

KURZ NOTIERT

Wohngemeinschaft Demenz feiert

WIESBADEN (red). Das zehnjährige Bestehen der Wohngemeinschaften Demenz in der Rotes Kreuz Schwesternschaft Oranien, Schöne Aussicht 41, wird am Donnerstag, 24. September, von 14 bis 16 Uhr gefeiert. Dazu wird ein Straßenfest organisiert.

Infos zur Patientenverfügung

WIESBADEN (red). Am Donnerstag, 24. September, findet im Kirchenfenster Schwalbe 6, Schwalbacher Straße 6, 16 bis 17 Uhr, eine Beratungssprechstunde zu Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht statt. Weitere Informationen gibt es unter Telefon 0611-1409 740.

Griechenland im Fokus

WIESBADEN (red). Der Arbeitskreis Internationalismus Rhein-Main organisiert am Donnerstag, 24. September, um 19 Uhr im Hilde-Müller-Haus, Wallufer Platz 1, eine Informationsveranstaltung über die möglichen weiteren Maßnahmen nach den Wahlen in Griechenland.

Reihe über Martin Luther

WIESBADEN (red). In einer mehrteiligen Reihe mit dem Titel „Dem Luther auf die Maul schauen“ widmet sich das evangelische Dekanat am Donnerstag, 24. September, um 19.30 Uhr im Luthersaal der Lutherkirchengemeinde, Sartoriusstraße 16, Martin Luthers Texten.



Der Taunussteiner Friseur Angelo Di Michele zeigt einen Herrenhaarschnitt „kurz und klassisch“.

Foto: RMB/Joachim Sobek

Der Herbst wird rothaarig

HANDWERK Friseur-Innung zeigt die aktuellen Frisuren-Trends für die kommende Saison

Von Natascha Gross

WIESBADEN. Man nehme eine Bühne, richte darauf eine Vielzahl von Scheinwerfern, dazu eine Handvoll Models, und die Show kann beginnen. Doch in der Wiesbadener Handwerkskammer wird nicht etwa Textilmode präsentiert, sondern die Herbst-Winter-Mode für den Kopf. Eingeladen hatte der Fachbeirat der Friseur-Innung Wiesbaden-Rheingau-Taunus, gekommen sind an die 200 Friseure, vom Auszubildenden bis zum selbstständigen Friseurmeister.

Wenngleich heutzutage nicht mehr jeder jede Woche zum Friseur geht – die Jahreszeit ändert sich, und somit ändern sich auch die Trends in der Haarmode. Und wer nicht nur

die Spitzen schneiden lassen will, dem empfehlen die auf der Bühne performenden Friseure einen Farbwechsel: Passend zu den herbstlichen Laubtönen ist jetzt wieder Rot angesagt: „Die Industrie hätte gerne Rot, aber das ist schwierig“, erklärt Mi-

chael Rausch, Inhaber von „Goldrausch Friseur“. Denn: „Der Alltag in Wiesbaden sieht blond aus!“ Und ein Farbwechsel von Blond zu Rot sei eben eine Entscheidung, die wohlbedacht sein sollte, weil sie eine radikale Änderung mit sich bringt.

Doch nicht umsonst heißt das Motto der neuen Haarmode „Tausend und dein Look“: Eth-

nische Einflüsse spielen eine große Rolle, mit dem Haarschnitt werde die persönliche Rebellion ausgedrückt, erklärt eine Friseurin den Kollegen aus Wiesbaden und dem Umland. „Insgesamt geht der Trend zu mehr Volumen. Vor ein paar Jahren war noch alles glatt, jetzt kommt wieder mehr Bewegung ins Haar“, weiß Rainer Kilian, Pressesprecher der Friseur-Innung.

Von rockig bis schick

Ob rockig oder schick, jeder soll mit seinem Haarschnitt seine Individualität ausdrücken können – denn es gibt nicht den „einen“ Look für die kommende kalte Jahreszeit, sondern eine Vielzahl. Und diese wiederum seien für jeden An-

lass abwandelbar: „Die große Kunst des Friseurhandwerks ist es, diese Overstyled-Looks den einzelnen Kunden anzupassen“, sagt der Wiesbadener Rausch.

Ebenso wieder im Trend: Flechtfrisuren. Denn nicht nur zum Oktoberfest wird geknotet, auch im Alltag oder zu Feierlichkeiten: „Bis vor zwei Jahren haben wir für festliche Anlässe viel hochgesteckt, inzwischen machen wir häufig Kombinationen aus Flecht- und Hochsteckfrisuren“, berichtet der 52-Jährige.



QR-Code scannen und Videobeitrag zum Thema anschauen!

„Er ist ein absoluter Charmeur“

TIERVERMITTLUNG Neunjähriger Boxer-Mix Duke ist ein verschmuster Gefährte und leidet im Tierheim

WIESBADEN (red). Im Wiesbadener Tierheim wartet ein neunjähriger Boxer-Mix auf ein neues Zuhause. „Duke“ ist ein Notfall, da bei ihm ein bösartiger Tumor in der Brust entfernt werden musste. „Es ist leider nicht möglich einzuschätzen, ob seine Lebenserwartung möglicherweise nur noch kurz ist“, sagt Silke Sermond vom Tierheim.

Duke kam bereits am 24. Dezember 2012 ins Tierheim, weil seine Besitzerin ihn aus gesundheitlichen Gründen nicht behalten konnte. „Für Duke war die Trennung und der Verlust seiner

sein Vertrauen langsam zu erwerben, wobei Leckerchen das sehr beschleunigen können. Wenn Duke Vertrauen gefasst hat, zeigt er sich als aufmerksamer und verschmuster Gefährte, der seine Menschen bedingungslos liebt. Er ist ein absoluter Charmeur!“, sagt Sermond.

Duke fährt gerne im Auto mit und genießt es, dabei einfach aus dem Fenster zu sehen. Er kenne die Grundkommandos und könne problemlos ein paar Stunden alleine bleiben. Er liebt ausgiebige Spaziergänge, bei denen er mit großer Begeisterung Stöcke mit sich herumträgt. Und er spielt mit großer Begeisterung mit seinem Fußball, den er selbst mit der Nase anstößt, sodass der Ball losrollt und Duke hinterherrennen kann. Das Tierheim empfiehlt die Vermittlung in ein kinderloses Zuhause ohne andere Tiere.



Zuhause gesucht!

Die Mitarbeiter des Tierheims am Spelmühlweg sind täglich von 14 bis 17 Uhr unter Telefon 0611/745 16 zu erreichen.



Der neunjährige Duke spielt gerne mit Bällen. Foto: Silke Sermond

HANDWERKERTIPP DER WOCHE

Pflege ohne Säure

REINIGUNG Amateure richtig behandeln

Von Theo Baumstark

WIESBADEN. Die Armaturen in Bad und Küche werden immer hochwertiger und langlebiger, bei guter Pflege kann man viele Jahre Freude daran haben. Die heute meist verchromten Oberflächen und auch das Innenleben benötigen allerdings Pflege. Robuste Reinigungsmethoden und aggressive Reiniger können nicht nur die Oberflächen beschädigen, sondern auch das Innere der Armaturen angreifen.

Sprühreiniger sollte nie direkt auf die Armaturen oder Brausen aufgetragen werden, vielmehr sprüht man das Reinigungsmittel auf ein weiches Tuch und bearbeitet damit die Oberfläche. Nach dem Reinigen werden Armatur und/oder Brause gründlich mit klarem Wasser abgespült.

Reinigungsmittel, die Salzsäure, Ameisensäure, Chlorbleichlauge oder Essigsäure enthalten, sollten nicht verwendet werden, da diese Inhaltsstoffe zu erheblichen Schäden an der Armatur führen können. Brauseschläuche und geriffelte Verbindungen zuerst mit groben Lappen oder alter Zahnbürste reinigen, dann mit weichem Tuch nachreiben.

Bei Fett, Öl, Filzstift, Kaffeereiben sollte man heißes Wasser mit einem Schuss alkalischen Reinigungsmittel verwenden und einwirken lassen. Bei Teerflecken und Farbe kratzt man zuerst alle Verkrustungen mit einem Holz- oder Kunststoffspachtel von der



Theo Baumstark erklärt die Amaturenpflege. Foto: Baumstark

ZUR PERSON

► Theo Baumstark ist **Handwerksmeister** mit eigenem Betrieb in Wiesbaden im Bereich Heizung, Sanitär und Elektro.

► Kontakt: **Telefon** 0611 / 97 60 80, **Internet** www.baumstark-haustechnik.de

Oberfläche, anschließend kann mit Teerentferner oder anderen organischen Reinigungsmitteln behandelt werden. Acrylwanen, WC-Sitze und Kunststoffbauteile zeigen mitunter Glanzverlust oder Mattierung, eine gründliche Behandlung mit Essig- oder speziellen Kalkreinigern erneuert den Glanz. Zur Reinigung von Echtglasduschabtrennungen keine scharfen oder aggressiven Putz- und Scheuermittel und keine azeton- oder terpentinhaltigen Lösungsmittel benutzen. Vielmehr sind warmes Wasser mit einigen Tropfen Spülmittel oder einfacher Glasreiniger das richtige Mittel.

Sportlich im Kampf gegen den Krebs

MEDIZIN Fachleute raten zu Bewegung

Von Angelika Eder

WIESBADEN. „Eigentlich müssten wir Ärzte Krebspatienten körperliche Aktivität aufs Rezept schreiben, denn sie ist ein genauso starker Behandlungsbaustein wie Chemo-, Strahlen- oder Hormontherapie.“ Das erklärte Dr. Jutta Hübner, Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft „Prävention und integrative Onkologie“ der Deutschen Krebsgesellschaft (PRIO), Berlin, in einem Vortrag im St.-Josefs-Hospital (JoHo).

Zugleich bedauerte sie, dass Mediziner ihre onkologischen Patienten nach wie vor zu wenig über die Bedeutung von Bewegung (nicht leistungsorientiertem Sport) aufklärten. Hübner sprach im Rahmen einer dreitägigen PRIO-Fortbildungsmaßnahme, an die sich eine Veranstaltung für Patienten und Angehörige anschloss.

Dort informierten Hübner und Professor Dr. Franz-Josef Prott, Leiter der Strahlentherapie am JoHo, Gemeinschaftspraxis RNS, über die positiven Auswirkungen von Bewegung: Sie mindere nicht nur das Erkrankungsrisiko, sie unterstütze auch etablierte Therapieformen. Statistisch gesehen erkrankten körperlich aktive Menschen seltener an Dickdarmkrebs, auch bei Brust- und Gebärmutterkrebs bestehe ein Zusammenhang zwischen Bewegung und dem Entstehen von Tumoren. Prostatakrebspatienten, die drei Stunden pro Woche „flink spazierengehen“,

hätten ein um 43 Prozent geringeres Rezidivrisiko als Betroffene, die sich zu wenig bewegten.

Untersuchungen mit über 1000 Knochenmarkstransplantierten ergaben eine um 16 Prozent reduzierte Sterblichkeit bei jenen, die an einem Fitnesstraining teilnahmen. Die Zahlen, die Prott nannte, entstammten allerdings keinen randomisierten kontrollierten Studien, sondern aus großen Beobachtungsstudien. Dennoch steht laut Aussage des Radiologen eindeutig fest, dass Bewegung im Prinzip für Krebspatienten zu empfehlen ist, zumal sie auch noch das Fatigue-Syndrom, also die Erschöpfungszustände, sowie die psychische Verfassung verbessere.

Körperliche Aktivität hilft

Allerdings müsse sich jeder die körperliche Aktivität suchen, die zu ihm passe. „Und Bewegung im Haushalt wie Fensterputzen zählt natürlich ebenso wie Gartenarbeit“, sagte Hübner. Über die optimale „Dosis“ gehen die Expertenmeinungen auseinander: Während einige zwei- bis dreimal pro Woche dreißigminütige „mäßige Anstrengung“ für ausreichend halten, empfehlen andere fünfmal wöchentlich 45 bis 60 Minuten. Dennoch gibt es in bestimmten Fällen Einschränkungen. Diese gelten für Betroffenen in einer „abbauenden Phase“, also bei großem Gewichtsverlust und stark sinkendem Hämoglobinwert.

– Anzeige –



ECCO YURA KAUFEN UND EINEN TASCHE-REGENSCHIRM GESCHENKT BEKOMMEN*.

*Nur erhältlich gegen Vorlage dieser Anzeige in den teilnehmenden ECCO Stores. Nur solange der Vorrat reicht.

ECCO STORE MAINZ Stadthausstr. 6
ECCO STORE WIESBADEN Marktstr. 17-19

ecco
OUTDOOR