhelfen können. Mirko Matthias Fuchs ist Mitglied in den wichtigsten Fach-Verbänden – darunter die Deutsche Gesellschaft für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie

Herr Fuchs, Sie sind 44, sehen aber jünger aus. Alles Natur?

Nicht ganz. Ich injiziere mir regelmäßig Botulinumtoxin, um die Fältchen auf der Stirn und um die Augen zu glätten. Das Ganze kombiniere ich mit Fillern, die z.B. Falten um Nase und Mund glätten und erschlaffende Konturen wieder straffen. Das hat auch vorbeugende Wirkung. Wer das frühzeitig und regelmäßig macht, wird im Alter wesentlich weniger Falten haben.

Aber gehören Falten nicht zum Alter dazu?

Ja und nein. Es geht auch um die Frage: Wie alt fühle ich mich? Und wie alt möchte ich wirken? Ich kenne viele Menschen, die sich innerlich wesentlich jünger, fitter und vitaler fühlen als die Person, die sie morgens im Spiegel betrachten. Die moderne Schönheits-Chirurgie kann heute für ein frischeres und jugendlicheres Aussehen sorgen. Warum sollte man diese Möglichkeit nicht nutzen?

Haben es schöne Menschen im Leben leichter?

Ja. Es gibt wissenschaftliche Studien, die klar belegen, dass attraktive Menschen beruflich wie privat erfolgreicher sind.

Aber Schönheit ist doch relativ ...

Ästhetik hat viel mit Harmonie, Geometrie und Proportionen zu tun. Im Gegensatz zur Ausstrahlung. Und genau die wird durch eine gute Behandlung deutlich positiver!

Haben Sie auch privat einen Sinn für Ästhetik?

Ja. Ich interessiere mich sehr für Design, Architektur, Kunst, Fotografie, Mode. Jemand, der sich beruflich dem Thema „Schönheit“ verschrieben hat, ist auch im Privaten ein Ästhet.

Herr Fuchs, ist es ok, wenn man Sie als Beauty-Doc bezeichnet?

Das steht Ihnen frei. Wobei die offizielle Bezeichnung „Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie“ lautet. Im Gegensatz zu Bezeichnungen wie „Schönheits-Chirurg“, „Ästhetischer Chirurg“ oder „Kosmetischer Chirurg“ ist der Facharzt-Titel rechtlich geschützt. Die Ausbildung, die ich nach dem Medizinstudium durchlaufen habe, dauert mindestens weitere sechs Jahre und umfasst vier Bereiche, von der Rekonstruktion nach Unfällen oder Verbrennung über die Hand-Chirurgie bis zu Schönheitskorrekturen.

Sind Sie Arzt aus Leidenschaft?

Absolut. Ich wollte schon immer Chirurg werden. Und habe quasi meine Passion zum Beruf gemacht. Nämlich Menschen verschönern. Ich möchte, dass die Menschen nach der erfolgreichen Behandlung glücklich sind und sich in ihrer Haut wohlfühlen.

Was macht einen guten Chirurgen aus?

In erster Linie sollte der Arzt über die nötige Qualifikation verfügen – und möglichst langjährige Erfahrung haben. Er sollte sich regelmäßig weiterbilden, z.B. Fach-Kongresse besuchen, eventuell auch selbst Fortbildungen halten. Kurzum: Er sollte ein Spezialist auf seinem Gebiet sein – und dies auch nachweisen können.

Der Beauty-Trend scheint auch im Saarland ungebrochen ...

Absolut. Daher eröffnen wir dieser Tage unsere neue Schönheitsklinik in Neunkirchen – und werden durch zwei weitere Fachärzte verstärkt, um dem Andrang Herr zu werden.

Woher kommt Ihre Kundschaft?

Aus dem Saarland. Aber auch aus München, Düsseldorf, Frankfurt, Luxemburg, der Schweiz. Offenbar hat sich mittlerweile herumgesprochen, dass man auch im Saarland plastisch-ästhetische Eingriffe auf höchstem Niveau durchführt. Wir sind hier absolut auf der Höhe der Zeit, garantieren eine exzellente Rundum-Versorgung, arbeiten mit dem besten Equipment und verwenden nur Materialien, die höchsten Premium-Standards gerecht werden. In Sachen „Qualität“ dulde ich keine Kompromisse. Da bin ich Perfektionist.

Sie gelten als Spezialist für Mini-Facelifts. Was versteht man darunter?

Mini-Facelifts sind gerade sehr im Trend – und ich habe durchweg gute Erfahrungen damit gemacht. Im Gegensatz zu den großen chirurgischen Eingriffen kann man schon in den 40igern wieder eine bessere Kontur erzielen und die störenden Hängebäckchen beseitigen. Bei dem kleinen Eingriff wird zusätzlich die Hülle der Gesichtsmuskulatur gestrafft, was zu einem wesentlich jugendlicheren Aussehen führt. Für die etwas Vorsichtigeren kann man bis zu einem gewissen Grad mittels Injectables wie Botox oder Hyaluron gezielt optimieren. Mit kleinen, schonenden Eingriffen lassen sich wahlweise Fältchen minimieren, Gesichtspartien konturieren oder mehr Volumen erzeugen.

Da könnte man doch auch zu einer Kosmetikerin gehen, oder?

Nein, Hyaluronsäure darf nur von Ärzten und Heilpraktikern gespritzt werden. Ich warne auch generell davor, sich von Nicht-Medizinerinnen – beispielsweise auf einer „Botox-Party“ spritzen zu lassen. Allein schon aus hygienischen Gründen. Selbst bei vermeintlich kleinen Eingriffen wie einer Botox- oder Hyaluronsäurespritze braucht es einen erfahrenen Spezialisten mit umfänglichem anatomischen Wissen. Sonst können Blutgefäße oder Nerven dauerhaft geschädigt werden, was im schlimmsten Fall sogar zur Erblindung führt.

Wann macht eine Behandlung mit sogenannten „Filler-Substanzen“ Sinn?

Störende Fältchen lassen sich mit Hilfe einer feinen, flexiblen Kanüle unterspritzen, beispielsweise mit Hyaluronsäure. Dabei handelt es sich um ein durchsichtiges Gel, welches in der Regel sehr gut verträglich ist, da es in unserem Körper ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes ist. Bei sachkundiger Unterspritzung sind Nebenwirkungen sehr selten. Mittlerweile

kann man mittels speziell fester Gele sogar die Kontur verbessern.

Und das macht die Haut dann glatter, praller und jünger?

Ja, und zwar mit Soforteffekt! Die Methode glättet nicht nur einzelne Falten, sondern verjüngt durch Volumengabe auch größere Bereiche. So erhält das Gesicht wieder eine jugendliche Form und Kontur. Richtig gemacht sieht man auch nicht verändert aus – nur frischer! Der glättende Effekt in der Regel vier bis zwölf Monate an, abhängig davon welcher Bereich behandelt wurde. Danach kann die Behandlung durch erneutes Unterspritzen wieder aufgefrischt werden. Eine Behandlung mit Botulinumtoxin kostet je nach Dosis und Behandlungsumfang zwischen 250 und 400 Euro, eine Behandlung mit Filler-Substanzen ab ca. 350 Euro.

All das lässt sich mit wenigen Piekern beheben?

In den meisten Fällen ja! Botulinumtoxin sorgt z.B. dafür, dass sich die entsprechenden Mimik-Muskeln entspannen. Das glättet die Falten durch Eigenregeneration der Haut. Die Wirkung ist meist schon nach wenigen Tagen sichtbar.

Spritzen tun aber meistens weh ...

Ein leichter Schmerz lässt sich leider nicht vermeiden. Wir tragen daher vorab eine lindernde Betäubungssalbe auf.

Botulinumtoxin ist aber doch ein Gift.

Schade ich damit nicht meinem Körper? Botulinumtoxin ist ein natürlich vorkommender Eiweiß-Wirkstoff, der in Bakterien vorkommt. In der ästhetischen Medizin kommt die Substanz jedoch in derart geringer Menge zum Einsatz, dass es für den Körper absolut unbedenklich ist. Für eine Gefährdung müsste man schon mindestens die 100-fache Menge injizieren. Botulinumtoxin wird seit über 25 Jahren in der Ästhetik angewendet. Wissenschaftliche Untersuchungen haben erwiesen, dass nach Abklingen der Wirkung keine Veränderungen an Muskeln oder Nerven zurückbleiben.

Aktuell erlebt das „Vampir-Lifting“ mittels Eigenblut einen regelrechten Medien-Hype. Was halten Sie davon?

Der Begriff ist etwas irreführend, da es sich nicht um ein Lifting im eigentlichen Sinne handelt. Aber das Verfahren fördert den Aufbau der Haut, macht sie strahlender. Wir Mediziner sprechen vom sogenannten Glow-Effekt. Daher bieten wir die Methode auch an.



Mirko Fuchs stand in Sachen „Schönheit“ Rede und Antwort

Gibt es weitere Trends?

Ja. Konturen! Zum Beispiel am Kinn. Eine prägnante Kinn-Linie lässt uns um Jahre jünger erscheinen und setzt starke Akzente. Sie brauchen sich nur Top-Models wie Stella Tennant oder Sasha Luss anzusehen. Die haben alle ein konturiertes Kinn. Mit Hilfe einer ambulant durchgeführten und nahezu schmerzfreien Hyaluron-Behandlung lässt sich dies problemlos erreichen. Auch Männer lassen sich die Kinn-Kiefer-Partie unterspritzen, um einen maskulinen Look zu erreichen. Weg vom Bubi-Look, hin zu einem maskulinen definierten Unterkiefer.

Viele Frauen wünschen sich eine Meghan-Markle-Nase, scheuen aber eine Operation ...

Die ist auch nicht immer nötig! Ich empfehle einen Eingriff mittels Hyaluron. Dauert fünf Minuten und kann in der Mittagspause gemacht werden. Bei dieser Nasenkorrektur werden Unebenheiten, Verschiebungen und Absenkungen der äußeren Nase in lokaler Betäubung durchgeführt. Dadurch wirkt die Nase harmonischer.

Dann gibt es aber auch noch das große Facelift ...

Ja, bei dem ich nicht zur Spritze, sondern zum Skalpell greife. Das große Facelift folgt einem individuellen Gesamtkonzept zur Faltenbehandlung und stellt jugendliche Gesichtszüge wieder her. Meist in Kombination mit einem Halslift.

Lassen sich beim großen Facelift alle Falten beseitigen?

Nicht ganz. Die Liftingoperationen konturieren hauptsächlich. Manche Falten, z.B. an Ober- und Unterlippe sowie Krähenfüße an den Augen, lassen sich im Zuge eines Facelifts kaum beseitigen. Hier können wir mit Fillern oder Botox mehr erreichen. Das gleiche gilt für bestimmte Mimik-Falten zwischen den Augenbrauen.

Wer entscheidet sich häufiger für ein Facelift – Männer oder Frauen?

Aktuell sind es 90 Prozent Frauen, 10 Prozent Männer. Die Herren holen aber auf.

Bleibt nach einem Facelift die Natürlichkeit erhalten?

Ja, wenn Sie sich in die Hände eines qualifizierten und erfahrenen Fachmanns begeben. Er wird dafür sorgen, dass der persönliche Gesichtsausdruck bewahrt bleibt.

Viele Menschen haben dennoch Bedenken, im Gesicht „was machen“ zu lassen ...

Dafür habe ich natürlich Verständnis. Aber im persönlichen Gespräch lassen sich viele Fragen klären. Wir erstellen z.B. je nach Patientin oder Patient ein individuell abgestimmtes Behandlungskonzept.

Welche Korrekturen sind üblich?

Zum Beispiel lässt sich das Fettgewebe im Gesicht verschieben. Im Alter sinken die



„Mini-Facelifts sind der neue Trend!“



„Ein großes Facelift macht Sie
locker zehn Jahre jünger!“

Wangen links und rechts der Nase ab, es bilden sich die unbeliebten Nasolabial-Falten und „Hängebäckchen“. Auch der sogenannte „Truthahn-Hals“ lässt sich korrigieren. Danach sehen Sie wieder wesentlich jünger aus.

Welche Risiken bestehen?

Insgesamt gilt ein Facelift als besonders komplikationsloser Eingriff mit einem hohen Grad an Effizienz und Sicherheit und kaum Schmerzen. In seltenen Fällen kann nach einem großen Facelift das

Hautgefühl vor den Ohren für eine gewisse Zeit beeinträchtigt sein. Andere Nebenwirkungen wie z.B. Entzündungen oder die Schädigung von Gesichtsnerven sind sehr selten.

Was kostet ein Facelift?

Hier im Saarland zahlen Sie für ein umfassendes Facelift rund 7000 Euro. Das ist vergleichsweise günstig – im Gegensatz zu Düsseldorf oder München.

Um wie viele Jahre können Sie mich jünger machen?

Rund zehn Jahre. Wie lange das Ergebnis anhält, hängt von ihren individuellen Anlagen und der Beschaffenheit des Gewebes ab.

Sie gelten auch als erfahrener Brust-Operateur ...

Ja, ich habe im Laufe meiner Tätigkeit schon viele hundert Brust-OPs erfolgreich vorgenommen.

Wie sollte die perfekte Brust aussehen?

Nicht zu klein, nicht zu groß. Schön geformt und angenehm straff. Es gibt auch hier eine Art Busenformel um eine schöne Brust zu modellieren. Für die meisten Frauen ist ein Wert von B oder C die richtige Wahl. Eine größere Oberweite kann schnell unnatürlich wirken. Besonders bei einer zierlichen Person ist Augenmaß vonnöten. Ein Spezialist kann jedoch die entsprechende Implantatform und Größe vorab präzise bestimmen.

Woraus bestehen die Implantate?

Aus medizinischem Silikon-Gel mit glatter Oberfläche. Die Implantate der jüngsten Generation lassen sich perfekt modellieren, sind in Lage, Haptik und Form kaum noch von der natürlichen Brust zu unterscheiden. Das Gel kann auch nicht auslaufen, und die großen Hersteller geben sogar eine lebenslange Garantie auf ihre Produkte.

Wie lange dauert die OP?

Bei einer einfachen Brustvergrößerung handelt es sich um einen kurzen, blutarmen Eingriff, der zwischen 45 und 60 Minuten dauert. Manchmal muss die Brust jedoch zusätzlich gestrafft werden.

Bis wieviel Jahren ist eine Brustvergrößerung ok?

Nicht das Alter ist bei einer Brustvergrößerung entscheidend, sondern ein allgemein guter Gesundheitszustand. Und wer jenseits der 50 fit und gesund ist, braucht keine Bedenken zu haben. Mein älteste Brust-Patientin hatte ihre erste Brustvergrößerung mit 66 Jahren.

Wie finde ich einen guten Operateur?

Eine gute Ausbildung und Erfahrung auf dem Spezialgebiet der Ästhetisch-Plastischen Chirurgie ist Grundvoraussetzung, eine Spezialisierung auf Brustoperationen noch besser. Zudem sollte der Arzt eine Person sein, zu der Sie Vertrauen haben. Im Saarland sind derzeit sehr qualifizierte Operateure am Werk, man muss also nicht zwangsläufig nach Düsseldorf, München oder Hamburg fahren, wo Sie für das gleiche Ergebnis häufig mehr zahlen.

Gibt es Patientinnen, die ihre Brust-OP im Nachhinein bereuen?

Die Operation führt in den meisten Fällen zu einer deutlichen Verbesserung der Form, Größe und Festigkeit der Brust. Viele Frauen bereuen vor allem eines: Die OP nicht schon viel früher gemacht zu haben. ■



Schönheits-Chirurg Mirko Fuchs,
TOP-Chefredakteur Sylvio Maltha



www.faberkabel.de



TROMMELWIRBEL.
SCHLAGKRÄFTIG
SEIT 1950.

Kochende LEIDENSCHAFTEN

Prof. Michael Backes (Helmholtz Zentrum Saarbrücken)

Gebratene Jakobsmuscheln mit Garnelen



Santé und Guten Appetit! Informatik-Experte Prof. Michael Backes präsentiert seine fertiges Gericht – gebratene Jakobsmuscheln mit Garnelen

Wie schütze ich mein Smartphone gegen Hacker-Viren? Wie kann sich mein Tablet gegen Schnüffel-Wanzen wehren? Wie verteidige ich Computer-Netzwerke gegen Spionage-Angriffe aus China, Russland oder Nigeria? Wie mache ich Passwörter unknackbar? Und wie kann ich mich anonym im World Wide Web bewegen, ohne Spuren zu hinterlassen?

Wenn's einer weiß, dann Prof. Dr. Dr. hc. Michael Backes! Der 41-jährige Informatik-Professor ist einer der weltweit führenden Fachleute auf dem Gebiet der Datensicherheit und Kryptographie sowie Gründungsdirektor des Saarbrücker Helmholtz Zentrums für Informationssicherheit. Dass Prof. Michael Backes auch virtuos mit Töpfen, Pfannen und Kochlöffeln hantieren kann, bewies er nun beim TOP-Cooking in der Karstadt Feinkost, Saarbrücken.



Prominenter Gast in der Karstadt Feinkost-Welt: Prof. Michael Backes, Gründungsdirektor des Helmholtz Zentrums für Informationssicherheit am Saarbrücker Uni-Campus, bewies beim TOP-Cooking sehr viel Geschick

Zutaten

- 100g Friseesalat
- 1 Bund Radieschen
- 4 Schalotten
- 1 Tomate
- 4 EL Weißwein-Essig
- 1 EL Honig
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Walnussöl
- 12 küchenfertige Jakobsmuscheln
- 300g küchenfertige Garnelen, ohne Schale, entdarnt
- 2 EL Öl
- 2 EL Butter
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone

* Alle exklusiven Wein-Empfehlungen zu den Rezepten von Karstadt Lebensmittel – Partner der REWE Karstadt Feinkost GmbH & Co. KG, Bahnhofstraße 15, 66111 Saarbrücken

Zubereitung

Salat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden oder hobeln. Tomate waschen, putzen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Essig mit Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Walnussöl in dünnem Strahl unterschlagen. Dressing abschmecken. Muscheln und Garnelen waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, beides darin unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Butter zugeben, bei milder Hitze schmelzen lassen. Zitronensaft und -schale zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, in der Zitronenbutter schwenken.

Salat mit Vinaigrette vermengen, auf Teller verteilen. Garnelen und Jakobsmuscheln darauf geben, mit Zitronenbutter beträufeln.

Wein-Empfehlung*

Wein-Experte Mario Coni (Karstadt Feinkost, Saarbrücken) empfiehlt hierzu einen Chardonnay von Karl Petgen. Ein heimisches Gewächs mit elegantem, blumigem, nuancenreichem Bouquet. Passt perfekt zu Meeresfrüchten und Krustentieren. Preis für die 0,75-Liter-Flasche 10,99 Euro (Literpreis: 14,65 Euro)



Christiane Blatt (Oberbürgermeisterin von Völklingen)

Bouillabaisse à la Marseillaise



So schmeckt Frankreich! Völklingens Oberbürgermeisterin Christiane Blatt kredenzt uns eine köstliche Bouillabaisse

Zutaten (für 2 Personen)

- 1 Bund Suppengrün (Möhren, Sellerie, Lauch)
- 1 große Fenchelknolle
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- Frischer Thymian (5-6 Stengel)
- Frisches Bohnenkraut (5-6 Stengel)
- 1 Messerspitze echter Safran
- 1 EL Tomatenmark
- 3 Blätter echter Lorbeer
- 1 Flasche Weißwein
- 1 kleine getrocknete Chili
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Fisch und Meeresfrüchte (z.B. Seeteufel, Dorade, Rotbarbe, Garnelen, Miesmuscheln, Calamari)

Wein-Empfehlung*

Wein-Experte Mario Coni von Karstadt Feinkost empfiehlt hierzu einen Rosé vom Weingut „By ott“ aus der Provence. Sein lebendiges, fruchtiges Bouquet nach frischen Beeren mit würzigen Anklängen brilliert auf Anhieb. Am Gaumen ist der Rosé aus Cabernet Sauvignon, Grenache, Cinsault und Syrah elegant, geschliffen und fruchtig. Die frische Säure ist sehr harmonisch eingebunden und beschert einen animierenden Charakter. Passt perfekt zu Fischsuppen und Fischgerichten. Preis für die 0,75-Liter-Flasche 16,99 Euro. (Literpreis: 22,65 Euro)



einmal zehn bis 15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Wichtig: Der Fisch wird dabei nur pochiert und somit gegart. Die Suppe darf jetzt nicht mehr kochen! Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig. ■

Karl-Heinz Nickel und Sirke Veit (Matra Markisen)

Rinder-Filet an Trüffel-Tagliatelle



Teamwork am Herd: Karl-Heinz Nickel und Sirke Veit

Zutaten

- 500 g Trüffel-Tagliatelle
- 1 kg Rinderfilet
- Salz, Pfeffer, Öl
- Sauce Bordelaise
- 60g Schalotten
- 10g Butter
- 250ml Rotwein
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Zweige Thymian
- 1 TL Pfefferkörner, weiß
- 200 ml Kalbsjus

Zubereitung

Rinderfilet im Ganzen von allen Seiten anbraten. Dann für 10 Minuten bei 125°C in den Ofen geben. Anschließend bei 50°C 1,5 Stunden ziehen lassen. Filet mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Sauce Bordelaise die Schalotten abziehen, würfeln und in Butter hell anschwitzen. Die Schalotten mit dem Rotwein ablöschen, auf ein Drittel einkochen lassen und dann die Kräuter und Gewürze zufügen. Den Kalbsjus angießen und alles offen bei starker Hitze einkochen lassen. Die Soße anschließend durch ein feines Sieb passieren und abschmecken. Mit Tagliatelle anrichten und mit der Soße verfeinern. ■

Wein-Empfehlung*

Mario Coni, Weinberater bei Karstadt Feinkost Saarbrücken, empfiehlt hierzu einen Chianti der Spitzenklasse: Der Nipozzano Riserva vom namengebenden Weingut Castello di Nipozzano der Adelsfamilie Marchesi de' Frescobaldi ist ein Chianti Riserva der Spitzenklasse. Mit herrlichen Noten von schwarzen Beerenfrüchten, Himbeeren und Kirschen überzeugt er Weinfreunde wie -kritiker. Ausgezeichnet vom Wine Spectator mit hervorragenden 91 Punkten. 0,75 Liter-Flasche 16,99 Euro (Literpreis: 22,65 Euro).



Zubereitung

Gemüse putzen und klein schnippeln. Im Topf fünf bis zehn Minuten mit einem kräftigen Schuss Olivenöl anbraten. Mit Weißwein ablöschen und einem Viertel Liter Wasser auffüllen. Salz, Tomatenmark, Safran, ordentlich Pfeffer, die frischen Kräuter, den Lorbeer und die kleine Chili dazu geben. 10 Minuten köcheln lassen. Mit einem Pürierstab im Topf

weiter zerkleinern. Das Ganze wird nun mit Sieb und Schöpfkelle passiert.

Die nun fertige Gemüsesuppe gießen Sie zurück in den Topf, nun kommen auch der Fisch und die Meeresfrüchte dazu, die daraus schließlich eine Bouillabaisse à Marseillaise machen – die Fischsuppe Marseiller Art. Alles zusammen noch



wohnen
Sie
schön

architektpetry

architekt-petry.de

Jürgen Denne (Franz Martz & Söhne Private Treuhand GmbH)

Pasta mit Salsiccia



So schmeckt Bella Italia! Hobby-Koch Jürgen Denne mit seinem Lieblingsgericht – Pasta mit Salsiccia

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Fenchel in Streifen schneiden oder in ca. 3x3mm große Stücke würfeln. Die Salsiccia bzw. Bratwürste aus dem Darm drücken, den Mozzarella in kleine Stücke teilen.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Salsiccia-Stückchen oder -bällchen anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und ca. 2 Minuten anschwitzen. Danach den Fenchel hinzufügen und unter ständigen Wenden farblos anbraten. Dann mit dem Weißwein ablöschen, kurz

reduzieren lassen, Gemüsebrühe und den Mozzarella hinzugeben.

Alles solange simmern lassen, bis der Fenchel und das nach Vorbliebe beigefügte Gemüse den gewünschten Biss hat.

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und gehackten Thymian abschmecken. Dann mit der Pasta und dem Parmesan in der Pfanne vermengen. Wer keinen Thymian mag, kann diesen durch frischen Basilikum ersetzen. ■

Zutaten (für 4 Personen)

- 500 g Pasta, nach Belieben
- 1 Knolle Fenchel
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 Zweige Thymian
- Bohnenkraut (5-6 Stengel)
- 100 ml Weißwein
- ca. 50g gereifter Mozzarella
- 75ml Gemüsebrühe
- 4 Salsiccia oder grobe Bratwürste (ca. 400-500 g)
- 40 g Parmesan
- 1 EL Olivenöl

Daniel Rausch (Engel & Völkers Immobilien, Saarbrücken)

Ombrina marinata

Zutaten

80 bis 100 g

parierte Filets vom Schattenfisch

Salz
Wasser
Rotweinessig
Zitronensaft
2 Lorbeerblätter

Zubereitung

Sauber parierte Filets vom Schattenfisch waschen und salzen. In eine Auflaufform legen und mit einer Marinade aus Wasser und Rotwein-Essig (im Verhältnis 2:1, wer es feiner mag, mischt 3:1), Zitronensaft, Lorbeerblätter und Salz einlegen – die Marinade sollte den Fisch komplett umhüllen. Einen Tag im Kühlschrank marinieren lassen, danach abtropfen lassen und das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Dazu passen in Olivenöl geröstete Brotwürfel, die abgetropft werden und anschließend mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, gepresstem Knoblauch und aromatischen Kräutern zu einer würzigen Beilage angemacht werden. ■



Wein-Empfehlung*

Mario Coni, Wein-Experte bei Karstadt Feinkost, empfiehlt hierzu einen Sancerre von der Domaine Bailly-Reverdy. Dieser Wein hat ein leuchtendes Gelb mit grünen Reflexen. Seine intensiven Aromen von Stachelbeeren, Limetten und Gras sind mineralisch geprägt. Die lebendige Fruchtsäure ist feinwürzig und ausgewogen. Preis für die 0,75-Liter-Flasche 16,99 Euro. (Literpreis: 22,65 Euro)



Für die italienische Momente im Leben: Daniel Rausch, Inhaber und Geschäftsführer von Engel & Völkers Saarbrücken, mit seinem Lieblingsgericht „Ombrina marinata“



TRANSPARENZ SCHAFFT PERSPEKTIVEN.

Ob Facility Management, Industrial Services oder Real Estate Consulting: Wir bieten alle Leistungen eines nachhaltigen und integrierten Gebäudemanagements aus einer Hand – abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Kernprozesse und unterstützt durch eine leistungsfähige IT-Landschaft. Die Vorteile für unsere Kunden liegen auf der Hand: kurze Wege, wenige Schnittstellen, ein Ansprechpartner. Wir arbeiten kontinuierlich an innovativen Konzepten und Lösungen für das Immobilienmanagement der Zukunft. Entdecken Sie mit uns das ganze Potential der Immobilienbewirtschaftung.