



und ein gutes Jahr 2016



Feierlichkeiten in Puerto Rico

Karibik pur und eine der längsten Weihnachtszeiten der Welt

(akz-o). Puerto Ricaner feiern ungefähr eineinhalb Monate lang Weihnachten: vom amerikanischen Feiertag Thanksgiving bis zum San Sebastián-Festival Mitte Januar.

Eine beliebte Weihnachtstradition ist das Festival de las Máscaras, das am 28. Dezember in Hatillo stattfindet. Die Stadt hat diese Tradition von den spanischen Siedlern übernommen, die 1823 von den Kanarischen Inseln kamen und Hatillo gründeten. Das Festival gründet aus eine Geschichte aus dem Evangelium nach Matthäus. König Herodes befahl darin, alle männlichen Kleinkinder in Bethlehem umzubringen, damit er Jesus als Sohn Gottes nicht mehr als Konkurrenz fürchten müsste. Die Schauspieler und Komparnen tragen bunte Masken und wandern durch die Straßen der Stadt, bevor sie sich im Stadtzentrum zur offiziellen Parade sammeln.

Ebenfalls populär bei Puerto Ricanern ist der Dreikönigstag am 6. Januar. Besonders schön ist die Parade in Juana Díaz, die 1884 zum ersten Mal stattfand. Die Heiligen Drei Könige reiten zur Kathedrale der Stadt. Ihnen voraus laufen verschiedene Gruppen, die einerseits die Anwesenden bei Christi Geburt darstellen und andererseits puertoricanische Geschichte und

Traditionen repräsentieren. Anschließend findet eine Messe in der Kathedrale statt. Das lebhafteste Festival bietet puertoricanische Musik, traditionelles Essen und Handwerk. Die gesamte Kultur ist eine Mischung aus indianischer Urbevölkerung (Taino), afrikanischen und spanischen Einflüssen.

In der dritten Januarwoche findet das Straßenfestival Fiestas de la Calle San Sebastián statt, das offiziell das Ende der Weihnachtsfeierlichkeiten einläutet. Das viertägige Festival beginnt mit einer Nachmittagsparade, angeführt von Männern und Frauen, die übergroße Masken tragen (cabezudos). Diese stellen verschiedene wichtige Figuren aus der Geschichte und Volkskunde Puerto Ricos dar. Dem Umzug folgt eine große Party bis Mitternacht.

Wer Puerto Rico, die Hauptstadt der Karibik-Kreuzfahrten besuchen will und nicht aus den Vereinigten Staaten kommt, braucht ein Visum. Spanisch und Englisch sind die offiziellen Sprachen; die meisten Puerto Ricaner sprechen Englisch. Die Internetseite www.seepuertorico.com/ gibt weitere Informationen, ebenso wie Ihr Reisebüro. Neben der kulturellen Vielfalt bieten Puerto Ricos beeindruckende Strände zahlreiche Was-



„Schneefrau“ als Futterstation in meinem Garten in Brattendorf im März 2015.
Text + Foto: Ilse-M. Schachtschabel

sportaktivitäten an. Wer die Amerikanischen Waldsystem, Natur liebt und gerne wandert, erkunden. Wer es gemütlicher mag, besichtigt eine Rum-Brennerei und verkostet diesen.

Ohne Bauchschmerzen durch die Weihnachtszeit

Wie man trotz Christstollen und Co. ein entspanntes Gefühl im Magen behält

(djd). Die Weihnachtszeit steht nicht nur für Besinnlichkeit, Familientreffen und Kerzenschein - sondern auch für besondere kulinarische Genüsse. Ob Plätzchen, Christstollen oder Braten - was unsere Zunge genießt, bereitet eine Station tiefer oft Probleme. Denn Magen und Darm können die weihnachtliche Völlerei mit Druckgefühlen, Bauchweh und Blähungen quittieren.

Fett, Kohl und Kaffee fördern Blähungen

Damit kein schlechtes Bauchgefühl die Festfreude trübt, sollte man sein Verdauungssystem schonend behandeln und sanft unterstützen. So fördern den Gesundheitsexperten des Verbraucherportals Ratgeberzentrale.de zufolge fettige Speisen, Rohkost, Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebeln und mit Fructose oder Sorbit gesüßte Nahrungsmittel die Gasbildung im Darm. Auch Kaffee und Alkohol begünstigen einen Blähbauch. Wer bei der Zusammenstellung des Weihnachtsmenüs darauf achtet, möglichst viele ungünstige Komponenten zu meiden, trägt schon viel zur Entspannung bei. Sitzt man dann bei Tisch, sollte man sich Zeit nehmen: Schnellesser schlucken nämlich mehr Luft und kauen auch

schlechter, so dass der Magen gleich doppelt belastet wird. Stellen sich trotz allem Verdauungsprobleme ein, können sanfte Mittel Abhilfe schaffen. Bewährt bei Magen-Darm-Beschwerden hat sich etwa Artischockenblatt-Extrakt. Es gibt ihn als Kapseln zum Einnehmen, wobei Frischblatt-Extrakte wie das pflanzliche Arzneimittel „Hepacyl“ (rezeptfrei in der Apotheke) höhere Wirkstoffanteile enthalten als Präparate aus getrockneten Blättern. Seine wertvollen sekundären Pflanzenstoffe fördern die Verdauung und entspannen den aufgeblähten Bauch. Positiver Nebeneffekt: Der Fettstoffwechsel wird angekurbelt. So kann eine bessere Fettverdauung entstehen, die wiederum die Gewichtsabnahme unterstützen kann.

Den Feiertagsstress reduzieren

Apropos entspannen: Nicht nur das Essen, auch der typische Weihnachtsstress kann auf den Magen schlagen und den Darm verkrampfen lassen. Man sollte also darauf achten, den Terminplan fürs Feiern nicht zu voll zu stopfen und auch Zeit für Rückzug und Entspannung einzuplanen. Dann kann auch der Bauch wieder zur Ruhe kommen.

Ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute für das neue Jahr wünschen wir allen Kunden, Geschäftspartnern, Freunden und Bekannten.

DIETZ
HOLZBAU & ZIMMEREI
An der Galgenspitze 3
98646 Hildburghausen
Tel./Fax: 0 36 85 / 70 96 38
Mobil: 01 71 / 7 52 10 42

DAS DACH KOMPLETT AUS EINER HAND!

All unseren Kunden wünschen wir ein frohes Fest und für's neue Jahr Gesundheit und Wohlergehen

HBS
BÜROSYSTEME
BÜROMÖBEL
Kopier- u. Faxgeräte, Service

Untere Marktstraße 12
98646 Hildburghausen
www.HBS-Buerosysteme.de

SERVICE-HOTLINE: (0 36 85) 40 35 62

Wir wünschen unserer Kundschaft, selbstverständlich auch der (noch) nicht tätowierten oder *gepiercten Bevölkerung ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr!

P.S. Noch kein Geschenk!?
Wie wäre es mit einem Gutschein?

TATTOO & PIERCING MEDI EVIL
Schlossparkpassage 4 • Hildburghausen
Tel.: 0 36 85 / 41 98 80

Öffnungszeiten: Di. - Fr. 12 - 18 Uhr • Sa. 11 - 15 Uhr
u. nach Vereinbarung • Telefon: 0 36 85 / 41 98 80

Deutsche Vermögensberatung
Vermögensaufbau für jeden!

Allen Kunden, Geschäftspartnern, Freunden und Bekannten wünschen wir ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest sowie ein gutes neues Jahr 2016.

Ihre Ansprechpartner vor Ort:

<p>Stefan Siebensohn Obere Marktstraße 26 98646 Hildburghausen Tel. (0 36 85) 40 16 37 Mobil (0171) 1 99 82 94</p>	<p>Andreas Siebensohn Dorfstraße 18 98663 Albingshausen Tel. (03 68 71) 27 81 2 Mobil (0171) 1 99 82 93</p>	<p>Hannes Rottmayer Kirchstraße 26 98646 Hildburghausen Tel. (0 36 85) 40 90 99 Mobil (0171) 3 52 21 40</p>
---	--	--