



und ein gutes Jahr 2018



Schöne Bescherung: So kommt der Baum sicher nach Hause

Selbst auf kurzen Strecken muss der Christbaum gut gesichert sein

(djd). Der Countdown läuft. Die Weihnachtszeit rückt immer näher. Geschenke lassen sich im Normalfall ganz einfach transportieren. Etwas anderes jedoch ist die Ikone des jährlichen Rituals: der Weihnachtsbaum. So bringen Sie ihn sicher nach Hause. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. Der Startschuss für das Geschenk-Shopping fällt demnächst. Die Wohnungen erstrahlen immer mehr im Weihnachtsglanz. Der Höhepunkt: der Weihnachtsbaum. Sobald die ersten Verkaufsstellen für die wichtigste aller Deko-Materialien geöffnet sind, geht der Run los. Im Vergleich zu den Geschenken lässt sich ein Baum jedoch nicht so einfach im Auto nach Hause transportieren. Es sei denn, man hält sich an ein paar wichtige Regeln.

Wann immer es geht, sollten die Baumstämme lieber im Kofferraum transportiert werden. Klappt man die Rückenlehnen nach vorne und sichert den Stamm mithilfe eines Holzbretts ab, hat man die ersten Schritte schon getan. Dann sollte er so stabil wie möglich mit einem Gurt fixiert werden. Ragt er mehr als einen Meter über das Auto hinaus, muss er mit ei-

ner roten Fahne gekennzeichnet sein. Ansonsten riskiert der Fahrer laut ADAC ein Bußgeld sowie einen Punkt in Flensburg.

Größere Bäume gehören auf Dach. Viele Autofahrer gehen dabei jedoch nach wie vor zu nachlässig mit der Befestigung um und sichern nur mit Expandern. Das mag zwar für leichte Bremsvorgänge und sanfte Kurven genügen, kommt es aber dennoch zu einer Kollision, verwandelt sich der Baum in ein lebensgefährliches Geschoss. Daher gehört zu den wichtigsten Vorbereitungen, vor dem Kauf gut vorbereitet loszufahren, sprich: mit festen Spanngurten, die auch um den Stamm gewickelt werden sollten, so dass sie sicher und fest sitzen.

Um dem Fahrtwind so wenig wie möglich Widerstand zu bieten und die Äste des Baumes zu schonen, sollte der Stamm nach vorne zeigen. Damit bekommt er zudem mehr Halt. Abgesehen davon gilt: Mit erhöhter Vorsicht und geruhsam und vorausschauend fahren beim Transport. Hält man sich an diese Tipps, kann man sich in Ruhe auf eine wunderschöne Bescherung freuen.



Foto: dtd/thx

Oh du fröhliche Schlemmerzeit

Schmeckt es an den Feiertagen zu gut, kann der Magen schon mal rebellieren

(djd). Das Weihnachtsmahl ist landauf, landab ein wichtiges Ritual. Und es ist egal, ob seit Jahrzehnten dasselbe Festmahl auf dem festlich gedeckten Tisch steht oder man sich alle Jahre wieder mit neuen köstlichen Ideen selbst übertrifft: An das gemeinsame Schlemmen knüpfen sich Familientraditionen und das schöne Gefühl der Zusammengehörigkeit. Manch ein Familienmitglied kann allerdings die knusprige Gans oder den Karpfen nicht ganz unbeschwert genießen, sondern muss aufpassen, seinen Magen nicht zu überfordern. Denn das kann unangenehmes Sodbrennen zur Folge haben.

Sodbrennen nach fettreichem Weihnachtsessen

Was man tun kann, wenn man nach dem reichhaltigen und oft auch fettreichen Weihnachtsessen Sodbrennen bekommt, weiß Dr. Johannes Hankowitz, Apotheker, Institut für Pharmakologie und Präventive Medizin (IPPMed) in München: „Wenn der festliche Gänsebraten zu fett war, kann man ein Antazidum einnehmen, das die Beschwerden schnell lindert. Besonders geeignet sind Mittel mit einer Kombination aus Magnesiumhydroxid und Algeldrat.“ Das Magnesium, so der Experte, binde überschüssige Magensäure, was schnell helfe. Algeldrat wirke langsamer, habe aber eine länger anhaltende Wirkung.

Kleine Portionen und Mandeln

Auf www.maaloxan.de findet man wertvolle Tipps zur Ver-



Gänsebraten, Karpfen, Rehrücken - die Klassiker des Weihnachtsmahls bedrängen oft den Magen. Foto: djd/Maaloxan/thx

hinderung von Sodbrennen. Dort kann man nachlesen, dass nicht nur fettreiche Speisen Sodbrennen provozieren können, sondern auch Zucker. Genießt man davon zu große Portionen, belastet das die Verdauungsorgane über Gebühr. Der Druck im Bauchraum nimmt zu. Eine Folge kann sein, dass die Magensäure in die Speiseröhre gedrückt wird. Dadurch entsteht der typische brennende Schmerz hinter dem Brustbein.

Wem es gelingt, auch an den

Feiertagen lieber öfter kleinere Portionen zu sich zu nehmen, als beim großen Familienmahl zu üppig zu essen, hat schon viel gegen Sodbrennen getan. Auch für Naschkatzen gibt es Alternativen zu den sehr zuckerhaltigen Naschereien.

Der Griff zu weihnachtlichen Mandeln beispielsweise reduziert nicht nur den Zuckerkonsum. Mandeln gelten vielen darüber hinaus als Hausmittel bei Sodbrennen, denn sie sollen die aufsteigende Säure binden

Dunkel ist die Zeit geworden

Monika Minder

Dunkel ist die Zeit geworden, Wind fegt eisig durch das Tal. Die längsten Nächte fordern Herzen aus der Qual.

Die ersten Lichter funkeln, Hoffnung ist bereit. Vielleicht ist für einmal nicht nur Gefunkel Das Wichtigste in dieser Zeit.



Bäume leuchtend

Johann Wolfgang von Goethe

Bäume leuchtend,
Bäume blendend,
Überall das Süße spendend.
In dem Glanze sich bewegend,
Alt und junges Herz erregend -
Solch ein Fest
ist uns bescheret.
Mancher Gaben
Schmuck verehret;
Stauend schau wir
auf und nieder,
Hin und Her
und immer wieder.

Aber, Fürst,
wenn dir's begegnet
Und ein Abend so dich segnet,
Dass als Lichter,
dass als Flammen
Von dir glänzten
all zusammen
Alles, was du ausgerichtet,
Alle, die sich dir verpflichtet:
Mit erhöhten Geistesblicken
Fühltest herrliches Entzücken.

Wir wünschen allen unseren Kunden und Geschäftspartnern ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr.

RECYCLINGHOF KOOB
Entsorgungsfachbetrieb

25 JAHRE

INH. MICHAEL KOOB • Kirchwiesen 3, 98646 Hildburghausen
email: recyclinghof-koob@t-online.de • internet: www.recyclinghof-koob.de
Tel.: 0 36 85 / 70 27 11 • Fax: 7 10 84 • Funk: 01 71 / 5 14 65 78

Unsere Leistungen

- Containerdienst • Räumungs- und Abbrucharbeiten
- Asbest- und Teerpappeentsorgung
- Buntmetall- und Schrottannahme
- Altholzentsorgung
- Wertstoffhof (geöffnet: Di., Do. u. Fr. von 14 bis 18 Uhr; Sa. von 8.30 bis 12 Uhr)

Ich bedanke mich bei allen Kunden und Einrichtungen für das mir erwiesene Vertrauen und wünsche Ihnen und ihren Familien ein frohes Fest sowie ein gesundes neues Jahr.

Mobile Fußpflege • Fußpflege und Pflegeprodukte

Karina Dressel

... ich komme zu Ihnen nach Hause!

☎ 01 51 / 22 31 48 14
☎ 0 36 85 / 70 11 16
Birkenfelder Str. 50 | 98646 Straufhain
www.karina-fusspflege.com
info@karina-fusspflege.com

All unseren Kunden, Geschäftspartnern, Freunden und Bekannten herzliche Weihnachts- und Neujahrsgrüße

Kataster- u. Vermessungsbüro
Eckhard Bartenstein
Öffentlich bestellter Vermessungsingenieur

Obere Braugasse 15 - 98646 Hildburghausen
Telefon: 0 36 85 / 41 969 - 20
email: info@vermessung-bartenstein.de

Liegenschaftsvermessung - Ingenieurvermessung - 3D Visualisierung

HAUS ABENDROT

Pflegedienst
Tagespflege
Wohnen

Frohes Fest

Wir wünschen unseren Patienten, ihren Angehörigen sowie allen Kooperationspartnern, Freunden und Bekannten ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gesundes, neues Jahr.

Pflegedienst: Marlene Haaß
Schloßparkpassage • 98646 Hildburghausen • Tel.: 0 36 85 / 40 03 34