

Auto abdampfen vor der Waschanlage

tmn. In der Frühlingssonne erscheint das wintergeplagte Auto als Dreckspatz. Bevor die Waschanlage dem Schmutz zu Leibe rückt, säubert man das Auto aber besser sehr gründlich – etwa mit einem Dampfstrahler. So wird laut ADAC verhindert, dass Schmutzpartikel in der Anlage wie Schmirgelpapier wirken und bleibende Spuren hinterlassen.

Nach einer Wäsche mit wasserabperlenden Produkten wie Heißwachs sollte nicht vergessen werden, die Frontscheibe feucht nachzuwischen. Ansonsten kann es beim ersten Einsatz der Scheibenwischer Schlieren geben.

Ein gründlicher Scheibenputz innen und außen ist zusätzlich angeraten. Gut eignen sich dazu Glasreiniger und ein Mikrofaser- oder Mikrofasertuch für Fenster. Von beiden Seiten saubere Scheiben beugen Blendeffekten durch die Sonne oder durch Scheinwerferlicht nachts entgegenkommender Autos vor.

Mit einem sauberen Mikrofaser- oder Mikrofasertuch lassen sich auch letzte feuchte Stellen vom Lack wischen, die ansonsten für Kalkflecken sorgen können. Für stärkeren Schutz können Autofahrer nach der Wäsche auch eine Lackversiegelung auftragen.



Damit es mit dem Kreisen klappt, sollte der Hula-Hoop die richtige Größe haben. Foto: Getty

WOHLFÜHLTIPP

Schatzkiste

An Tagen, an denen man ein bisschen Aufheiterung vertragen kann, kann eine Schatzkiste gute Dienste leisten. Man kann sie sich wirklich anlegen oder nur in Gedanken. Hinein darf alles, was einem ein gutes Gefühl beschert. Das können zum Beispiel Fotos sein, Briefe oder Postkarten und eine Liste mit Dingen, auf die man stolz ist. Man kann auch Freunde fragen, was sie besonders an einem schätzen, das aufschreiben und mit in die Kiste packen. Wenn man sich mal nicht so gut fühlt, einfach in der Schatzkiste kramen – und zum Lächeln bringen lassen. (csw)

GEWINNQUOTEN

Lotto am Samstag: Kl. 1: 11.779.146,70 €; Kl. 2: 680.585,50 €; Kl. 3: 5.131,60 €; Kl. 4: 2.364,40 €; Kl. 5: 91,40 €; Kl. 6: 31,00 €; Kl. 7: 12,00 €; Kl. 8: 8,00 €; Kl. 9: 6,00 €.
Spiel 77: Kl. 1: 877.777,00 €; Kl. 2: 77.777,– €; Kl. 3: 7.777,– €; Kl. 4: 777,– €; Kl. 5: 77,– €; Kl. 6: 17,– €; Kl. 7: 5,– €.
Super 6: Kl. 1: 100.000,– €; Kl. 2: 6.666,– €; Kl. 3: 666,– €; Kl. 4: 66,– €; Kl. 5: 6,– €; Kl. 6: 2,50 €.

13-er Wette: Kl. 1: 21.403,40 €; Kl. 2: 251,60 €; Kl. 3: 22,00 €; Kl. 4: 4,30 €.

6 aus 45: Kl. 1: unbesetzt, Jackpot 374.557,70 €; Kl. 2: unbesetzt; Kl. 3: 647,30 €; Kl. 4: 23,60 €; Kl. 5: 11,20 €; Kl. 6: 3,00 €.

Gewinnzahlen

13-er Wette: 1, 1, 1, 1, 1, 0, 2, 2, 1, 1, 0, 2, 0.
6 aus 45: 6, 17, 21, 23, 34, 40, Zusatzspiel: 28.

(ohne Gewähr)

Fit werden mit Hula-Hoop

Der Reifen ist mehr als ein Kinderspielzeug – Auch Erwachsene können damit ihren Spaß haben

Von Frauke Gans

Die Hüfte schwingen, dabei abnehmen und den Körper stählen: Der Hula-Hoop-Reifen ist angeblich ein Kinderspielzeug aus dem alten Ägypten, das in den 50er und 60er Jahren als Plastikvariante einen Abstecker in die USA gemacht hat und heute plötzlich Trend auf dem gesamten Globus ist. Auf seiner Reise hat er Aussehen und Größe verändert, damit den reinen Spielzeugstatus verloren und gehört jetzt zu den Sportgeräten. Wie benutzt man den Reifen richtig? Sandra Bentz und Corinna Lehnert von „Zweism Aktiv“ kennen sich mit Hula Hoop bestens aus und wissen wie es geht.

Der richtige Reifen

„Die richtige Reifenwahl ist ausschlaggebend“, sagt Corinna Lehnert. „Die Sportgeräte haben mit dem Spielzeug nur noch wenig gemein. Die Palette reicht vom 1,2 Kilo schweren Schaumstoffreifen bis hin zum über drei Kilo schweren genoppten Profifgerät.“ Zwar seien die schwereren Geräte überraschenderweise leichter am Kreisen zu halten, aber zu Beginn solle man sich eine leichte Variante suchen. Schlaffe untrainierte Muskeln können den Schwung des massigen Reifens nicht abfedern, der damit zu heftig gegen die Taille prallt. „Das ist wie bei jeder Sportart: Vorsichtig anfangen.“ Und viele Pausen einlegen. „Man merkt blöderweise erst drei Tage später, ob es zu viel war, weil sich dann blaue Flecken bilden.“ Was nicht tragisch sei, aber ein Signal für kleinere Schritte und ein leichteres Modell.

Stellt man den Reifen auf den Boden, sollte er bis zum Bauchnabel reichen. Et was darüber oder darunter sei allerdings nicht tragisch. Die meisten Geräte sind zum Zusammenstecken und können beliebig verkleinert und vergrößert werden. So reicht ein Reifen für die ganze Familie.



Der richtige Schwung

„Zwar soll das Sportgerät kreisen, aber die Hüfte nicht. Sie wackelt vor und zurück oder von Seite zu Seite und stößt dabei den Reifen an“, so Lehnert. Wie genau das funktioniert sei allerdings eine Sache des Gefühls. „Das muss man üben.“ Wer den Dreh raus hat, solle als Anfänger nur drei bis vier Minuten am Stück trainieren. „Dann ist es besser sich die Haut erholen zu lassen“, sagt Corinna. Sonst könne es zu besagten blauen Flecken kommen.

Für wen sich das Training eignet

Sandra Bentz sagt: „Der Sport ist nicht zum Abnehmen gedacht. Man kann nicht weiter essen wie zuvor und erwarten, dass durch Hula Hoop Körperfett wegmassiert wird. Aber die Muskeln im Bauchbereich werden trainiert und zu Frauen passt der Sport vor allem nach Schwangerschaften super: Das Training stärkt den Beckenboden. Deshalb ist Hula Hoop außerdem eine prima Übung für Männer mit Pros-

tataproblemen.“ Durch die gesteigerte Durchblutung an Hüfte und Taille bilde sich zudem überschüssige Haut besser zurück, etwa nach starkem Gewichtsverlust. Mit Extraübungen werden Oberkörper und die Beine mit trainiert, damit der Sport als Ganzkörpertraining funktioniert. „Schön ist außerdem, dass die Koordination gleichzeitig verbessert wird beim Hula Hoop. Das Hirn muss einiges leisten.“ Und es macht Spaß. Die beste Voraussetzung regelmäßig zu trainieren.

Tipps für Übungen

Ganz wichtig: Aufwärmen! Sonst steigt die Verletzungsgefahr, wie bei jeder Sportart. Schultern und Kopf kreisen lassen, das Becken kippen, generell die Gelenke auf die Bewegungen vorbereiten. Wer den Reifen schließlich schwingen lässt, sollte immer wieder mal die Richtung wechseln. Die meisten haben eine Schokoladenseite. Änderungen beschäftigen das Gehirn. Während der Hula-Hoop-Übung wiederholt auf die Zehenspitzen stellen oder die Handflächen zusammen drücken.

Wer den Dreh raus hat, kann gleichzeitig Kniebeugen versuchen oder diverse andere Übungen. Das gehört allerdings schon in die Profiriege und man muss sich durchprobieren. Wer welche Zusatzbewegungen beherrscht ist individuell und einige sind Koordinationshöchstleistungen. Um auch den Oberkörper zu trainieren, Gewichte in die Hände nehmen. Wer es schafft: Gleichzeitig die Arme anheben und wieder senken. Und zum Schluss: Die Zeit für ausgiebigen Dehnen und Entspannen sollte man sich nehmen, um Muskelkater vorzubeugen.

LEICHT UND LECKER

Schnelle Paprika-Pasta

Zutaten für 2 Portionen:
200 g Penne oder Tagliatelle
4 EL mildes Ajvar (Paprikapaste)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
200 ml Gemüsebrühe
1 Prise Zucker
2 EL Rauchmandeln
glatte Petersilie
Salz und Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln und Knoblauch sehr fein würfeln oder hacken. Nudeln – am besten Penne oder Tagliatelle – entsprechend der Packungsangabe in reichlich Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel in Öl glasig dünsten, anschließend den Knoblauch dazugeben. Dann die Paprikapaste und die Gemüsebrühe hinzufügen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Rauchmandeln und glatte Petersilie grob hacken. Die Nudeln abgießen und noch tropfnass zur Soße geben. Nudeln in der Soße schwenken, bis die Nudeln überall benetzt sind. Auf Teller verteilen und mit der Rauchmandel-Petersilien-Mischung bestreut servieren.

Horoskop

WIDDER (21.03.-20.04.)
Tagestendenz: ***

Kreatives gelingt dir sehr gut, du hast zudem ein Auge für alles, was gut aussehen und andere beeindruckend soll. Heute kannst du auch Geschenke finden, die nicht viel Geld kosten, mit denen du aber viel Freude bereitest.

STIER (21.04.-20.05.)
Tagestendenz: ***

Du willst nicht nur ein wenig tändeln, sondern bist auf der Suche nach einem Partner, der auch für dich da ist, wenn es mal nicht so gut läuft. Daher unterziehst du eine neue Bekanntschaft auch einem Test auf Herz und Nieren.

ZWILLINGE (21.05.-21.06.)
Tagestendenz: ****

Du liebst es, von einem Punkt zum nächsten zu springen und hier mal ein wenig zu experimentieren und dort mal ein wenig hineinzuschnuppeln. Doch volle Konzentration auf eine Sache sollte man heute nicht von dir erwarten.

KREBS (22.06.-22.07.)
Tagestendenz: ***

Du analysierst gut und wenn es irgendwo noch einen Fehler im System gibt, dann findest du ihn und besserst ihn aus. Auf die Art kannst du Stolperstellen beseitigen und viel für ein reibungsloses Vorankommen machen.

LÖWE (23.07.-23.08.)
Tagestendenz: ****

Du bist nicht nur selbst richtig in Fahrt, du kannst auch dein Umfeld für eine gemeinsame Idee motivieren. Jetzt ziehen alle an einem Strang und man freut sich sogar, dass du die Richtung vorgibst. Denn man merkt dir an, dass du genau weißt, was zu tun ist.

JUNGFRAU (24.08.-23.09.)
Tagestendenz: ***

Du bist stark und unerschrocken und beweist enorme Durchsetzungskraft. Doch was dir im Job Erfolge einbringt, kann im privaten Bereich auch mal für Stress sorgen. Erwarte nicht, dass der Partner immer nur Ja und Amen sagt.

WAAGE (24.09.-23.10.)
Tagestendenz: ***

Du willst dich ausleben und dir auch mal den einen oder anderen Luxus leisten. Mach das ruhig, du findest nämlich auch besondere Momente, die gar nichts kosten, aber dir sehr viel bringen: wie mehr Zeit fürs Hobby oder eine relaxte halbe Stunde.

SKORPION (24.10.-22.11.)
Tagestendenz: ***

Man fragt nach deiner Meinung und es gefällt dir, das man dich so stark mit einbezieht. So fühlst du dich gebraucht. Das motiviert dich. Deine Fantasie sorgt dafür, dass die Freizeit bunt und abwechslungsreich wird.

SCHÜTZE (23.11.-21.12.)
Tagestendenz: ****

Kann es sein, dass du selbst gerade nicht so recht weißt, was du willst? Das ist durchaus etwas Positives: Heute stehen dir alle Türen offen. Also nutz den Tag, um dich gründlich zu informieren und auch mal die eine oder andere verrückte Idee auszuprobieren.

STEINBOCK (22.12.-20.01.)
Tagestendenz: ***

Dich durchströmt gerade ein wohliges Gefühl von Zufriedenheit und ja, Glück. Da bist du selbst ganz erstaunt, denn so entspannt kennst du dich gar nicht. Doch es tut dir gut, den Fokus einfach mal auf das zu richten, was Spaß macht.

WASSERMANN (21.01.-19.02.)
Tagestendenz: ****

Dein Charme zeigt Wirkung und er könnte sogar den Nordpol zum Schmelzen bringen. Heute kannst du Harmonie herstellen, wo bisher Streit herrschte hat, und die Gemeinsamkeiten herausstreichen, wo bisher an verschiedenen Fronten gekämpft wurde.

FISCHE (20.02.-20.03.)
Tagestendenz: ***

Man muss dich nicht antreiben, denn du strotzt geradezu vor Dynamik und Angriffslust. Und diese Power braucht dringend ein sinnvolles Ventil. Genau das findest du, ob du daheim gründlich entrummelst oder beim Sport alles aus dir herausholst.

Testen Sie eine persönliche ASTRO-Beratung bei wiversum
Gratis-Beratung unter: 0800/ 90054548 (gebührenfrei)

ROMAN

Wie durch ein dunkles Glas

Roman von Donna Leon,
Copyright Diogenes Verlag AG Zürich

1. Fortsetzung

Um die Zeit, wenn normalerweise Unterrichtschluss war, bin ich dann heim zum Mittagessen.« Er schmunzelte und lachte schließlich laut heraus. »Meine Mutter ist mir immer auf die Schliche gekommen. Wie, weiß ich nicht, aber sie fragte mich jedesmal, was am Rialto los gewesen sei und warum ich ihr keine Artischocken mitgebracht hätte.« Kopfschüttelnd hing Vianello seinen Erinnerungen nach. »Und den Kindern ergeht es heute mit Nadia nicht anders: als ob sie ihre Gedanken lesen könnte und einfach weiß, wann sie den Unterricht geschwänzt oder etwas ausgefressen haben.« Er sah Brunetti an. »Kannst du dir erklären, wie sie das machen?«

»Wer? Mütter?«

»Ja.«

»Du hast es eben selbst gesagt, Lorenzo. Indem sie Gedanken lesen.« Und da die Atmosphäre nun hinreichend entspannt schien, fragte Brunetti ganz direkt: »Also, was führt dich zu mir?«

Schlagartig kehrte Vianellos anfängliche Nervosität zurück. Er stellte die übereinandergeschlagenen Beine nebeneinander, presste die Knie zusammen und setzte sich kerzengerade hin. »Es handelt sich um einen Freund«, sagte er. »Er hat Probleme.«

»Womit?«

»Mit uns.«

»Der Polizei?«

Vianello nickte.

»Hier? In Venedig?«

Vianello schüttelte den Kopf. »Nein,

in Mestre. Das heißt, eigentlich in Mogliano, aber sie wurden nach Mestre gebracht.«

»Wer, sie?«

»Na, die Leute, die man festgenommen hat.«

»Was denn für Leute?«

»Die vor der Fabrik.«

»Meinst du das Farbenwerk?« fragte Brunetti, der sich an einen Artikel in der heutigen Morgenzeitung erinnerte.

»Ja.«

Der Gazzettino hatte auf der ersten Seite seines Innenteils groß über die Festnahme von sechs Personen berichtet, die am Vortag an einer Anti-Globalisierungsdemo vor einem Farbenwerk in Mogliano Veneto teilgenommen hatten. Die Fabrik war mehrmals wegen Missachtung der Auflagen zur Giftmüllentsorgung gebührenschaftlich verwahrt worden, ohne dass dies etwas fruchtbar hätte, denn die Firma zahlte lieber die lächerlichen Bußgelder, als in neue Filtersysteme zu investieren. Die Demonstranten verlangten die Schließung des

Werks und hatten versucht, die Arbeiter am Betreten des Geländes zu hindern. Dabei war es zu einem Zusammenstoß zwischen Demonstranten und Werkträgern gekommen, der die Polizei auf den Plan rief und mit sechs Festnahmen endete.

»Gehört dieser Freund zur Belegschaft oder zu den No-Global-Aktivisten?« fragte Brunetti.

»Weder noch«, entgegnete Vianello und setzte dann hinzu: »Also er ist kein organisierter No-Global. Genauso wenig wie ich.« Da ihm diese Erklärung offenbar selbst unzulänglich schien, atmete Vianello tief durch und begann noch einmal von vorn. »Marco und ich, wir sind zusammen zur Schule gegangen, aber danach hat er studiert und wurde Ingenieur. Er hat sich schon immer für die Umwelt interessiert, und bei Öko-Versammlungen und dergleichen sind wir uns dann auch wieder über den Weg gelaufen. Manchmal gehen wir im Anschluss an ein Treffen noch zusammen in die Bar.«

Fortsetzung folgt

Petzi Pelle und Pingo

