

Am 27. September war Weltherztag

Weil Gesundheit Herzenssache ist

Weltweit sterben pro Jahr mehr als 17 Millionen Menschen an den Folgen von Herzkrankheiten und Schlaganfällen. Die Deutsche Herzstiftung informierte anlässlich des Weltherztages am 27. September zum Thema Vorbeugung. Jeder kann zu Hause, aber auch im Arbeitsalltag viel dazu beitragen, herzgesund zu bleiben.

Rund um den Globus sterben bereits junge Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Mit Vorsorge und Verhaltensänderung – zu Hause wie am Arbeitsplatz – wären sehr viele dieser Todesfälle vermeidbar“, erklärte Prof. Dr. med. Helmut Gohlke, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung.



Tipps wie man seinem Herzen so wie Kreislauf Gutes tun kann:

- Gesundes essen: Mehrmals am Tag sollten Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen.
- Bewegung: Bereits 30 Minuten

körperliche Aktivität am Tag hilft, sich zu schützen. Am besten ist es, Routinen zu entwickeln – beispielsweise immer ein Spaziergang nach dem Essen.

- Weniger Salz: Salzkonzum auf einen Teelöffel pro Tag reduzieren und auf industriell verarbeitete Nahrungsmittel verzichten.

- Nein zum Rauchen: Schon nach einem Jahr Nichtrauchen halbiert sich das Risiko einer Verengung der Herzkranzgefäße.

- Auf Körpergewicht achten: Übergewicht erhöht den Blutdruck. Hoher Blutdruck ist der größte Risikofaktor für Schlaganfall und ein

bedeutendes Risiko für die Hälfte aller Herzkrankungen.

- Auf die Werte achten: Werte für Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker sollten regelmäßig kontrolliert werden.



Weitere Infos sowie Faltblatt „Herzgesund am Arbeitsplatz“ kostenlos erhältlich unter: Deutsche Herzstiftung, Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt am Main, info@herzstiftung.de oder auf www.herzstiftung.de

Aktuelle Forsa-Umfrage

Arbeitslosigkeit macht den Deutschen am meisten Angst

Ängste gibt es viele. Beispielsweise belegte Forsa, die Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analyse, im Juli diesen Jahres, dass 20 Prozent, also jeder fünfte Deutsche, Zahnarztbesuche fürchten. Ein sehr kleiner Anteil, vergleicht man ihn mit der aktuell größten Angst der Deutschen: 86 Prozent der kürzlich Befragten sorgen sich um die Lage am Arbeitsmarkt. Damit nimmt dieser Angstfaktor mit Abstand den ersten Platz ein in der Liste der größten Bedrohungen. Die Wirtschaftskrise spiegelt sich somit im Sicherheitsgefühl wider.



Foto: bilderbox/fotolia

2007 rangierte Angst vor Gewalt noch ganz vorne. Diese rückte nun mit 80 Prozent auf den zweiten Platz, gefolgt von sozialer Ungleichheit (74 Prozent) und Kriminalität (73 Prozent). Im Vergleich zu früheren Umfragen fühlen sich weniger Menschen von Terroranschlägen bedroht. In den Hintergrund getreten ist mit 25 Prozent auch die gefühlte Bedrohung durch den Zuzug von Ausländern. *dpa*

Angst vor Arbeitslosigkeit stieg deutlich.

Rhein / Mosel

Mosel-Schnäppchen

6 Tage – Sonntag bis Freitag
(Gruppenangebot ab 35 Personen)
6 Tage (5x Übern./Fr. buffet), HP (3-Gang-Menü) im Komfort-Hotel inkl. Abholung/Rückf. im mod. Reisebus von unserem angeschl. Busunternehmen ab Hbf., Ausflüge: Trier/Luxemburg (mit Stadtrundfahrt), Berncastel-Kues, Idar-Oberstein, Vulkaneifel (Rückfahrt über die Panoramastraße mit Aufenthalt in Cochem und Beilstein).
ab € 299,- pro Pers. (Preis gilt auch 2010)

Spezielle Silvester-Angebote für Gruppen ab 35 Personen
Gerne machen wir Ihnen ein individ. Angebot! Mittelmosel-Hotelgemeinschaft
Paulsstr. 113 • 54470 Lieser
Tel. (0 65 31) 38 33 • Fax 30 27

FeWo****, Mosel, b. Cochem, 4 Pers. ab 25,- €, z.T. behindertengerecht, Telefon und Sat-TV, Grill, Liegewiese, ideale Wandermöglichkeit, Bahnst.
☎ **0 65 42 / 24 98** • www.fewo-kroeger.de

Urlaub direkt an der Mosel
★ Schwimmbad & Panorama-Sauna ★ Lift ★
Fam. gef. Hotel bei Berncastel-Kues (5 km) 90 B., Du/WC/TV, Moselterrasse, Liegewiese, Kegelbahn. Zentral gelegen für Wander-/Radtouren u. herrl. Ausflüge: z.B. Trier (35 km), Luxemburg (60 km).
Sparpreise ab: 5x HP 209 € • 7x HP 279 €
www.hotel-winzerverein.de
54492 Zellingen/Mosel • Tel. 06532/2321 • Fax 1748

Junger Geist in historischem Gemäuer
Dir. a.d. Mosel, Menüwahl, Lift, Kegelbahn, 100 Betten, Fahrst.
Sparpr.: 5x HP 235,-/7x HP 357,-/3x HP 168,-/Grup.-Prosp. anfr.
★ ★ ★ Deutscherherrenhof ☎ (0 65 32) 935-0, Fax 935-199
54492 Zellingen-Rachtig (www.Deutscherherrenhof.de)

Urlaub in der schönen Vulkaneifel am Meerfelder Maar!
Zimmer mit Du/WC, TV, Lift, Sauna, Solarium.
★ ÜF 30 € ★ HP 41 € ★ VP 46 € ★ FeWo
Interessante Gruppen-Angebote! Prospekt anfordern!
Hotel „Zur Post“ • 54531 Meerfeld
Tel. (0 65 72) 9 27 70 • Fax (0 65 72) 9 27 71
info@hotel-zur-post-meerfeld.de
www.hotel-zur-post-meerfeld.de

Österreich



Hotel Schrofenstein** Fam. Peter Völk**
A-6500 Landeck - TIROL - Österreich
Telefon: 00 43 / 54 42 / 6 23 95 • Fax 6 49 54-55
Homepage: www.schrofenstein.at
Die **WIRTSFAMILIE VÖLK**,
4 Sterne und 150 Jahre Gastlichkeit
sind **Garant für beste Qualität**

★ **IM SOMMER: DER ZENTRALSTE PUNKT FÜR IHRE AUSFLUGSFAHRTEN!** ★
im Dreiländereck mit Süd-Tirol (Italien) und der Schweiz

Kommen Sie in das GANZJÄHRIG NEBELFREIE Tiroler Oberland mit seiner eindrucksvollen Bergwelt

★ **IM WINTER: DER ZENTRALSTE PUNKT FÜR EINE SKISAFARI** ★
die schneesichersten Skigebiete liegen direkt im nahen Umkreis
Ischgl/Samnaun – St. Anton/Arberg, Serfaus-Fiss, unser Hausberg Venet

SUPERGRUPPENPREISE für Halbpension ab 38,50 € pro Person pro Tag!
Ab 16 zahlenden Personen = 1 Freiplatz; ab 32 zahlenden Personen = 2 Freiplätze;
ab 46 zahlenden Personen = 3 Freiplätze!

Für Sie wichtig... bei uns gibt's **GENÜGENDE EINBETTZIMMER** zu einem **geringen Aufpreis**
Gerne beraten wir Sie bei der Programmstellung und laden Sie zu uns ein.

Unübertroffenes Preis-Leistungsverhältnis. WIR HALTEN WAS WIR VERSPRECHEN!

Wohlfühlen, heimelig und glücklich sein!

Michaelerhof

Das Haus für Gruppen- und Vereinsreisen!

- Gönnen Sie sich herrliche Urlaubstage im Michaelerhof
- Wir bieten Ihnen hochwertige Frühstücksbuffets und vorzügliche MENÜS
- Geselligkeit in herzlicher Atmosphäre
- Neu: **Gratis Incl.-Card!**

Reiseleiter + Chauffeur = Freiaufenthalt!
Rufen Sie uns an, oder schreiben Sie uns Ihre Wünsche. **Tel. und Fax 00 43 / 53 37 / 6 45 74**
Michaelerhof • Familie Rita + Michael Margreiter • A-6240 Radfeld 95 • Tirol

Ferienhotel Kirchenwirt

Fam. Eugen und Rosi Larcher
A-6524 Feichten im Kaunertal – TIROL – Österreich
Telefon: 0043 / 54 75 381 • Telefax 0043 / 381 50
e-mail: info@kirchenwirt.com • www.kirchenwirt.com
GEHEIMTIPP:

GRUPPENREISE INS TIROLER KAUNERTAL
Idealer Ausgangspunkt für Ausflugsfahrten im Dreiländereck Österreich - Südtirol (I) - Schweiz.
Die schönsten Strassen der Alpen liegen greifbar nahe.
Ausflugsziele in unserer Umgebung: Innsbruck, Swarovski Kristallwelten, Zillertal, Pitztal, Ötztal, Reschensee, Meran, Livigno, St. Moritz, Zolfreigebiet Samnaun, Silvretta Hochalpenstrasse, Kaunertaler Gletscher-Panoramastrasse uvm. Gerne sind wir bei der Programmstellung behilflich!



GEMÜTLICHES, FAMILIÄR GEFÜHRTES FERIENHOTEL MIT 95 KOMFORTBETTEN
Gruppenpreise ab € 39,- pro Tag/Person. Großzügige Freiplatz- und Einzelzimmerregelungen. Die Vielseitigkeit unseres Hauses und die heimelige Atmosphäre wird Ihnen gefallen.
Viele Bilder, Ausflugs- und Wandervorschläge auf www.kirchenwirt.com.

Ferienhotel im Salzkammergut Attersee-Mondsee-Wolfgangsee-Salzburg

Ruhig gelegenes Hotel mit Seeblick u. Gebirgs panorama. Komfortable Zimmer mit Dusche/WC, Telef., Safe, Sat-TV und Balkon, alle Zimmer mit Etagenlift erreichbar. Geh. Schwimmbad, Kegelbahn, Minigolf, Tischl., Sauna, Solarium, Fitnessraum, Massagen. Frühstücksbuffet, Salatbuffet und Wählmenü. Viele schnell erreichbare Ausflugsziele im Salzkammergut und schön angelegte Wanderwege direkt vom Haus. Tolle Gruppenangebote mit Programm, Musikabend (Live-Musik), Tondiaschau u. dgl. im Preis inbegriffen. Busfahrer und Reiseleiter frei. HP ab 34,- € pro Pers. Wir senden Ihnen gerne unseren Hausprospekt mit Infos von der Umgebung.
<http://www.hotel-hofer.at> E-Mail: info@hotel-hofer.at



Ferienhotel Hofer *** Kronberg 33, A-4881 Strass / Attersee Tel. 00 43 / 76 67 / 63 96, Fax: 00 43 / 76 67 / 63 96 40

HOTEL POST STEEG LECHTAL
A-6655 Steeg • ☎ +43-5633-5307 • Fax 5307-37
Fam. Obwegeser • hotel@poststeeg.at • www.poststeeg.at
inkl. HP ab € 38,- p.P. - Freiplatz 20/1. Gerne laden wir Sie zum „Schnupperwohnen“ ein; maut- und staufreie Anreise. • Neues Erlebnisbathaus bis vis!

VIEL SPASS IN DEN BERGEN WÜNSCHT DAS SoVD-TEAM!

Lüneburger Heide

Vielfältige Lüneburger Heide

Von Gästen zu einem der in Deutschland 10 beliebtesten Hotels gewählt

- **Mehrtagesfahrten 2009 ... 7 Ü/HP 288,- € p.P.**
- **Ausflugsprogramme, 5 % Frühbucherrabatte 2010**
- 56 Betten, Zi.mit Du/WC,TV,Tel.,2008 neue, gemütl. Zimmer
- **Ja - Dez Programme für Ihre Tagesfahrten in die Region**
- Gänsebratenessen und gestaltete Weihnachtsfeiern

Ferienhotel **Zur Münchnerin**
Info und Buchung: Tel 058 51 - 94 20 Fax 94 21 22
www.hotel-zur-muenchnerin.de

Lüneburger Heide

BAD BEVENSEN FeWo in ruhiger, zentraler Lage zwischen Kurpark und Fußgängerzone
☎ **0 58 21 / 9 88 00**

Gemütl. FeWo, 3 Zi, Kü-Du-Wa-Bad 2-5 Pers. direkt am Naturschutzgebiet ☎ **0 41 75 / 308**

Bad Bevensen: Urlauben i. schönsten Jod-Sole-Heilbad: 5 ÜF, 1x Baden/Therme, 1 Massage, 169,- € p. Person, HP möglich ☎ **0 58 21 / 9 80 50**

Ebstorf, gemütl. FeWo, 2-3 Pers., ruhige Lage, Küche, Du-Bad, Terrasse/Balkon ab 30,- € ☎ **0 58 22 / 16 03**

Bad Bevensen, 3 Min. Thermalbad/Kurpark, EZ + DZ Frühst. **Sonderpreise** ☎ **0 58 21 / 39 95**

Bad Bevensen Fewo & Pension, behindertengerecht, nahe Reha + Thermalbad
☎ **0 58 21 / 29 81** • www.pension-schliewe.de

Franken

Bei Bamberg Mittl. Berge eig. Metzg., Angeln, 8 Tage HP ab 199,- € ☎ **0 95 35 / 241**

Spessart

SENIORENGERECHTES GRUPPENREISEZIEL 2009/2010

80 Betten - Life - Hallenbad - Kegelbahn - Livemusik - Panoramalage

Unsere Nebensaisonangebote für Nov./Dez./März
3 Nächte HP inkl. Livemusik, Hallenbad, Kegeln ab **99,90€** Weihnachtsmärkte und mehr. **Bis zu 25 EZ möglich.** Staatlich anerkannter Erholungsort. 90 km Wanderwege. Beste Ausflugsmöglichkeiten.

Landhotel-Gasthof SPESARTRUH • Wiesenerstraße 129 • 97833 Frammersbach
☎ **0 93 55 / 74 43** • Fax **0 93 55 / 73 00** • www.spessartruh.de • **Prospekt anfordern!**

Weserbergland

Bad Pyrmont Kurbezirk

Familiär geführte Hotel-Pension, ruhige Lage, DU, WC, Tel., Kabel-TV, Radio, teilw. Balkon.
Abholung von Ihrer Wohnung auf Anfrage
Günstige saisonale Angebote.
Auch Appartements - Prospekt anfordern!
Haus Steinmeyer • ☎ **0 52 81 / 9 40 30**
Brunnenstr. 19 • 31812 Bad Pyrmont

Hotel-Pension **„Resi“** Kapellenberg 17
37688 Beverungen
Zim. Du/WC, TV, Radio, Tel., teils Balk., Hallenbad, Solar., Liegew.-Terr., Herrl. Rad- u. Wanderw. Hausabholg. mögl. **Sa.-Fr. HP 185,- € p.P. Weihnachten Silvester: 10x Ü/VP 519,- € p.P.** im DZ. Weitere Angebote anfr. ☎ **0 52 73 / 13 97** • www.hotel-pension-resi.de

Sauerland

Zum Urlaub ins Hochsauerland
nahe Willingen, Winterberg, Medebach, freudl. Zimmer Du/WC, VP 31,- €. *** Pension Hellwig.
Tel. 0 29 82 / 6 50 www.bauernhofpension.de

Sehen sie! Sie lesen diese Anzeige auch!
Hier könnten über 6 Zeilen ihre Angebote stehen. Und das für nur 93,60 € + gesetzlicher MwSt. Ein gutes Angebot wie wir finden.
Mehr Informationen und Buchungen unter:
☎ **0 47 92 / 22 16**

Anzeigenverwaltung

SoVD Zeitung

U. Struckmeyer • Postfach 12 66 • D-27723 Worpswede
Telefon: 0 47 92 / 22 16 • Telefax: 0 47 92 / 35 30 • E-Mail: u.struckmeyer@t-online.de

Hotel-Pension ZUR KRONE

37194 Bodenfelde / Oberweserbergland
(An der deutschen Märchenstraße)
Blumenstr. 63 • ☎ **0 55 72 / 18 20** • Fax **48 59**
Ruhige Lage, alle Zimmer Du/WC, TV, Radio, VP 38,- € • HP 33,- € • ÜF 26,- € (Buffet)
Für Gruppen Sonderkonditionen u. Freiaufenthalte
Lohnende Ausflugsziele mit kostenloser Führung. Unterhaltungs- und Tanzabende.
www.zur-krone-bodenfelde.de
info@zur-krone-bodenfelde.de