



Wie gesund ist unser Saarland?

»Neun Zehntel unseres Glücks beruhen auf Gesundheit.« So formulierte es der Philosoph Arthur Schopenhauer vor rund 200 Jahren. Und tatsächlich: Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Das wünschen wir uns hier im Saarland doch alle – möglichst bis ins hohe Alter! Doch wie bleiben wir eigentlich fit und gesund? Wie verändert Sport meinen Körper? Wie wichtig ist eine vollwertige und ausgewogene Ernährung? Welche Rolle spielen Vitamine? Und wie finde ich den besten Arzt in der Region? All das und mehr auf den folgenden Seiten.



Qualifikation, Erfahrung, Empathie: Die Wahl des richtigen Mediziners hängt von vielen Kriterien ab

KRANK IM SAARLAND?

So finden Sie **den richtigen Arzt!**

Hashimoto? Die meisten von uns denken da sofort an ein Saarbrücker Sushi-Lokal. Im besten Fall an eine Stadt in Japan, südlich von Osaka. Anders bei Christiane Brenner (31) aus Neunkirchen. Die Marketingassistentin war kürzlich bei ihrer Heilpraktikerin – wegen eines ganzen Bündels an Beschwerden. Haarausfall, Regelschmerzen, Müdigkeit, Verstopfung – diese Symptome machten Christiane Brenner das Leben schwer. Sogar auf der Waage hatte die sportliche, junge Frau ordentlich zugelegt, obwohl sie regelmäßig im Fitness-Studio schwitzte und penibel Kalorien zählte. Nach einem ausführlichen Blutbild war die Diagnose eindeutig: Sabine Brenner leidet an Hashimoto, einer Art „Fehlprogrammie-

rung“ der Schilddrüse. Dabei bildet der Körper zu wenig Hormone – und sorgt für eine Vielzahl körperlicher Probleme. Ein klarer Fall für den Facharzt. Doch auf den ersehnten Termin beim Endokrinologen muss Andrea Brenner warten – mehr als sieben Monate! Eigentlich ein Unding. Immerhin kümmern sich rund 100.000 niedergelassene Ärzte um die Gesundheit der Deutschen. Es sind Allgemeinmediziner, Internisten und Fachärzte unterschiedlichster Spezialisierungen, vom Orthopäden bis zum Kardiologen. Hinzu kommen 55.000 niedergelassene Zahnärzte. Jeder von ihnen arbeitet im Akkord. Die Wartezimmer sind von morgens bis abends übervoll, weil wir Deutschen nur allzu gerne den Doktor konsultieren. Im

Vergleich zu Schweden etwa dreimal so häufig! Doch wie der hohen Nachfrage gerecht werden? Immerhin stieg die Zahl der berufstätigen Ärzte im vergangenen Jahr saarlandweit um 1,3 Prozent – auf 6.507 Kräfte.

Landärzte – verzweifelt gesucht!

Dieser Zuwachs konzentriert sich jedoch vor allem auf Klinik-Mediziner und Fachärzte – vorwiegend auf Spezialgebieten wie Chirurgie, Orthopädie und Gynäkologie. Landärzte indes scheinen eine aussterbende Rasse zu sein. So schließen Ärzte in vielen ländlichen Regionen, aber zunehmend auch in den Städten, reihenweise ihre Praxen – meist aus Altersgründen, ohne einen Nachfolger gefunden

zu haben. Die Krankenkassen schätzen, dass bis 2040 bis zu 50.000 Mediziner fehlen. Schon jetzt sind viele Dörfer ohne Praxis. „Wir steuern auf einen eklatanten Ärztemangel zu“, klagt Saarlands Ärztekammer-Präsident Dr. Josef Mischo. Der sympathische Landarzt, der mit seinem Geländewagen durch blühende Landschaften zu seinen Patienten fährt – nichts weiter als kitschige Fernseh-Fiktion!

Bleibt die Frage: Wie finde ich in dieser angespannten Situation überhaupt die richtige Ärztin, den richtigen Arzt?

Vorsicht bei Internet-Bewertungen!

Es kann natürlich hilfreich sein, sich im Freundes- und Bekanntenkreis umzuhören. Bewertungen auf diversen Internet-Portalen sollte man hingegen mit Vorsicht genießen. Nicht immer bilden die Einschätzungen die Wirklichkeit ab, manche sind sogar frei erfunden. Aussagekräftiger ist da schon die „Weiße Liste“ der Bertelsmann Stiftung, die vor Manipulation besser geschützt ist.

Erfahrung ist entscheidend

Natürlich spielt auch die zwischenmenschliche Atmosphäre für viele Patienten eine große Rolle. Achten Sie auch auf die Organisation der Praxis. Terminabwicklung, Wartezeiten, Atmosphäre, Hygiene – all das kann ein Hinweis darauf sein, mit welcher Haltung ein Arzt seinen Patienten begegnet.

Und noch was: Ein Professoren-Titel allein sagt nicht unbedingt etwas über die Qualifikation aus. Wer exzellente Arbeit abliefern möchte, braucht nicht nur eine entsprechende Ausbildung. Vor allem die Erfahrung, also die Anzahl bereits durchgeführter Behandlungen, ist von Bedeutung. Scheuen Sie sich also nicht, den Arzt zu fragen, wie häufig er die entsprechende Behandlung bereits durchgeführt hat – und ob er regelmäßig Fortbildungen besucht, um auf dem neuesten Stand der medizinischen Forschung zu bleiben.

Achten Sie als Patient außerdem auf Folgendes: Reagiert der Arzt auf Nachfragen zugewandt? Nimmt er sich genügend Zeit? Kommuniziert er mit Ihnen auf Augenhöhe – oder flüchtet er sich in „Fachchinesisch“? Versucht er, die Ursache zu ergründen? Gibt er Ihnen Tipps in Sachen Lebensstil-Veränderung, beispielsweise beim Thema Ernährung? Schlägt er verschiedene Therapiemaßnahmen vor? Nennt er etwaige Risiken und Nebenwirkungen bestimmter Medikamente beim Namen?

Doch zurück zu Christiane Brenner. Die Hashimoto-Patientin ist froh, dass ihre Heilpraktikerin sofort die auffälligen Blutwerte erkannte und die richtige Diagnose stellte. Ihr Hausarzt hatte zuvor erst gar kein Blutbild anfertigen wollen – und lediglich Medikamente gegen die Symptome verschrieben. ■



Wie wertvoll sind Vitamine wirklich?

Was taugen Vitaminpillen aus dem Drogeriemarkt? Welche Nahrungsmittel sorgen für Extra-Power? Und macht die Mikrowelle alle Nährstoffe zunichte? Was ist Mythos, was ist Wahrheit? TOP klärt die wichtigsten Fragen.



Gehen in der Mikrowelle die Vitamine kaputt?

Generell ist die Mikrowelle besser als ihr Ruf. Denn durch die kurze Garzeit werden meist weniger Vitamine zerstört als beim stundenlangen Köcheln auf der Herdplatte.

Kann ich Vitamin-Pillen aus dem Drogeriemarkt bedenkenlos schlucken?

Nein. Eine unkontrollierte Überdosierung bestimmter Vitamine und Mineralien kann krank machen – bis hin zu Herzbeschwerden, Krebs, Kopfschmerz, Leberschäden und Nierenleiden. Die vermeintlich gesunden Nahrungsergänzungsmittel enthalten auch oft Füllstoffe, Bindemittel, Farbstoffe, Süßungsmittel, Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Eine ausgewogene Mahlzeit wird dadurch nicht ersetzt. Fragen Sie zunächst Ihren Arzt, ob auf Grundlage Ihres Blutbildes überhaupt ein Mangel vorliegt.

Wie ermittle ich meinen exakten Vitaminbedarf?

Wer es genau wissen möchte, der sollte eine auf wissenschaftlichen Studien basierte, unter zertifiziertem Qualitätsmanagement produzierte Blut- und Gen-Analyse in Auftrag geben (z.B. www.novodaily.com). Für diesen Selbsttest, den man bequem zuhause durchführt, genügt eine Speichelprobe und ein



kleiner Pils in die Fingerkuppe. Diese Proben schicken Sie per Post in das genannte Spezial-Labor. Wenige Tage später erhalten Sie die auf Ihre Bedürfnisse maßgeschneiderten Vitamin-Päckchen zugesandt. Die personalisierten Rationen in Form winziger Granulat-Kügelchen nehmen Sie dann einfach allmorgendlich mit einem Schluck Wasser ein.



Benötigen ältere Menschen mehr Vitamine?

Theoretisch haben rüstige Senioren zwar den gleichen Nährstoffbedarf als in jungen Jahren, benötigen jedoch oft mehr

Vitamine und Mineralien als in jungen Jahren. Dies liegt vor allem daran, dass ältere Menschen insgesamt weniger essen, mehr vitaminraubende Medikamente einnehmen, bestimmte Krankheiten haben und seltener in die Sonne gehen, was wiederum zu Vitamin-D-Mangel führen kann. Umso wichtiger ist die Zusammensetzung des Essens. Im Klartext: Mehr Obst und Gemüse, weniger Sahnetorte.

Stecken in Tiefkühlgemüse überhaupt noch Vitamine?

Ja. Tatsächlich enthält Tiefkühlgemüse oft mehr Vitamine als die vermeintliche Frischware, die aufgrund des Transports und der Lagerung Vitamine eingebüßt hat. Achten Sie allerdings auf die Qualität und Reinheit der Tiefkühlprodukte. In den Packungen stecken oft künstliche Aromen, Farbstoffe und Geschmacksverstärker, die Ihrer Gesundheit nicht guttun.



Sind Cornflakes und Müslis gesunde Vitaminbomben?

Eher überzuckerte Kalorienbomben! Die Werbeversprechen vieler Cornflakes und Müslis locken zwar damit, dass ihre vermeintlichen Power-Lebensmittel nur so vor Vitaminen und Mineralien strotzen. Aber das sind oft nur winzige Dosen. Zwar bildet Getreide die Basis von Frühstückscerealien, doch die Hersteller pushen ihre Produkte mit ungesunden Zusätzen wie Zucker, Palmöl, Aroma und Säureregulatoren. ■

Meine Wohlfühlkasse.

Da, wenn Ihr uns braucht
www.meine-wohlfuehlkasse.de

ikk Südwest



Dr. Anne Fleck ist eine international anerkannte Expertin für innovative Präventiv- und Ernährungsmedizin. Die gebürtige Saarländerin und prämierte Autorin hat zahlreiche Bestseller zum Thema „Gesundheit“ verfasst (z.B. ENERGY! in 5 Minuten“) und ist mit ihrer „Doc Fleck Sprechstunde“ bei RTL Punkt12 zu sehen. Anne Fleck lebt und arbeitet in Hamburg

DR. ANNE FLECK

„Gesundheit entscheidet sich an der Kühlschrantür“

„Grünzeug, frisch und bunt hält Leib und Seele gesund!“, weiß die gebürtige Saarländerin Dr. Anne Fleck alias Doc Fleck. Deutschlands bekannteste Fernseh-Ärztin und erfolgreiche Bestsellerautorin (u.a. „Energy in 5 Minuten“) verrät im Gespräch mit TOP-Chefredakteur Sylvio Maltha, warum sich auch an unserer Kühlschrantür entscheidet, wie fit, schlank und gesund wir durchs Leben gehen.

Frau Dr. Fleck, Deutschland wird immer dicker. 64 Prozent der Männer und knapp 50 Prozent der Frauen sind übergewichtig. Warum ist eine XXL-Figur so ein fettes Problem??

Übergewicht ist ja nicht nur eine Frage der Attraktivität und Ästhetik, es geht vor allem um Gesundheit und Lebensqualität.

Sie unterscheiden zwischen „dicken Dicken“ und „dünnen Dicken“...

Ja, die Wissenschaft spricht hier von den sogenannten TOFIs. Das steht für „Thin Outside Fat Inside“. Diese Menschen – immerhin 30 Prozent unserer Bevölkerung – haben bedingt durch entzündliche Veränderung der Fettzellen durch chronische Fehlernährung und Bewegungsmangel die gleichen Krankheitsrisiken wie die übergewichtigen Menschen.

Von welchen Krankheiten sprechen wir denn konkret?

Das reicht von Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall bis hin zu Demenz oder Krebs. Besonders gefährlich ist übrigens das viszerale Bauchfett, also Fett, das sich um unsere Organe legt, unser Immunsystem schwächt und gefährliche Entzündungsfeuer entfacht.

Wie müssten wir unser Essverhalten ändern?

Meist genügen schon kleine Stellschrauben, mit denen wir schlechte Gewohnheiten ablegen können. Grundsätzlich sollten wir nur dann den Kühlschrank öffnen, wenn wir ehrlichen Hunger verspüren – und sobald wir satt sind, Messer und Gabel entspannt zur Seite legen. Obendrein würde ich mir wünschen, dass wir uns alle frischer, vollwertiger und

ausgewogener ernähren. Gemüse, frische Kräuter und Salat sind allemal besser als Bockwurst oder Fertig-Pizza.

Von drei Karotten wird aber niemand satt, oder?

Niemand muss weniger essen, doch wenn die pflanzenbasierte Kost mehr als die Hälfte des Tellers füllt, sind Sie schon auf einem guten Weg. Es gibt so wunderbare, bunte, feinschmeckende Gemüse-Sorten. Die geben Power, halten schlank und sind ein Freudenfest für unsere Gesundheitsmacher-Darmbakterien.

Die Realität sieht anders aus. Viele Saarländer hetzen mittags durch die City – mit Wurstweck in der Hand...

Nicht gut! Achten Sie lieber auf gesunde Vielfalt. Und essen Sie mit Achtsamkeit und Bedacht. Nicht in Hektik oder Stress,

nicht mit Handy am Ohr, nicht nebenbei und nicht vorm Fernseher. Denn nur wenn wir entspannt sind, achtsam kauen, funktioniert unsere Verdauung optimal und wie spüren, wann wir wirklich satt sind.

Ihr persönliches Lieblingsgericht?

Am liebsten mag ich Gemüsepastas in bunten Variationen, Gerichte mit bitterstoffreichen Lebensmitteln wie Radichio, Chicorée oder Löwenzahn.

2 Millionen Deutsche ernähren sich neuerdings vegan...

So neu ist der Trend gar nicht. Selbst Leonardo da Vinci und der griechische Mathematiker Pythagoras ernährten sich pflanzenbetont. Tierfreies Essen kann sehr gesund sein - Das wusste man schon in der Antike. Dennoch: Nicht jedes Produkt, das als vegan etikettiert wird, ist automatisch gesund. Kritisch sieht man vor allem die Ersatzstoffe und künstlichen Aromen, mit denen vegane Wurst oder veganer Käse schmackhafter, bunter und haltbarer gemacht werden. Da ist mir ein gesunder Mix aus frischen, ehrlichen Bio-Lebensmitteln lieber.

Wie starten Sie in den Tag?

Mit zwei Gläsern abgekochtem, lauwarmen Wasser in den Tag. Das fördert die Verdauung, entgiftet und macht die Nieren munter.



Wurst, Käse oder lieber frische Beeren? Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, hat mehr vom Leben

Gummibärchen, Bonbons, Pralinen: Tagsüber greifen viele in die Schoko-Schublade. Warum sollte ich Süßkram meiden?

Zucker, aber auch Süßstoffe katapultiert unseren Insulin-Spiegel in die Höhe, bringt den Stoffwechsel und die Darmflora durcheinander und befeuert Entzündungen im Körper. Zuviel Zucker schädigt auch die Zähne, einen wichtigen Schlüssel der Gesundheit.

Also Finger weg von allem Süßen?

Die Dosis macht das Gift. Gegen ein gelegentliches Stück Schokolade ist nichts einzuwenden. Allerdings sollte der Griff in die Süßigkeiten-Schublade kein tägliches Ritual werden. Bonbons und Butterkekse taugen auch nicht als Trostpflaster, um negative Gefühle wie Leere, Langeweile, Stress und Frust zu kompensieren.

Und wenn ich süßen Naschereien partout nicht widerstehen kann?

Dann empfehle ich alkoholfreies Bitterspray. Einfach auf die Zunge sprühen – Schon verschwindet die Lust auf Naschwerk.

Was halten Sie von Diäten?

Nichts – allein schon wegen des JoJo-Effekts! Ich kenne viele Menschen, die sich über Jahrzehnte dick gehungert haben, die ihren Körper durch übertriebene, absurde Diäten stressen und ihren Stoffwechsel ruinieren. Stattdessen mein Rat: Regelmäßig essen, mit Genuss, Freude, gutem Kauen und langen Pausen zwischen dem Abendessen und dem Frühstück. Ernährung muss Spaß machen, einfach und alltagstauglich sein. ■



Tausend und Dein Angebot

Geh auf Kurs

Das vhs-Programm
Herbst | Winter 2024-25

>>> AB 16. SEPTEMBER

www.vhs-saarbruecken.de






SUSANNE
schwärmt in
höchsten Tönen
vom Yellow
Submarine Chor



„Karotten sind gut für die Augen ...“

Wahr oder falsch? Mythos oder wissenschaftliche Erkenntnis? TOP nimmt die gängigsten Thesen zum Thema Gesundheit unter die Lupe.

„Wunden heilen am besten an der Luft!“

Falsch! Wunden heilen am besten bei feuchtem Klima unterm Pflaster. Dann bilden sich schneller neue Hautzellen und neues elastisches Gewebe.

„Radfahren macht impotent!“

Nur Radfahrer, die pro Woche um die 500 Kilometer auf einem harten Fahrradsattel zurücklegen, sind möglicherweise gefährdet, vorübergehend impotent zu werden. Denn die harten Sättel können Blutgefäße und Nervenbahnen quetschen.

„Ananas ist ein ‚Fatburner‘.“

Ananas, Rosenkohl, Pu-Erh-Tee: Vielen Nahrungsmitteln wird nachgesagt, dass sie die Fettverbrennung des Körpers steigern. Leider fehlt bislang jeglicher seriöse Nachweis.

„Süßstoff ist besser als Zucker.“

Nein. Süßstoffe wie Aspartam oder Saccharin sollen krebsfördernd sein und sogar das Gegenteil von dem bewirken, was die meisten sich von ihnen versprechen – sie machen dick.

„Cola und Salzstangen helfen bei Durchfall.“

Bei Durchfall verliert der Körper Flüssigkeit und Nährstoffe, die schnell wieder aufgefüllt werden sollten. Salzstangen und Cola sind allerdings nicht das Optimum. Besser: Leicht gesüßte Tees und Elektrolyte aus der Apotheke. Und statt Salzstangen knabbern Sie besser Zwieback!

„Vegetarier leben länger.“

Manchen Studien zufolge haben Vegetarier eine höhere Lebenserwartung. Allerdings hängt dies nicht zwingend mit dem Verzicht auf Fleisch oder andere tierische Produkte zusammen, sondern mit der auch sonst sehr bewussten Lebensweise von Vegetariern - mit ausgewogener Ernährung, wenig Alkohol und Zigaretten und mehr Sport.

„Ein Schnaps nach dem Essen regt die Verdauung an.“

Im Gegenteil: Alkohol hemmt die Verdauung. Bei Völlegefühl macht ein Spaziergang oder ein warmer Tee mehr Sinn.

„Karotten sind gut für die Augen.“

Möhren versorgen den Körper mit Vitamin A, und das ist gut für alles Mögliche. Fehlsichtigkeit lässt sich durch die Karotten jedoch nicht korrigieren.

„Flecken auf Fingernägeln bedeuten Kalziummangel.“

Nein. Meistens handelt es sich um kleine Verletzungen oder Druckstellen, die zum Beispiel bei der Nagelpflege oder durch Lufteinschlüsse in die Nagelplatte entstehen.

„Lesen bei Schummerlicht schadet den Augen.“

Falsch. Lesen bei wenig Licht ist vor allem eines: Anstrengend für die Augen. Sie trocknen aus und beginnen zu brennen, so dass für den Moment die Sehkraft

tatsächlich eingeschränkt ist. Nach einer Erholungsphase sind die Augen jedoch wieder voll leistungsfähig.

„Fieber muss sofort bekämpft werden!“

Nein, denn durch den Temperaturanstieg bei einer Infektion wird das Immunsystem erst richtig aktiviert.

„Kortison zerstört die Knochen!“

Falsch. Denn von Ärzten korrekt eingesetzt, ist Kortison ein wichtiger Entzündungshemmer.

„Vorbräunen schützt vor Sonnenbrand.“

Schön wär'! Vorbräunen auf der Sonnenbank nützt gar nichts.

„Pro Tag zwei Liter Wasser trinken.“

Der Mensch braucht "ausreichend" Flüssigkeit. Er muss aber nicht zwangsläufig zwei Liter in Form von Wasser trinken. Auch Obst, Gemüse und Milchprodukte enthalten Flüssigkeit. Außerdem hängt der Flüssigkeitsbedarf davon ab, wie heiß es ist, wie viel der Mensch wiegt und ob man sich körperlich stark anstrengt.

„Kaffee trocknet den Körper aus.“

Nein, Koffein wirkt jedoch harntreibend: Daher rennen Kaffee-Trinker öfter zur Toilette. ■



Ein kleiner Piks kann Menschenleben retten: Auch Gesundheitsminister Dr. Magnus Jung lässt sich regelmäßig Blut abnehmen

Blut spenden kann Leben retten!

Saar-Gesundheitsminister Magnus Jung appelliert an die hiesige Bevölkerung und geht mit gutem Beispiel voran

In Deutschland werden jeden Tag rund 15.000 Blutspenden benötigt, allein im Saarland sind es knapp 200 Spenden täglich. Nicht nur Unfallopfer sind immer wieder auf Blutspenden angewiesen. Viele Erkrankte erhalten ihr Leben lang Präparate, die aus Spenderblut gewonnen werden. Trotz Spenden ist das Saarland nach wie vor auf Blutpräparate aus angrenzenden Bundesländern angewiesen. Da Blut nicht künstlich hergestellt werden kann, geht es nicht ohne Blutspenden. Das Problem: Blut ist nicht lange haltbar und so kommt es immer wieder zu Engpässen in der Blutversorgung. Zum Beispiel in der Ferienzeit, wenn weniger Menschen als sonst Blut spenden.

Wie elementar wichtig die Blutspende ist, das betont auch Saar-Gesundheitsminister Magnus Jung: „Blut spenden rettet Leben. Wenn wir auch in Zukunft funktionsfähige Krankenhäuser möchten, die im Ernstfall dank Blutkonserven Menschenleben – beispielsweise zur Behandlung

von Unfallopfern, Krebs- und Dialysepatienten oder Herzkranken – retten können, sollten wir uns alle solidarisch zeigen, denn mit nur einer Spende kann bis zu drei Menschen geholfen werden.

Grundvoraussetzung für eine Blutspende ist, dass man mindestens 18 Jahre alt ist, über 50 Kilo wiegt und insgesamt gesund ist. Außerdem darf kein erhöhtes Risiko für bestimmte Infektionskrankheiten vorliegen. Die Ärztinnen und Ärzte beurteilen immer individuell, ob eine Spende möglich ist. Frauen dürfen viermal und Männer sechsmal im Jahr Vollblut spenden. Zwischen zwei Spenden müssen mindestens 8 Wochen liegen.

Termine zur Blutspende im Saarland finden Interessierte beim Deutschen Roten Kreuz, bei der Blutspendenzentrale Saarpfalz und beim Blutspendedienst des UKS. Infos: www.blutspende.de. ■

Hörgeräte sind ja
VIEL ZU GROSS!



30 TAGE
UNVERBINDLICH
testen!

Modernste Hörgeräte
finden Sie bei

#besserhörer



Diskret und vertrauensvoll.

Vereinbaren Sie noch heute
Ihren kostenlosen Beratungstermin
unter vier Augen.

Rufen Sie an **0681-93319685**
oder unter auveo-hoeren.de

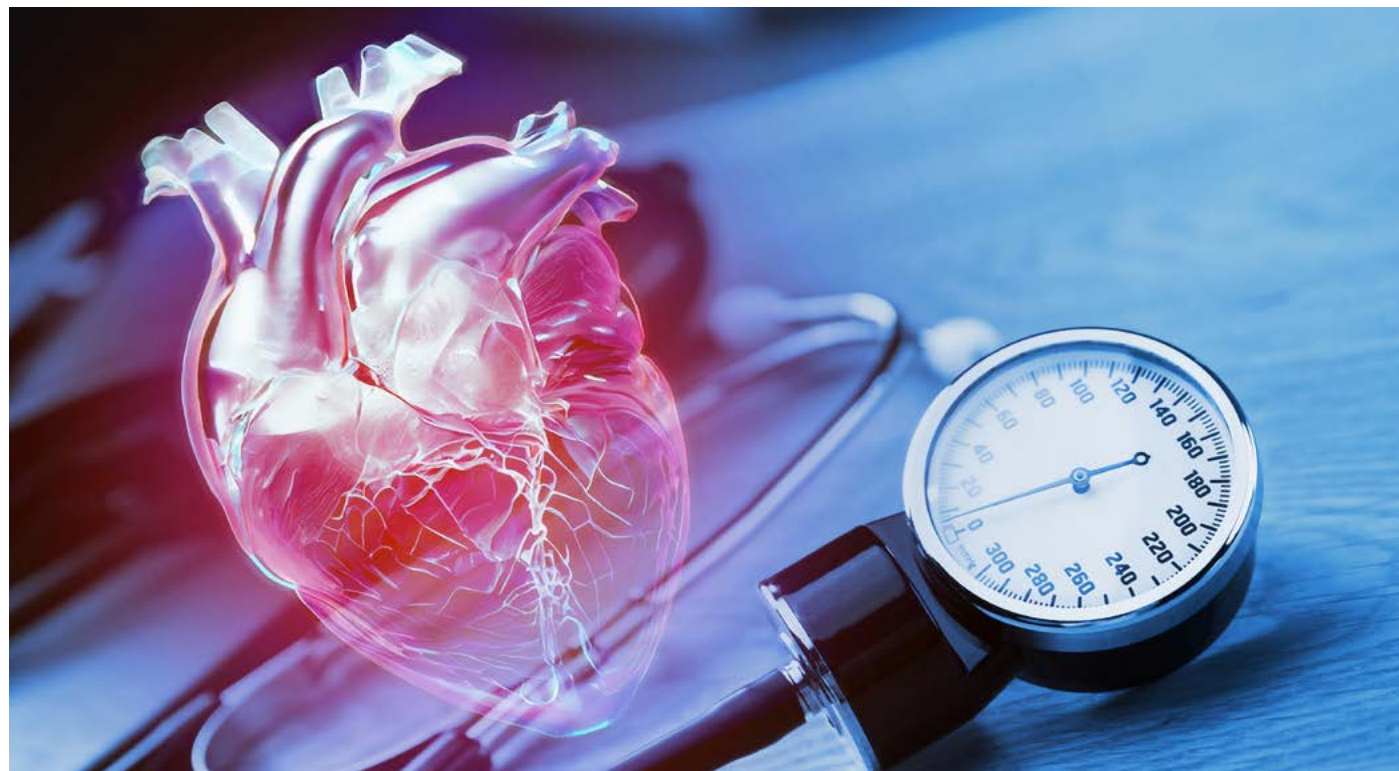
Auveo Hörgeräte

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



Herz-Kreislauf-Leiden gehören zu den häufigsten Krankheiten weltweit. Und sind auch hierzulande Todesursache Nummer 1. 340.000 Deutschen sterben jährlich daran. Dabei kann jeder viel für seine Herzgesundheit tun

So bleibt Ihr Herz gesund!

Es schlägt. Und pumpt. Und schlägt. Und pumpt. Bis zu 60.000 mal am Tag. Wie ein Schweizer Uhrwerk. Das Herz ist unser Lebensmotor. Ein faustgroßer Muskel. Und wie gesund dieser Muskel im Laufe des Lebens bleibt, bestimmen Sie! Hier die wichtigsten Tipps für ein gesundes Herz!

Mehr Gemüse. Weniger Fleisch. Herzfreundliche Ernährung fängt im Einkaufskorb an. Nehmen Sie sich bewusst mindestens einmal pro Woche Zeit, herzhafte Lebensmittel auf Vorrat zu kaufen. Unser Tipp: Weniger Wurst und Fleisch. Stattdessen lieber Gemüse, Obst, Nüsse, Samen, Leinöl.

Kräuter statt Salz. Salz darf auf einem herz-gesunden Speiseplan stehen, aber nicht im Übermaß. Lieber öfters mit Kräutern, Chili und Pfeffer würzen!

Nur kein Stress! Stress treibt den Blutdruck in die Höhe, der Körper wird mit Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol überflutet, das Herz schlägt schneller, die Gefäße verengen sich.

Omega-3-Fettsäuren. Fett ist nicht generell schlecht für das Herz. Greifen Sie aber möglichst zu mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus Nüssen, Samen und hochwertigen Pflanzenölen. Besonders Omega-3-Fettsäure gilt als förderlich für das Herz-Kreislaufsystem. Zum Beispiel: Salat mit Olivenöl-Dressing und Walnüssen.

Weniger Zucker. Zucker ist ebenfalls schlecht fürs Herz! Besonders purer Zucker, z.B. in Süßigkeiten und Gebäck sollte nur gelegentlich genossen werden.

Regelmäßig Vorsorgen. Cholesterin, Blutdruck, Puls: All das und mehr sollten Sie regelmäßig beim Arzt durchchecken lassen. Je früher mögliche Risiken erkannt werden, desto wirksamer kann man helfen.

Keine Angst vor Medikamenten. Diabetes oder Bluthochdruck erhöhen unbehandelt das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Bei einer guten Therapie durch Medikamente in Kombination mit einem gesünderen Lebensstil kann das Risiko eindämmen.

Weg mit dem Speck! Bauchfett ist besonders ungesund für das Herz. So sollte der Bauchumfang Männern maximal 102 cm, bei Frauen maximal 88 cm betragen.

Es lebe der Sport! Etwas Sport ist besser als gar keiner, und selbst kleine Bewegungseinheiten im Alltag können Ihr Herz

gesünder machen. 2,5 Stunden Sport pro Woche, verteilt auf mehrere Einheiten, sind ideal.

Schluss mit Rauchen! Wer qualmt, schädigt seine Arterien. Schon 1 bis 4 Zigaretten täglich verdoppeln das Risiko, eine Herz-Kreislauferkrankung zu bekommen.

Weniger fernsehen. Wer weniger als 7 Stunden pro Woche fernsieht, hat ein gesünderes Herz. Der Grund: Fernsehzeit wird meist sitzend verbracht, und Bewegungslosigkeit schwächt das Herz und senkt die Lebenserwartung.

Alkohol in Maßen. Mehr als 1 alkoholisches Getränk pro Tag bei Frauen, und 2 bei Männern, greift das Herz an. Besser: Alkohol in Maßen konsumieren - oder gar nicht. ■

FEHLZEITEN-REPORT:

Saarländer sind am häufigsten krank



Krankenstand auf Rekordhoch: Saarländer liegen am häufigsten flach

Migräne, Husten, Grippe, Rückenschmerz: Fast 23 Tage ist jeder Deutsche pro Jahr krankgeschrieben. Dabei fällt auf: Die Saarländer sind wesentlich häufiger, schwerer und länger krank als die übrigen Westdeutschen. Dem Land und seiner Wirtschaft entstehen dadurch Milliarden-Schäden. Gerade saarländischen Firmen-Chefs machen die überdurchschnittlich häufigen und langen Krankmeldungen ihrer Beschäftigten zu schaffen. Im ersten Halbjahr 2024 erreichte der Krankenstand im Saarland ein Rekordhoch von 7,4 Prozent gegenüber dem Bundesschnitt von

6,5 Prozent. Vor fünf Jahren waren es im Saarland noch 5,9 Prozent. Die immer höheren Krankenstände führen auch zu einer höheren Arbeitsbelastung der Ärztinnen und Ärzte. Die Techniker Krankenkasse begrüßt daher die Wiedereinführung der telefonischen Krankenschreibung. "Dies entlastet nicht nur die Praxen, sondern auch Patientinnen und Patienten. Sie müssen sich krank nicht auf den Weg zur Praxis machen und dort wird das Ansteckungsrisiko verringert", erläutert Stefan Groh, Leiter der Techniker Krankenkasse im Saarland. ■

Bonusprogramme der Krankenkassen nutzen

Gesund leben und dafür Geld bekommen – das funktioniert tatsächlich. Krankenkassen bieten mit sogenannten Bonusprogrammen finanzielle Anreize für Versicherte, die sich aktiv um die eigene Gesundheit kümmern, indem sie beispielsweise regelmäßig Sport treiben, zur Vorsorge gehen oder einen normalen BMI halten. Auch Schutzimpfungen werden honoriert. Wer also noch einen Anstoß fürs Fitnessstudio, einen Gesundheitskurs oder einen Gesundheits-Check-up braucht, sollte sich das Bonusprogramm seiner Krankenkasse genauer ansehen. Die Bedingungen und Kriterien können hier stark variieren.



Gesund leben, Prämie kassieren: Bonusprogramme werden immer beliebter

Generell zahlen sich Bonusprogramme nicht nur finanziell aus, sondern kommen vor allem dem eigenen Wohlbefinden und der Gesundheit zugute. ■



Alles aus einer Hand -
ohne Subunternehmer
Inkl. aller Anträge
Keine Anzahlung



PV Anlage finanzieren direkt bei uns

Detaillierte Beratung durch Ihren Ansprechpartner bei uns im Haus.

Wir beraten Sie gerne.

Tel. 06331 - 153 42 21
www.pp-energie.eu



Ästhetische Zahnmedizin

Im schönsten Bundesland der Welt – unserem Saarland

Lernen Sie die Zahnarztpraxis Malte Schaefer kennen und lassen Sie sich begeistern

Die ästhetische Zahnmedizin ist die Königsdisziplin der modernen Zahnmedizin und umfasst das Gebiss als ganzheitliches Organ. Durch den Einsatz moderner Techniken, innovativer Hightech-Geräte und umfangreichem Fachwissen ermöglichen wir präzisere, schonendere, haltbarere und ästhetischere Behandlungen.

„Wir können heute hochästhetischen Zahnersatz erschaffen, der nicht von natürlichen Zähnen zu unterscheiden ist. Der Aufwand ist höher, aber die Ergebnisse beeindrucken.“ Malte Schaefer verwendet bei jedem seiner Patienten eine spezielle Lupenbrille mit einer 6- bis 12-fachen Vergrößerung, die mit einem Mikroskop vergleichbar ist. So werden kleinste Probleme frühzeitig erkannt und präzisere Behandlungen erst möglich gemacht.



Vollsanierungen · Navigierte Implantologie · Laserchirurgie · CMD-Behandlungen · Veneers · Angstpatienten

Malte Schaefer investiert kontinuierlich in seine Weiterbildung. National und international ausgebildet und zertifiziert, bringt er für seine Patienten dieses geballte Wissen in unser schönes Saarland. Patienten aus dem gesamten Bundesgebiet und dem Ausland suchen seine Expertise auf. Bei Bedarf sorgt er sogar für Übernachtungsmöglichkeiten und spezielle Kost, die auf die Bedürfnisse der Patienten abgestimmt ist.

Scannen Sie den QR-Code, um zur Online-Visitenkarte mit weiteren Informationen zu gelangen.



„Bilder sagen mehr als tausend Worte.“



Die hauchdünnen Keramik-Veneers sind mit bloßem Auge unsichtbar. In einem einzigen hauchdünnen Veneer finden sich über zwanzig verschiedene Farbnuancen. Selbst die Farbe des Klebers wird individuell an den Zahnstumpf angepasst, um ein harmonisches und natürliches Ergebnis zu erzielen.



„Wenn man mich lässt, ist heute fast alles möglich. Für mich sind diese Ergebnisse wahre Kunstwerke. Sie haben eine enorme Wirkung auf die Persönlichkeitsentwicklung und das Wohlbefinden der Patienten – viele lernen danach erst wieder richtig zu lachen,“ sagt Schaefer mit einem Lächeln.

Achtung: diese aufwändigen Rekonstruktionen werden nur teilweise von Versicherungen bezuschusst.

Zahnarztpraxis Malte Schaefer
 Feldmannstraße 5 · 66119 Saarbrücken
 Telefon: (0681) 5846361
www.zahnarztpraxisschaefer.de

Von klein auf gesund essen

IKK Südwest und Ministerium für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz (MUKMAV) fördern Kitas und Schulen in Sachen Ernährung



Gesunde Früherziehung: Ministerin Petra Berg und Prof. Dr. Jörg Loth, Chef der IKK Südwest, haben den Saarländischen Ernährungspreis für Schulen und Kitas ausgelobt
Foto: Kathrin Stockart/MUKMAV



Saarländischer Ernährungspreis 2024/25

Diese Kitas und Schulen werden in Sachen gesunde Ernährung gefördert:

- **Katholische Kita St. Raphael** Bous
- **Gemeinschaftsschule Nohfelden-Türkismühle**
- **Ganztagsgrundschule Saarbrücken Dellengarten**
- **Gemeinschaftsschule Saarlouis I** In den Fliesen
- **Johannes-Gutenberg-Schule** Schwalbach
- **Katholische Kindertagesstätte Maria Himmelfahrt** Rappweiler
- **Grundschule Hilbringen**
- **FGTS Nikolaus-Groß-Grundschule** und **Nikolaus-Groß-Gemeinschaftsschule** Lebach

Hauptsach gudd gess! Diesen Spruch kennt jeder Saarländer. Doch was täglich auf dem Teller landet, sollte nicht nur lecker, sondern auch gesund sein. Das gilt insbesondere für das tägliche Essen in Kitas und Schulen.

Im Rahmen des mittlerweile 3. Saarländischen Ernährungspreises waren daher alle Schulen und Kindertageseinrichtungen der Region aufgerufen, sich mit kreativen Projekt-Ideen rund ums Thema gesunde, ausgewogene Ernährung zu bewerben.

Gesunde Ernährung fördern – das möchten auch IKK Südwest und das Ministerium für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz (MUKMAV) – im Rahmen des 3. Saarländischen Ernährungspreises. Die große regionale Krankenkasse wird daher gemeinsam mit dem Ministerium acht saarländische Bildungsstätten ein ganzes Schuljahr lang gezielt fördern.

Schließlich erhalten acht Einrichtungen eine finanzielle Förderung in Höhe von 1.333 Euro – und werden obendrein ein ganzes Schuljahr lang von Ernährungs-Experten der IKK Südwest und Ministerium begleitet.

Die Zahl der jungen Menschen mit ernährungsbedingten Krankheiten steigt seit Jahren deutlich. Neben körperlichen Beschwerden wie starkem Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes oder Rückenschmerzen leidet oft auch die Psyche. Höchste Zeit also, gegenzusteuern – mit Hilfe gezielter Gesundheitskonzepte!

„Wir freuen uns, dass so viele Einrichtungen mit ihrem Engagement einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung in unserer Gemeinschaft leisten und gratulieren den Gewinnern ganz herzlich“, so Verbraucherschutz-Ministerin Petra Berg.

Und Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest, ergänzt: „Ein großes Dankeschön an die saarländischen Kitas

und Schulen für ihre wertvolle Arbeit in diesem Bereich und die Teilnahme am Saarländischen Ernährungspreis. Ihr Einsatz für eine ausgewogene und bewusste Ernährung ist bemerkenswert und zeigt, wie wichtig es ist, unseren Kindern gesunde Essgewohnheiten von klein auf zu vermitteln. Sehr gerne unterstützen wir die Einrichtungen dabei, ihre Projekte weiter zu stärken und zu optimieren und freuen uns auf die Zusammenarbeit.“

Die acht Gewinner-Kitas und -Schulen werden zum Ende des Schuljahres 2024/25 ausgezeichnet. ■

WO ALLES STILLSTEHT KÖNNEN WIR VIEL BEWEGEN.

Brownfields sind wertvolle Alternativen zum Bauen „auf der grünen Wiese“. Erfahren Sie jetzt, wie Sie von der Revitalisierung Ihrer ungenutzten Altflächen profitieren können.

Die gwSaar ist Ihre Anlaufstelle für Brownfields im Saarland.

Erfahren Sie jetzt mehr:
germany.saarland/brownfield



Eine Initiative der gwSaar –
Gesellschaft für Wirtschaftsförderung Saar mbH

DENTALE MANUFAKTUR GMBH

Join the Team!

Hier starten junge Zahntechniker in die berufliche Zukunft

Hightech und Handwerk, Tradition und Innovation, Digitales und Dentales – am Puls der Zeit! Eine Ausbildung in der Dentalen Manufaktur GmbH, Saarbrücken, eröffnet beste Karriere-Chancen.

Wusstest du, dass es eine fundierte Ausbildung in einem der modernsten Zahntechnik-Labore der Region gibt? Für junge Berufsstarter gilt die Dentale Manufaktur GmbH als beste Adresse! Kein Wunder: Die Ausbildung bei der Dentalen Manufaktur kombiniert in erstklassiger Weise traditionelle Zahntechnik mit Künstlicher Intelligenz und moderner Digital-Kompetenz. „Wir sind überzeugt, dass eine solide handwerkliche Grundlage – im Zusammenspiel mit technischem Know-how – die besten Voraussetzungen für eine Karriere in der Zahntechnik bildet“, erklärt Erwin Klampfer, Gründer und Geschäftsführer der Dentalen Manufaktur.

Handwerkliche Präzision trifft digitale Revolution

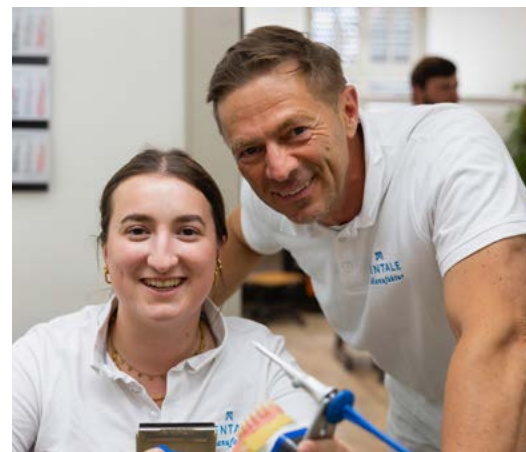
In der Dentalen Manufaktur erfahren junge Zahntechniker, wie Unikate höchster Qualität mit maximaler Präzision und viel Liebe zum Detail gefertigt werden. Jeder Auszubildende durchläuft praxisbezogene On-the-job-Schulungen in traditionellen Fertigkeiten wie dem Gießen, Fräsen und Modellieren. Dabei kommen auch hochmoderne CAD/CAM-Systeme und 3D-Drucker zum Einsatz.

Individuelle Förderung und Mentoring

Vorbildlich ist auch die individuelle Förderung jedes Auszubildenden. Jeder junge Zahntechniker wird innerhalb des Teams von erfahrenen Meistern und Technikern persönlich betreut. Diese Mentoren vermitteln nicht nur wertvolles Fachwissen, sondern auch ethische Werte wie Verantwortungsbewusstsein, Sorgfalt und den Anspruch auf höchste Qualität. „Unsere Mentoren sind mehr als nur Wissensvermittler“, betont Klampfer. „Sie sind Vorbilder und Begleiter, die unseren Auszubildenden helfen, ihr volles Potenzial zu entfalten.“ Diese engmaschige Betreuung sorgt dafür, dass sich die jungen Techniker sicher und unterstützt fühlen, während sie ihre Fähigkeiten entwickeln und verfeinern. Für die Ausbildung sind Laborleiter Sascha Biehl und Prokurist Andreas Battis mitverantwortlich.

Nachhaltigkeit und Zukunftsorientierung

Die Dentale Manufaktur setzt zudem einen starken Fokus auf Nachhaltigkeit. Den Auszubildenden wird der verantwortungsbewusste Umgang mit Ressourcen nahegebracht, und sie lernen, umweltfreundliche Materialien und Prozesse in ihre Arbeit zu integrieren. Diese Ausrichtung auf Nachhaltigkeit spiegelt sich nicht nur in den Produkten der Manufaktur wider, sondern auch in der Ausbildung, die auf eine verantwortungsvolle und zukunftsorientierte Berufsauffassung abzielt.



Auch immer mehr junge Frauen entscheiden sich für eine Zahntechnik-Ausbildung

Sprungbrett für eine erfolgreiche Karriere

Die Absolventen der Dentalen Manufaktur gehen mit einem umfassenden, praxisnahen Wissen in die Berufswelt. Viele von ihnen finden unmittelbar nach ihrer Ausbildung Anstellungen in führenden Dentallaboren oder setzen ihre Karriere innerhalb des Unternehmens fort.

Join the Team!

Als Ausbildungsstätte genießt die Dentale Manufaktur Saarbrücken seit Jahren einen hervorragenden Ruf – und gilt als perfektes Karriere-Sprungbrett für angehende Zahntechniker. Bist auch Du bereit für Deinen persönlichen Karriere-Start? Oder hast noch offene Fragen? Dann freuen wir uns auf Deinen Anruf. ■



Dentale Manufaktur GmbH
Erwin Klampfer
Rotenbergstraße 18
66111 Saarbrücken
Telefon: (0681) 399 103
www.dentale-manufaktur.de



Halloween?

Die Natur hält immer wieder Überraschungen bereit – wetterbedingt und immer öfter unvorhersehbar. Nach einem Sommer voller Höhen und Tiefen hoffen wir jetzt auf einen goldenen Herbst, der uns sonnige Tage und eine gute Zeit schenkt. Mit unserem Engagement für Natur und Umwelt tragen wir einen Teil dazu bei, dass wir uns auch in Zukunft auf solche Momente freuen können. Verlässlich und beständig – für eine bessere Welt.



Top-Ausbildungsbetrieb: Die Dentale Manufaktur im Nauwieser Viertel gilt als erste Adresse für junge Berufsstarter





Hell und modern: Die Fachpraxen setzen auf freundliche Atmosphäre



An sechs Standorten sind die Augenspezialisten Saar für Ihre Patienten da

MODERNE AUGENHEILKUNDE IN IHRER NÄHE

Die Augenspezialisten Saar – immer für Sie da!

Völklingen, Merzig, Saarlouis, Lebach, Püttlingen, Friedrichsthal:

In mittlerweile sechs Fachpraxen bieten die „Augenspezialisten Saar“ umfassende, medizinische, heimatnahe Versorgung für Ihre Augen an. Modernste Verfahren auf dem neuesten Stand der Wissenschaft, beste Beratung, Freundlichkeit und exzellente Expertise inklusive.

Vor knapp sieben Jahren gründete sich das Medizinische Versorgungszentrum der Augenspezialisten Saar mit dem Ziel dauerhaft eine optimale und medizinisch bestmögliche Versorgung wohnortnah und flächendeckend für Patientinnen und Patienten zur Verfügung zu stellen.

Die Inhaber des Unternehmens Prof. Dr. Gesine Szurman, Dr. Katrin Boden und Dr. Ciprian Ivanescu selbst sind auf unterschiedliche Bereiche der Augenheilkunde spezialisiert und bieten mit ihren Kolleginnen und Kollegen ein breitgefächertes Portfolio der konservativen und operativen Augenheilkunde an.

Neben der allgemeinen Augenheilkunde an allen Standorten reicht das operative Angebot der Augenspezialisten Saar von der minimalinvasiven Operation des Grauen Stars in moderner Tropfbetäubung über Medikamenteneingaben ins Auge, zu verschiedene Laserbehandlungen, Behandlungen des Grünen Stars mit Mikro-Stents, ambulanten Netzhaut-Operationen, Behandlungen für ein brillunenabhängigeres Leben bis hin zu kosmetischen Lidbehandlungen mittels Botox-Injektionen oder Lidstraffungen.

Durch die zunehmenden Spezialisierungen im wachsenden Ärzteteam wurde das Spektrum kontinuierlich erweitert. Besonders stolz sind die Inhaber der Augenspezialisten Saar darüber, dass die meisten ihrer Kolleginnen und Kollegen, wie sie selbst, zuvor als Oberärzte und Fachärzte an renommierten Kliniken tätig waren, wie z.B. der Knappschafts-Augenklinik Sulzbach oder der Universitäts-Augenklinik in Homburg und somit eine sehr hohe Expertise besitzen.



Vertrauensvolle Beratung, erstklassige Expertise: Die Augenspezialisten Saar bieten ein breitgefächertes Portfolio der konservativen und operativen Augenheilkunde an

Die medizinische Kompetenz wird darüber hinaus durch die freundlichen und fürsorglichen Mitarbeiterinnen unterstützt, die Sie durch die Sprechstunden begleiten.

Ihre Augengesundheit immer im Blick in einer entspannten Atmosphäre – kompetent, herzlich und nah, das ist das Ziel der Augenspezialisten Saar.



Augenspezialisten Saar
 Terminalservice: 0800 5229522
 termine@augenspezialisten-saar.de
 info@augenspezialisten-saar.de
www.augenspezialisten-saar.de



Bei operativen Eingriffen ist Hightech, Erfahrung und Präzision gefragt



Ihre Augengesundheit präzise im Blick: Bei den Augenspezialisten Saar kommen modernste Verfahren zum Einsatz

place 2b

EVENT.CATERING.

erleben.
 genießen.
 erinnern.

Kulinarische Genussmomente für jeden Anlass



Madera Arena & Event GmbH | Poststr. 43 | 66386 St. Ingbert
 Tel.: 06825 95100 | E-Mail: office@p2b-eventcatering.de
www.p2b-eventcatering.de





Box-Champion Jürgen Doberstein beim Höhentraining



Jan Doht und Jesper Morsch vom Gesundheitszentrum Körperglück in Saarbrücken

GESUNDHEITZENTRUM KÖRPERGLÜCK

Saarbrückens erste Adresse in Sachen Gesundheit!

Ganzheitliche Gesundheit von Kopf bis Fuß. Wohlbefinden für Körper und Seele. Muskuläre Stabilität und innere Stärke. Mentale Balance und maximale Beweglichkeit. All das und mehr erwartet Sie im Gesundheitszentrum Körperglück am Saarbrücker Beethovenplatz – im Herzen der Landeshauptstadt!



Nordpol-Gefühl: Kryo-Kältekammern können Rheumaschmerzen lindern und dienen Sportlern zur Regeneration

Seit 2022 bündelt das Experten-Team um Jan-Philipp Doht und Jesper Morsch ihre Kompetenzen rund um die Themenfelder Physiotherapie, Kryotherapie, Höhentraining, Fitnesstraining und Logopädie unter einem Dach und schafft auf diese Weise beste Voraussetzungen für eine optimale ganzheitliche Betreuung ihrer Kunden. Ob Leistungssportler oder Reha-Patient, Yoga-Freundin oder Fitness-Held, rüstiger Rentner oder figurbewusste Business-Frau: Für jede Kundin und jeden Kunden hält das Gesundheitszentrum maßgeschneiderte, individuelle Präventions- und Therapie-Konzepte bereit.

„Gemeinsam legen wir den Fokus auf die Individualität jedes Einzelnen. Dabei bündeln wir die Expertise und langjährige Erfahrung aus verschiedensten Bereichen, um unsere Kunden bestmöglich zu unterstützen“, betont Jan-Philipp Doht.

Behandlung und Bewegung

„Unser qualifiziertes Fachpersonal – bestehend aus Sportwissenschaftlern, Gesundheitsmanagern sowie Sport-, Bewegungs- und Physio-Therapeuten – steht jederzeit für Fragen zur Verfügung und erstellt im engen Dialog die passenden Trainingspläne“, erklärt Jesper Morsch. Besonders nach Unfällen, Operationen oder bestimmten Krankheitsbildern erstellt man bei „Körperglück“ individuelle Therapie-Konzepte, die beide Bausteine – Behandlung und Bewegung – miteinander verzahnt.

Gesundheit in Aktion.

So geht Prävention! Oder möchten Sie Kraft und Kondition verbessern und ihre Fitness auf ein neues Level heben? Im Gesundheitszentrum Körperglück trainieren Sie an neuesten Geräten des Premium-Herstellers „Life Fitness“ – Wohlfühlatmosphäre und professionelle Betreuung durch Fitness-Experten inklusive! Mehr über die vielfältigen Angebote unter www.koerperglueck.net.



Gesundheitszentrum
körperglück

Praxis KörperGlück
Doht & Morsch GbR
Beethovenstraße 21
66111 Saarbrücken

Telefon: +49 (0) 681 40 17 73 81
www.koerperglueck.net

Eine Bank. 400 Vergleichsangebote. Beste Finanzierung.



Setzen Sie auf Kompetenz und Vielfalt mit Ihrer Nummer E1ns

Wählen Sie mit uns aus günstigen Finanzierungsoptionen der Bank1 Saar und über 400 weiteren Anbietern die für Sie optimale Lösung aus! Mit der Sicherheit der besten Beratung. Unsere Experten für die Verwirklichung von Wohnträumen begleiten Sie von der ersten Idee bis zum Einzug in Ihr neues Zuhause.

www.bank1saar.de/bauen-wohnen

Bank1 Saar

SAARLAND HURRICANES

Football *on fire!*





Die Saarland Hurricanes spielen aktuell in der GFL Süd und treffen dabei auf Teams wie die Munich Cowboys, Ravensburg Razorbacks oder die Allgäu Comets

Zugegeben: Lange Zeit haben wir mit diesem Sport gefremdelt. Zu kompliziert erschienen die Regeln, zu martialisch das Auftreten der behelmten Spieler. Und warum rennen alle keinem Ball, sondern einem Leder-Ei hinterher? Aber okay. Wenn selbst Popstar Taylor Swift kein Spiel mehr ihrer „Kansas City Chiefs“ verpasst, dann muss ja etwas dran sein. Grund genug, uns mal die Szene im Saarland genauer anzuschauen. Wo? Natürlich bei den Saarland Hurricanes...

Die Saarland Hurricanes e.V. sind derzeit das erfolgreichste American Football-Team der Region und haben sich seit ihrer Gründung 1996 als feste Größe in der deutschen American Football-Szene etabliert. Die „Canes“ blicken auf eine beeindruckende Erfolgsgeschichte zurück, die sowohl durch sportliche Errungenschaften als auch durch organisatorische Meilensteine geprägt ist. Dieser kontinuierliche Aufstieg hat sie zu einem der bekanntesten und konstantesten Teams in der German Football League (GFL) gemacht.

Die Geburt der Hurricanes

Die Wurzeln der Saarland Hurricanes reichen bis ins Jahr 1982 (Saarlouis Hurricanes) und gehen anschließend auf die

Fusion zweier traditionsreicher Footballvereine zurück: die Dillingen Steelhawks und die Saarbrücken Wölfe.

Die Dillingen Steelhawks prägten die saarländische Football-Landschaft von 1984 bis 1989. Die Saarbrücken Wölfe, die von 1989 bis 1991 als Saarbrücken Ghostbusters auftraten, waren ebenfalls ein bedeutender Akteur in der Region. 1996 bündelten die beiden Clubs ihre Kräfte – die Geburtsstunde der Saarland Hurricanes!

1999 und 2000 stießen weitere Spieler hinzu – von den mittlerweile aufgelösten Friedrichsthal Vikings und von den Homburg Silverhawks. Noch heute sind einige der damaligen Gründungsmitglieder in wichtigen Positionen des Vereins tätig – sei es im Vorstand, im Aufsichtsrat oder in der Spartenarbeit. Dies unterstreicht die enge Verbundenheit und das starke Gemeinschaftsgefühl, das die Hurricanes bis heute prägt.

Die Begeisterung wächst

Deutschland gilt mittlerweile gar als die europäische Hochburg des American Football. Immer mehr Menschen, von jung bis alt, lassen sich von der strategischen Tiefe und der physischen Intensität des Spiels faszinieren.

Die wachsende Popularität zeigt sich nicht nur in der steigenden Anzahl von Vereinen und Teams, sondern auch in der wachsenden Begeisterung für die NFL (National Football League) und deren Live-Übertragungen. Die deutschen Football-Teams, insbesondere in der GFL (German Football League), haben ihre Spielqualität deutlich verbessert, was zu einem Anstieg der Zuschauerzahlen in den Stadien geführt hat. Auch die zahlreichen Heimspiele in der eigenen Region tragen dazu bei, den Sport weiter zu fördern und neue Fans zu gewinnen. Besonders hervorzuheben sind die Events rund um den Super Bowl, die in Deutschland immer mehr Beachtung finden. Public Viewings, Themenpartys und Workshops sorgen dafür, dass der Super Bowl zu einem großen Spektakel für die ganze Familie avanciert ist.

700 Mitglieder – Tendenz: steigend!

Die Saarland Hurricanes sind heute eine dynamische Gemeinschaft mit fast 300 aktiven und insgesamt rund 700 Mitgliedern. Damit gehören sie zu den größten „Einspartenvereinen“ der Region.

Der Verein gliedert sich in 14 verschiedene Abteilungen: Fünf Cheerleader-Teams (HurriFlames), vier Jugend-Football-

Abteilungen (U10, U13, U16, U20) sowie fünf Erwachsenen-Abteilungen – darunter zwei Flag-Football-Teams (Flag Attack), eine reine Frauenabteilung (Ladycanes) sowie das Profiteam, das GFL-Team, und ein zum GFL-Team gehörendes Aufbauteam, die Prospect Canes. Dank dieser breiten Aufstellung findet jeder Football-Enthusiast seine auf ihn persönlich passende Plattform.

Aber muss man als Footballer denn kein muskelbepackter Kleiderschrank sein? Nicht unbedingt! Im American Football werden Sportlerinnen unabhängig von Körperform, Größe oder Gewicht gebraucht, da es für jeden Sportler die passende Position auf dem Feld gibt. Wer mal reinschnuppern mag, findet unter www.saarland-hurricanes.eu entsprechende Kontaktadressen.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Nachwuchsförderung. Bereits in den Jugendsparten geben die Hurricanes-Coaches ihr Bestes, den jungen Sportlern die beste und professionellste Ausbildung zu ermöglichen. Schon die Kids unter 10 Jahren lernen im Training spielerisch die Grundlagen kennen und durchlaufen im besten Fall über mehrere Jahre hinweg alle weiteren Jugendsparten.

Aber auch außerhalb des Sportlichen achten die Coaches sehr auf ihre Sportler. Die Hurricanes-Coaches haben stets ein Auge



Mona Stevens (32) zählt seit Jahren zu den erfolgreichsten Football-Spielerinnen Deutschlands. 2014 gründete sie die „Saarland Ladycanes“

auf ihre Schützlinge und legen viel Wert darauf, die Kinder auch menschlich und sozial auf dem bestmöglichen Weg zu begleiten.

Neben dem sportlichen Angebot arbeiten die Saarland Hurricanes derzeit auch an der Gründung einer eigenen Marching-Band. Diese soll in Zukunft bei verschiedensten Anlässen, insbesondere an den Gamedays, für zusätzliche Stimmung sorgen und die Spiele zu einem noch größeren Erlebnis machen.

Geleitet wird der Verein vom Präsidium der Canes, das von Boris Röder als Präsident angeführt wird. Das Präsidium hat allerhand zu tun, um die wirtschaftliche, sportliche sowie organisatorische Ausrichtung des Vereins zu festigen. Sämtliche Akteure innerhalb der Hurricanes (ausgenommen das GFL-Team) arbeiten auf ehrenamtlicher Basis.

Tanz trifft Akrobatik: Die „Saarland HurriFlames“

Hand aufs Herz: Was wäre ein Football-Spiel ohne die temperamentvollen Choreografien und glitzernden Kostüme der Cheerleaders? Im hiesigen Verein sind das die „Saarland HurriFlames“ mit ihren aktuell 120 Mitgliedern im Alter von 4 bis 33 Jahren.

Cheerleader hatten ursprünglich die Aufgabe, das Publikum zum Applaudieren zu motivieren und das eigene Team anzufeuern. Inzwischen hat sich Cheerleading zu einer eigenen Sportart entwickelt, die Turnen, Akrobatik und Tanz miteinander vereint - und sehr viel Disziplin, Ausdauer und Teamgeist erfordert. So zeigen die „Flames“ nicht nur am Spielfeldrand der Hurricanes ihr Können, sondern sind auch regelmäßig bei Wettbewerben am Start.

Sportliche Erfolge

Neben dem Hauptteam in der German Football League (GFL) spielt das Jugendteam (U20) in der ersten Bundesliga, die „Ladycanes“ werden ab 2025 in der zweiten Bundesliga antreten.



Headcoach Jake Lawrence in Aktion

Die U16-Abteilung ist regelmäßig ein ernstzunehmender Kandidat für die Meisterschaft, was die hohe Qualität der Jugendarbeit im Verein unterstreicht.

Trainiert werden die verschiedenen Abteilungen der Hurricanes auf dem vereinseigenen American Football-Platz in Saarbrücken-Burbach, dem sogenannten „Home of the Canes“. Dieser 2012 erbaute Platz war einer der ersten reinen Footballplätze in Deutschland und bietet optimale Bedingungen für Training und Heimspiele.

Das GFL-Team trägt seine Heimspiele in diesem Jahr erstmals im Hermann-Neuberger-Stadion in Völklingen aus, nachdem man sich in diesem Jahr entschieden hatte, den Saarbrücker Ludwigspark zu verlassen.

Der „Home of the Canes“ ist an jedem Wochentag voll ausgelastet, da hier täglich Trainingseinheiten aller Abteilungen stattfinden. Dieser rege Betrieb zeigt, wie lebendig der Verein ist und wie intensiv hier gearbeitet wird.

Kampf um den „German Bowl“

Krönender Abschluss der American Football-Saison in Deutschland ist der German Bowl in Essen am 12. Oktober.



Akrobatisch: Die Cheerleader-Formation „Shiny Flames“ hat schon manche Meisterschaft gewonnen

Die German Football League (GFL) ist in zwei Ligen unterteilt – die GFL Nord und die GFL Süd. Die Saarland Hurricanes spielen in der GFL Süd und treffen auf Teams wie die Munich Cowboys, die Ravensburg Razorbacks oder die Allgäu Comets.

Das Ziel ist es, sich einen der begehrten Playoff-Plätze, also einen Platz von 1 bis 4 innerhalb der jeweiligen Tabelle, zu sichern, um im Viertel- und Halbfinale um den Einzug in den German Bowl zu kämpfen. Der German Bowl ist das große Finale der deutschen American

Football-Saison und das Pendant zum Super Bowl in der NFL.

Seit 2021 haben sich die Saarland Hurricanes erneut in der ersten Bundesliga etabliert und sind seitdem jährlich ein ernstzunehmender Anwärter auf die Playoffs.

Sie zählen mittlerweile zu den stärksten Teams in der Liga und kämpfen jedes Jahr um die vorderen Plätze.

Die Mannschaft, die aus fast 50 Spielern besteht, wird derzeit von Jakob Lawrence geführt, einem ehemaligen amerikanischen Importspieler der Canes, der 2023 die Rolle des Cheftrainers übernommen hat.

Die Zusammensetzung des Teams variiert jedes Jahr und besteht aus einer Mischung aus erfahrenen „Homegrown“-Spielern, die oft schon im Jugendbereich der Hurricanes aktiv waren und seit Jahren eine verlässliche Stütze des Teams sind, sowie internationalen Spielern, die für die jeweilige Saison nach Saarbrücken ziehen.

Diese internationalen Spieler, auch „Importspieler“ genannt, bringen wertvolle Erfahrungen, oft aus ihrer College-Zeit, mit und tragen wesentlich zum Erfolg des Teams bei.

Hierbei werden oft wichtige Schlüsselpositionen wie z.B. die Position des Quarterbacks mit einem „Importspieler“ besetzt. Diesjähriger Spielmacher und somit Quarterback der Canes ist Connor Kaegi, der mit seinen 29 Jahren schon einige internationale Footballerfahrungen sammeln konnte. Zuvor spielte Kaegi u.a. für die Berlin Rebels.



Stillgestanden fürs Gruppenbild

place**2b**

EVENT.CATERING.

erleben.
genießen.
erinnern.

Wir planen Ihre Weihnachtsfeier!

Individuelle Beratung

High Quality Service

Umsetzung Ihrer persönlichen Wünsche

Madera Arena & Event GmbH | Poststr. 43 | 66386 St. Ingbert
Tel.: 06825 95100 | E-Mail: office@p2b-eventcatering.de
www.p2b-eventcatering.de



TOP-GESPRÄCH MIT GIU-GESCHÄFTSFÜHRER **HEINZ-PETER KLEIN**

„Wir prägen das Gesicht Saarbrückens“

Die saarländische Landeshauptstadt modern und zukunftsfest zu machen.

Das hat sich die Gesellschaft für Innovation und Unternehmensförderung mbH – kurz GIU – auf die Fahne geschrieben. Im nächsten Jahr feiert die städtische Projektgesellschaft ihr 40-jähriges Bestehen. Im Gespräch mit TOP-Chefredakteur Sylvio Maltha erklärt uns GIU-Geschäftsführer Heinz-Peter Klein, wie sein Team unentwegt daran arbeitet, neue, attraktive Stadt-Quartiere zu entwickeln.



GIU-Erfolgsprojekt im Herzen der Landeshauptstadt: Das Quartier Eurobahnhof (Foto Alexander M. Groß)

Herr Klein, was macht eine Stadt wie Saarbrücken lebenswert?

HEINZ-PETER KLEIN: In erster Linie sind das natürlich die Saarbrücker selbst mit ihrer offenen, frankophilen und freundlichen Lebensart. Nicht zu vergessen die Nähe zu Frankreich und Luxemburg. Damit sich die Menschen aber auch künftig in der Landeshauptstadt wohl fühlen, braucht es eine integrierte, nachhaltige, zukunftsweisende Stadtentwicklung, die auch Aspekte wie Klimaschutz, Wirtschaft, Handel, Dienstleistungen und Innovation im Blick behält. Für diese Rahmenbedingungen braucht es einige starke, kompetente, verlässliche Akteure, einer davon ist die GIU.

Was genau ist deren Aufgabe?

Die GIU hat sich seit ihrer Gründung 1984 auf die Fahne geschrieben, die Stadtentwicklung von Saarbrücken und der umliegenden Region gezielt voranzutreiben und zu fördern. Das ist bis dato sehr gut gelungen. So haben wir in den letzten vier Dekaden zahlreiche Projekte realisiert,

die das Stadtbild und die Infrastruktur nachhaltig verbessert haben. Angefangen mit der Revitalisierung der ehemaligen Drahtseilfabrik Heckel in Burbach und danach dem komplexen Projekt Saarterrassen haben wir uns stetig weiterentwickelt. Heute widmen wir uns weiterhin großen, vielseitigen Bauvorhaben im Gewerbe- und Wohnungsbau. Wir kümmern uns vornehmlich um Projekte, die für die Entwicklung der Stadt relevant sind, von denen Privatpersonen aus organisatorischen oder finanziellen Aspekten jedoch erfahrungsgemäß eher die Finger lassen.

Nun steuert die GIU auf ihren 40. Geburtstag zu. Was bedeutet dieses Jubiläum für Sie persönlich und für die GIU?

Die 40 ist mehr als eine Zahl. Sie ist ein echter Meilenstein. Zugleich stellt der runde Geburtstag nicht nur eine willkommene Gelegenheit dar, auf unsere Erfolge zurückzublicken, sondern auch die Herausforderungen und Lektionen zu würdigen, die uns zu dem gemacht haben, was

wir heute sind. Schließlich hat die GIU in den vier Jahrzehnten maßgeblich dazu beigetragen, das Gesicht Saarbrückens im positiven Sinne zu prägen. Und was mich persönlich betrifft: Natürlich bin ich auch ein wenig stolz darauf, als Geschäftsführer Teil dieser Erfolgsstory zu sein.

Welche Bedeutung hat die GIU heute für die Stadtentwicklung der Landeshauptstadt Saarbrücken?

Wir verstehen uns als Partner der Stadt und der Bürger. Unsere Projekte zielen darauf ab, Arbeitsplätze zu sichern bzw. Flächen für die Wirtschaft zur Schaffung neuer Arbeitsplätze anzubieten. Wir wollen wirtschaftliche Impulse setzen und nachhaltige Entwicklung fördern. Mit unserer Arbeit tragen wir dazu bei, dass Saarbrücken eine lebenswerte, moderne und zukunftsfähige Stadt bleibt.

Sie selbst sind in Rumänien geboren, kamen 1972 ins Saarland. Studierten neben Saarbrücken dann in Berlin und Kolumbien, waren daraufhin als Projektplaner in Bonn tätig. 1994 kehrten Sie ins Saarland zurück...

Genau. Damals war ich erstmals für die GIU tätig und war von Anfang an für die Revitalisierung der Saarterrassen nach Gründung der GIU Flächenmanagement KG tätig. Von 2002 bis 2018 war ich als Prokurist bei der Landesentwicklungsgesellschaft Saar (LEG) tätig, betreute u.a. als Geschäftsführer die Projektgesellschaft Bostalsee und die Saarland Thermen Resort GmbH. 2018 wurde ich als Krisen-Manager zur SIB/Siedlungsgesellschaft gerufen, weil die Sanierung Folscherhöhe ins Stocken geraten war. Bis 2021 war ich dort Geschäftsführer. Schließlich kam ich im August 2021 zur GIU – auf ausdrücklichen Wunsch des Gesellschafters, Oberbürgermeister Uwe Conradt. Ich sollte die Probleme im Zusammenhang mit den Honorar-Affären des damaligen Geschäftsführers Martin Welker lösen und die GIU wieder auf Kurs bringen.

Quartier Eurobahnhof. Die Saarterrassen mit E WERK und Medienzentrum. Die Artilleriekaserne St. Arnual. Das „aw Saarbrücken-Burbach“. Der InnovationsCampus Saar. Das Wohngebiet Bellevue 2.0. Der Gewerbepark Wiesenstraße. Das Wohngebiet Franzenbrunnen. Das RIVAGE an der Berliner Promenade. Die Liste der erfolgreichen Projekte kann sich wahrlich sehen lassen. Wo wird denn aktuell gebuddelt, gebaggert und gebaut?

Zum Beispiel auf den Saarterrassen. In der dortigen Hochstraße entsteht gerade für rund 19,5 Millionen Euro das Plaza Nord, ein modernes Büro- und Verwaltungsgebäude, für das wir den Regionalverband als Ankermieter gewinnen konnten. Nach Fertigstellung Mitte 2026 werden hier rund 150 Beschäftigte des Saarbrücker Gesundheitsamtes einziehen.

Überhaupt ist die Entwicklung des 60 Hektar großen Areals Saarterrassen ein Musterbeispiel für gelungene Stadtentwicklung. So hat sich das bis Anfang der 1990er Jahre brachliegende, ehemalige Burbacher Hüttengelände in einen spannenden Zukunftsort verwandelt. Die Saarterrassen sind heute ein modernes, innovatives Quartier, auf dem sich vor allem Unternehmen aus den Bereichen Informationstechnologie, Medien, Handel und Handwerk angesiedelt haben.

Apropos Saarterrassen: Dort haben Sie ja kürzlich eine alte Industrie-Halle vor dem Verfall gerettet – und quasi aus dem Dornröschenschlaf wachgeküsst...

Sie meinen die Motorenwerkstatt der Burbacher Hütte. Ja, der Zahn der Zeit hatte dem alten Ziegelstein-Gebäude aus den 1950er Jahren arg zugesetzt. Wir haben daraufhin – in enger Abstimmung mit dem Denkmalschutz – das Ensemble saniert. Heute finden Sie dort moderne, helle, lichtdurchflutete Büros, die dennoch den historischen Charakter des Ensembles bewahrt haben.

Die wohl schönste und spektakulärste Event-Location der Landeshauptstadt ist das E WERK. Was macht diese alte Industriehalle aus Ihrer Sicht so einzigartig?

Das E WERK ist ein Industriegebäude mit Charme, Seele und besonderer Historie. 1908 erbaut, stand es viele Jahre im Dienst der alten Burbacher Hütte. Heute bietet das 1.900 qm große E WERK die perfekte Kulisse für außergewöhnliche Veranstaltungen – vom Rock-Konzert bis zur Fachmesse, vom Max-Ophüls-Preis bis zum Festival „Perspectives“, vom Internationalen Jazzfestival „fill in“ bis zum großen Klassik-Event wie dem Gastspiel der Wiener Philharmoniker am 6. Oktober.

Wie entwickelt sich denn Saarbrückens „Silicon Valley“?

Sie meinen sicherlich den InnovationsCampus Saar, das ehemalige SITZ-Gelände in Burbach. Dort haben sich mittlerweile rund 70 Unternehmen angesiedelt – vornehmlich aus der IT-Branche. Dabei

„Das E WERK ist eine Event-Location mit **Charme, Seele und besonderer Historie.**“

GIU-GESCHÄFTSFÜHRER HEINZ-PETER KLEIN



sind etablierte Firmen ebenso wie eine dynamische „Existenzgründerszene“ in Verbindung mit der Hochschule für Technik und Wirtschaft (HTW), dem Gründerzentrum der FITT gGmbH, sowie dem Institut für ZukunftsEnergie- und Stoffstromsysteme (IZES) entstanden. Reizvolle Altbauten wechseln sich mit attraktiven Neubauten ab und prägen den besonderen Charme des Standorts. Inzwischen gehört der Standort zu den großen und erfolgreichen Technologiezentren in Deutschland. Aktuell entsteht hier eine moderne dreigeschossige Bürovilla, die künftig von zwei schon am Standort angesiedelten, wachsenden Unternehmen genutzt wird.

Das Wohngebiet „Franzenbrunnen“ in Alt-Saarbrücken erfreut sich großer Nachfrage. Sind dort überhaupt noch Grundstücke erhältlich?

Ja, aber nur noch sehr vereinzelt. Sie können sich vorstellen, dass dieses naturnahe, sonnige Quartier zwischen Lerchesflurweg und Diedenhofer Straße sehr begehrt ist – vor allem bei jungen Fami-

lien. Aber auch bei Paaren, Singles und Bauherren im fortgeschrittenen Alter. Im jetzigen, dritten und damit letzten Bauabschnitt sind nahezu alle Parzellen verbindlich reserviert bzw. verkauft.

Auch in der Innenstadt tut sich was. Die GIU hat gerade die Immobilie in der Saarbrücker Stengelstraße 10-12 erworben. Was ist dort geplant?

Auch dieser Immobilienankauf in einer sehr guten Lage ist für die GIU ein langfristiges Projekt. Wir werden nach dem Auszug des aktuellen Mieters diese Immobilie modernisieren, energetisch ertüchtigen und wieder vermieten.

Ein weiteres, ambitioniertes Großprojekt ist der Bildungscampus West in Burbach. Was genau entsteht dort?

Dort entstehen eine Grundschule, eine weiterführende Schule sowie eine Mehrzweckhalle, eine Mensa und eine Kindertagesstätte. Die Vorbereitungen für einen Realisierungswettbewerb sind in vollem Gange.



Saarbrückens Antwort auf „Silicon Valley“: Der InnovationsCampus Saar in Burbach beherbergt mittlerweile rund 70 Unternehmen – vornehmlich aus der IT-Branche

„Die GIU ist **Partner der Stadt und der Bürger!**“

GIU-GESCHÄFTSFÜHRER HEINZ-PETER KLEIN





Urbanes und modernes Wohnen: Die Artilleriekaserne in Saarbrücken St. Arnual (Foto Alexander M. Groß)



Lichte Architektur: Das Expomedia auf den Saarbrücker Saarterrassen

bin ich derjenige, der den Weg und das Ziel vorgibt. Als Geschäftsführer führe ich die Geschäfte, um die Sacharbeit kümmert sich indes mein fachlich sehr gut aufgestelltes Team. Wir zählen rund 50 Beschäftigte, die einen tollen Job machen und ein gutes, vertrauensvolles Miteinander pflegen.

Was sind Ihre Pläne für die Zukunft der GIU, welche Projekte stehen als nächstes an?

Wir haben viele spannende Projekte in der Pipeline. Ein Schwerpunkt wird weiterhin auf der Entwicklung nachhaltiger und innovativer Wohn- und Gewerbeprojekte liegen. Wir planen unter anderem ein neues, großes Gewerbe- und Wohnbauprojekt am Stadtrand. Zudem wollen wir verstärkt auf Digitalisierung und smarte Lösungen setzen, um die Stadtentwicklung noch effizienter und umweltfreundlicher zu gestalten. Dafür suchen wir auch fachlich gut qualifizierten Nachwuchs, denn die GIU muss sich in den nächsten Jahren auch verjüngen.



TOP-Gespräch auf den Saarterrassen: GIU-Geschäftsführer Heinz-Peter Klein, TOP-Chefredakteur Sylvio Maltha

Herr Klein, weiterhin viel Erfolg bei Ihren Projekten – und herzlichen Dank für das Gespräch!

Dennoch hat die GIU in der Vergangenheit einige schwierige Phasen durchlaufen, insbesondere im Zusammenhang mit den Skandalen des Ex-Geschäftsführers Martin Welker. Dessen zweifelhaftes Agieren beschränkt der städtischen Gesellschaft fast drei Jahre lang nur Negativ-Schlagzeilen. Wie haben Sie und Ihr Team diese Herausforderungen gemeistert?

Herr Welker hat in seiner Amtszeit wahrlich nicht dazu beigetragen, dass die GIU in der Öffentlichkeit so wahrgenommen wird, wie es unser Haus und insbesondere die Mitarbeiter verdient hätten. Aber das ist Vergangenheit! Seit Welkers unrühmlichem Abgang hat sich in unserem Hause wieder vieles zum Positiven gewandelt.

Unser Fokus liegt mittlerweile darauf, das Vertrauen der Öffentlichkeit und unserer Partner zurückzugewinnen. Das ist uns bis dato sehr gut gelungen. Wir haben umfassende Maßnahmen zur Verbesserung der Transparenz und Compliance eingeführt und besinnen uns zu 100 Prozent auf unsere Kernkompetenzen.

Auch die Thematik „Altschulden“ habe ich neu strukturiert, so dass die GIU in eine langfristige Tilgungsstruktur kommt und damit die Tragfähigkeit für zukünftige Projekte gesichert ist. Mit meinem engagierten Team ist es gelungen, die GIU wieder zu stabilisieren und auf Kurs zu bringen. Wir möchten, dass die GIU wieder mit guter, verlässlicher Arbeit in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird. Dann werde ich zu gegebener Zeit den Staffelposten weiterreichen.

Sie sind seit anderthalb Jahren alleiniger Geschäftsführer der GIU. Worin sehen Sie Ihre Hauptaufgabe? Alleiniger Geschäftsführer – das klingt mir zu arg nach One-Man-Show. Natürlich



Das Areal hinter dem Saarbrücker E WERK trägt seit der Sanierung des E WERKS 2002 den Namen „Heinz-Peter-Klein-Platz“



PEUGEOT DER NEUE 3008 HYBRID



AB

220,- €/Monat*

48 Monate Laufzeit / 10.000 km/Jahr / 0,- € Sonderzahlung / Gültig bis 30.09.2024 zzgl. Überführungs- und Zulassungskosten

- Neues PEUGEOT i-Cockpit mit 21"-HD-Curved-Panoramadisplay

Kombinierte Werte gem. WLTP: Kraftstoffverbrauch: 5,7 l/100 km; CO₂-Emissionen: 129 g/km; CO₂-Klasse: D

* Gewerbe-Kilometerleasing-Angebot der Leasys S.p.A. Zweigstelle Deutschland, Friedrich-Lutzmann-Ring 1, 65428 Rüsselsheim am Main, zzgl. gesetzl. MwSt., Überführungs- und Zulassungskosten für den PEUGEOT 3008 Allure Hybrid 136 e-DSC6, 100 kW (136 PS), bei 0,- € Leasingsonderzahlung, Leasingrate 220,- €/Monat, Laufzeit 48 Monate, 10.000 km/Jahr Laufleistung, gültig bis zum 30.09.2024. Das beispielhafte Angebot gilt ausschließlich für Gewerbekunden (nicht kombinierbar mit anderen Sonderkonditionen oder Rahmenabkommen). Über alle Detailbedingungen informieren wir Sie gerne.

Abbildung zeigt Fahrzeug der Baureihe, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes.

STELLANTIS & YOU PEUGEOT Niederlassung Saarbrücken

SALES & SERVICES 66119 Saarbrücken · Armand-Peugeot-Str. 2 · Tel.: 06 81/ 76 15-100

Stellantis & You Deutschland GmbH, Edmund-Rumpler-Straße 4, 51149 Köln

Bereit für die Wies'n-Zeit?

Feiern wie die Bayern: Das können wir auch im Saarland! TOP verrät, wo die größten Gaudi-Spektakel zwischen Merzig, Mettlach und Merchweiler steigen – und wo sich der Münchner Jetset zum großen Wiesn-Schaulauf versammelt. Außerdem: Die trendigsten Trachten der Saison!

Immer schön Maß halten:
Zur Wiesn-Zeit liegen Hopfen-Getränke hoch im Kurs





Von München bis Saarbrücken: Zur Wiesn-Saison herrscht in den Zelten Hochbetrieb

Keine Frage: Waschechte Münchner würden sich die Augen reiben, wenn sie derzeit durch Festzelte in St. Ingbert, Saarlouis oder Merzig spazieren. Denn auch hier im Saarland – jenseits des Weißwurst-Äquators – wird gar zünftig gefeiert. Mit Bier, Brezen, Weißwürstl und eben auch mit bajuwarischer Tracht! Lederhose, Dirndl, Spitzenbluse – wer einen Besuch auf dem Oktoberfest plant, sollte sich auch stilecht kleiden. Wer bloß in Jeans und T-Shirt erscheint, gilt fast schon als Spaßverderber. Zudem kennen wir kaum ein Kleidungsstück, das der Figur einer Frau mehr schmeichelt als ein Dirndl. TOP verrät, welche Farben, Muster und Schnitte diese Saison besonders angesagt sind.

Tradition ist Trend!

Stilvoll, hochwertig und elegant: So gehen echte Ladies zur Wiesn! Zugleich werden die Dirndl wieder traditioneller. Strass, Rüschen und sonstiger Bling-Bling haben ausgedient. Die stilbewusste Dirndl-Trägerin setzt in dieser Saison auf optisches Understatement, hochwertige Stoffe und solide Verarbeitung.

Farbenfroh!

Vor 50 Jahren waren Dirndl vor allem hellblau und rosa kariert, was damit zu

tun hatte, dass sie häufig aus Bettwäsche, Vorhängen und Tischtüchern gefertigt wurden. Mittlerweile gibt es Dirndl in jeder Couleur. Doch Vorsicht! Dirndl in knalligen Neonfarben lassen Sie diese Saison lieber im Schrank. Der Trend geht wieder hin zu dezenten und gedeckten Tönen, die schlicht und elegant wirken: Top im Trend sind warme, erdige Töne wie Beere, Weinrot, Senfgelb, Oliv, Salbei, Taupe und Schoko-Braun. Die satten Farben spiegeln die Herbst-Natur wider und lassen sich wunderbar mit pastelligen und metallischen Nuancen zu einem eleganten, zeitlosen Look kombinieren.

Voll Stoff!

Tradition wird auf der Wiesn großgeschrieben. Baumwoll-dirndl oder Dirndl aus seidigen und glänzenden Stoffen sind Klassiker und auch in diesem Jahr total angesagt. Wer sich für ein Samt-Dirndl entscheidet, sollte auf hochwertige Verarbeitung, gedeckte Farben und edles Styling achten. Andernfalls kann der Look schnell kitschig wirken.

Mustergültig!

Punkte, Blumen, Karos – Anything goes! Auch Streifen haben sich zum Trendmuster gemausert und verpassen dem Dirndl ein tolles Fashion-Update.

Schnittig!

Am wichtigsten bei einem Dirndl ist die Passform. Midi ist die ideale Länge für jede Trägerin, wobei die Röcke tendenziell wieder länger werden. Am schönsten wirkt der Rock, wenn der Saum die Knie sanft umspielt. Dirndlkleider und Blusen mit hochgeschlossenem Ausschnitt sind übrigens alles andere als prüde. Die Designs sind subtil sexy und überzeugen meist durch traditionelle Schnitte. Das Tolle an einem Dirndl ist, dass es ein super Dekolleté zaubert und das auch mit weniger Oberweite. Wenn Sie kein üppiges Dekolleté haben, ist ein Dirndl-Kleid mit Herzausschnitt von Vorteil. Auch die Wirkung eines Dirndl-BHs ist nicht zu unterschätzen. Die Schnitte der Dirndl variieren von klassisch bis verspielt.

Liebe zum Detail

Kein Dirndl-Outfit ist komplett ohne die passenden Trachten-Accessoires. Aber auch hier gilt der Trend: weniger ist mehr! Am besten lenkt man den Blick auf außergewöhnliche Ohrringe, ein edles Kropfband oder auf einen besonderen Armreif. Traditionelle Charivaris und elegante Tücher bilden die perfekte Ergänzung zum aktuellen Wiesn-Look. Auch Haarkränze aus Samt und filigrane Haarspangen sind gefragt. Zum echten Must-have-

Accessoire haben sich auch Trachten-Hüte gemausert. Die Kopfbedeckungen wirken damenhaft, mondän – und vor allem sehr bayerisch!

Passt schon!

Besonders wichtig ist die richtige Größe des Dirndls. Es darf niemals zu weit sein und Falten schlagen. Auch die Träger dürfen nicht absteigen. Wer es knackig mag, kauft das Kleid eine Nummer kleiner. Spezielle Dirndl-BHs und ein kurzes Bücken beim Zuschnüren des Mieders sorgen für ein prall gefülltes Dekolleté.

Gut zu Fuß!

Zum Dirndl passen schlichte Pumps, Ballerinas oder Wedges. Tabu: Zehensandalen und Turnschuhe!

Die Preis-Frage

Ein Dirndl sollte nicht zu billig aussehen, aber muss auch nicht unbedingt mehrere tausend Euro kosten. Manche Dame vergisst nämlich gern, dass es im Bierzelt eher zünftig zugeht und schon mal die eine oder andere Maß überschwappt.

Lederhosen für stramme Waden!

Es gibt nur wenige Männer, die sich beschweren, wenn Frauen Dirndl tragen. Aber es gibt viele Frauen, die erwarten, dass ihre erfreuten Männer dann bitte schön auch ihrerseits im Bierzelt eine Lederhose tragen. Die richtige Lederhose kann, genau wie das passende Dirndl, vorhandene Vorzüge zusätzlich betonen. Wichtigster Tipp: Tragen Sie die Lederhose nicht zu kurz. Hotpants sind selten männlich – erst recht, wenn Sie keine strammen Waden haben! So eine „Sepphose“ geht vielleicht auf nordamerikanischen Oktoberfestvarianten als Tracht durch. Sonst nicht. Im Zweifel greifen Sie lieber zur längeren Kniebundhose – am besten aus Hirschleder!

Die „Geheimsprache“ der Dirndl-Schleifen

Augen auf beim Schleifenbinden! Denn mit der Position Ihrer Dirndl-Schleife verraten Sie Ihren Beziehungsstatus – und das kann von feschen Lederhosen-Burschen schnell missverstanden werden. Schleife rechts heißt: „Ich bin in festen Händen!“. Single-Ladies tragen ihre Schleife links, Jungfrauen vorne mittig, Witwen hinten mittig. ■



Wiesn-Wirte Michael und Clarissa Käfer

Oktoberfest in München

Die wichtigsten Infos auf einen Blick

Kein Volksfest der Welt ist so berühmt wie die „Wiesn“. Das 189. Oktoberfest läuft noch bis 6. Oktober. Jedes Jahr von September bis Oktober wird auf der Theresienwiese für mehr als zwei Wochen angestoßen und gefeiert. Der Aufbau dafür beginnt schon im Juli, rund zehn Wochen vor Start. Alle wichtigen Münchner Brauereien – von Paulaner bis Hacker-Pschorr – sind auf dem Oktoberfest vertreten und brauen für die Zeit ein extrastarkes Wiesn-Bier. Die Maß kostet dieses Jahr zwischen 13,60 und 15,30 Euro – knapp 4 Prozent mehr als im Vorjahr. Ein halbes Hendl schlägt

mit 23 Euro zu Buche – zwölf Prozent mehr als vergangenes Jahr.

Neben den fast 40 Bierzelten stehen den Gästen auch über hundert Fahrgeschäfte zur Auswahl. Besonders begehrte ist die Käfer Wiesn-Schänke. Seit 26 Jahren lädt Gastronom Michael Käfer (66) zum traditionellen Almauftrieb. Maximale Promi-Dichte garantiert – von Bundestrainer Julian Nagelsmann bis Model Franziska Knuppe, von Joshua Kimmich bis Arnold Schwarzenegger, von Boris Becker bis Giulia Siegel stellen sich Promis dem Blitzlichtgewitter der Fotografen. ■



Erst mal Grundlage schaffen: Auf der Wiesn darf's gern deftig sein



Auf der Oide Wiesn geht's rund – nicht nur auf dem klassischen Kettenkarussell



Auf der Oide Wiesn finden sich jede Menge historische Fahrgeschäfte

Zünftige Zeitreise

Die „Oide Wiesn“ huldigt dem bayrischen Brauchtum zwischen Schießbude und „Dicker Berta“

Die Oide Wiesn auf dem Südtel der Theresienwiese ist seit 2011 ein fester Bestandteil des Oktoberfests. Heuer findet sie in ihrer bekanntesten Form bereits zum zehnten Mal statt. Nostalgische Volksfestattraktionen, bunte Trachten, historische Fahrgeschäfte, Museumszelt mit Kinderprogramm sowie Festzelte, in denen Gemütlichkeit und bayrisches Brauchtum im Mittelpunkt stehen, machen die Veranstaltung zu einem absoluten Publikumsliebling. In diesem Jahr hätte die Oide Wiesn auf der Theresienwiese eigentlich turnusgemäß Platz für das Bayerische Zentral-Landwirtschaftsfest (ZLF) gemacht, das jedoch von den Veranstaltern abgesagt wurde.

Drei große Festzelte mit Brauchtumsprogramm und das Museumszelt stehen auf dem Festgelände. Fans historischer Fahrgeschäfte finden auf der Oide Wiesn zudem echte Schaustellernostalgie. Hier dreht sich der „Kettenflieger Kalb“ von 1919, die „Dicke Berta“ stellt Muskelkraft auf die Probe und die „Fahrt ins Paradies“ über Berg und Tal oder der 50er Jahre-Hit „Calypso“ wecken Volksfest-Erinnerungen. Klassiker wie Schiffschaukel und Kinderkarussell runden neben historischen Wurf- und Schießbuden das Angebot ab - und das bei familienfreundlichen Preisen. Alle Fahrgeschäfte können für nur 1,50 Euro gefahren werden. Für den Zutritt auf das geschlossene Gelände ist pro Person (ab 15 Jahre) ein Eintrittspreis von 4 Euro zu zahlen.



Volle Kraft voraus: Die „Dicke Berta“ ist eine Art „Hau den Lukas“



Fesche Madln, stramme Buam – und jede Menge lustige Hüpfen: Beim Schuhplattler legen die Akteure eine flotte Sohle aufs Parkett



Gaudi-Momente garantiert! Die Oide Wiesn bietet jede Menge Gelegenheiten für lustige Schnappschüsse



... auch im Saarland wird gefeiert!

Hoch die Krüge! Im Saarland wird allort gefeiert

Das Saarländische Oktoberfest in St. Ingbert steigt am 18. und 19. Oktober in der Industriekathedrale Alte Schmelz. Tickets ab 37,50 Euro unter www.oktoberfest-saarland.de

Lothringer Hof Oktoberfest: O'zapft is! Vom 28.9. bis 5.10. Am 28.9. ist um 12 Uhr Zapfanstich. www.lothringerhof.de

Homburger Wiesn am Stadtbad. Am 28. & 29.9. und vom 2.-6.10. – VIP-Box für 8 Personen 544 Euro. Reservierungen unter info@tob-events.de www.homburger-wiesn.de

Schaumberg-Wiesn auf der Schaumbergalm, jeweils Samstag, 12. und 19. Oktober, ab 19 Uhr, mit bekannten Party-DJs der Region. Eintritt frei! www.schaumberg-alm.de

Merchweiler Oktoberfest. Seit 2011 zählt das Merchweiler Oktoberfest zu den größten Volksfesten im Südwesten. Vom 27.-29.9. und am 4. & 5.10. u.a. mit Mickie Krause und Peter Wackel. VIP-Tisch für 8 Personen 499 Euro. Tickets unter info@alm-events.de

Oktoberfest Ludweiler vom 3.-5.10. im Festzelt auf dem Friedrich-Ebert-Platz. Tickets online ab 18 Euro.

Airport-Wiesn am Flughafen Saarbrücken am 11. & 12.10. und 18. & 19.10. u.a. mit Vanessa Mai. VIP-Tisch für 8 Personen ab 69 Euro pro Pers. Tickets unter www.airport-wiesn.de

Oktoberfest Spiesen-Elversberg im Festzelt an der Glückauf-Halle. 3. bis 6. Oktober. Tagesticket 30 Euro. Tickets ab 28 Euro unter www.alm-events.de

Riegelsberger Oktoberfest. Nach dem überwältigenden Erfolg der vergangenen Jahre laden der 1. FC Riegelsberg und die KG „Mir bleibe so“ Riegelsberg erneut zum legendären Riegelsberger Oktoberfest in die Riegelsberghalle ein. Am 19.10. – 4er-Tisch 112 Euro, Sitzplatz 26 Euro.

Saarlouiser Oktoberfest, vom 2. bis 6. Oktober im Festzelt auf dem Großen Markt. VIP-Tisch für 8-10 Personen ab 85 Euro pro Pers. Tickets unter tickets@oktoberfest-saarlouis.de

Burbacher Oktoberfest mit Kirmes. vom 27.9. bis 6. 10. auf dem Festplatz Burbach.

St. Wendeler Oktoberfest. 19. bis 27. Oktober auf dem Festplatz Bosenbach. Tischpreise 109 bis 159 Euro.

Merziger Oktoberfest. Vom 27.9. bis 6.10. wird auf dem „68. Merziger Oktoberfest“ auf dem Festplatz neben der Stadthalle gefeiert. Infos und Reservierung VIP-Lounge unter 06861-85 49 0. oktoberfest@merzig.de



01

- 01 Halskette**
Seenberg | 230 Euro
- 02 Trachten-Haarreif**
Seenberg Lifestyle | 549 Euro
- 03 Dirndl „Sunny“**
Alpenherz | 559 Euro
- 04 Mini-Dirndl „Sharon“**
Moser | 179 Euro
- 05 Mini-Pouch aus Saffiano-Leder**
Prada | 750 Euro
- 06 Dirndl „Thalwil“**
Lodenfrey | 299 Euro
- 07 Mini-Dirndl „Leonie“**
Moser | 129 Euro



02



05



04



08



09



10



03



06



07



11

- 08 Armdirndl „Tessa“**
Gottseidank | 779 Euro
- 09 Dirndl „Beloved“**
Astrid Söll | 499 Euro
- 10 Dirndl „Esther“**
Astrid Söll | 598 Euro
- 11 Lederhose „Monaco“**
Meindl | 599 Euro
- 12 Dirndl „Black Magic“**
Astrid Söll | 699 Euro



12