Gesucht und gefunden in der SoVD Zeitung

An- und Verkaufsanzeigen

Keine Reiseanzeigen – Keine gewerblichen Anzeigen

Anzeigenverwaltung des Sozialverband Deutschland
Dialog Welt GmbH, Postfach 1345, 75405 Mühlacker

DIALOGWELT

Die nachstehende Anzeige veröffentlichen Sie bitte unter „An- und Verkaufsanzeigen" (keine „Reise-Gewerblichen Anzeigen"), pro Zeile 8,30€ incl. 19% Mwst. Anzeigenannahmeschluss: Am 3. des Vormonats.

Vor- und Zuname _____

Straße, Nr. _____

PLZ _____ Wohnort _____

Telefon _____

Ich ermächtige die Anzeigenverwaltung (Dialog Welt GmbH) des Sozialverband Deutschland, die Insertionskosten von meinem Konto abbuchen zu lassen. Die Bezahlung Ihrer Anzeige kann nur durch Abbuchung oder Vorkasse erfolgen.

Bank _____ in _____

IBAN _____

BIC _____

Datum _____ Unterschrift _____

Der Text meiner Anzeige: Ausgabe _____

Pro Zeile 8,30 €

Mindestgröße 2 Zeilen = 16,60 €

3 Zeilen = 24,90 €

4 Zeilen = 33,20 €

5 Zeilen = 41,50 €
Je weitere Zeile = 8,30 €
Chiffregebühr 6,95 € | (Preise incl. 19% MwSt.)

Kleinanzeigen in Fließsatzausführung, 1 spaltig in 3 mm Grundschrift. Bis zu 3 Wörter am Anfang fett, sonst keine Hervorhebung oder Umrandung. Pro Zeile bis maximal 30 Buchstaben bzw. Zeichen einschließlich der erforderlichen Zwischenräume. Nur allgemein gebräuchliche Abkürzungen möglich. Chiffregebühr 6,95 € pro Anzeige incl. MwSt.

Treppenlifte
NEU ab 2.500 €
inkl. bundesweiter Lieferung, Montage - inkl. 19 % MwSt.
auch günstige gebrauchte Kurvenlifte
Joachim Ellmers, 33415 Verl
Bergstr.8, Ausstellung geöffnet
nach Terminabsprache!
☎ 05246/700 63 33 (24 h)
www.treppenlifte-ellmers.de

Treppenlifte
Direkt von einem der weltweit führenden Hersteller
- schnelle Installation in nur 10 Tagen
- GRATIS Angebot
- deutschlandweiter Service

ACORN TREPPENLIFTE
Jetzt kostenlos informieren
0800 589 2463
Acorn Treppenlifte GmbH · Rather Str. 23b · 40476 Düsseldorf

Rhein / Mosel

56814 BRUTTIG-FANKEL bei Cochem an der Mosel
HOTEL Rebstock
Holidaycheck 100% – Empfehlung OKT. 2015
Moselstraße 12
Tel. 02671-4451 · Fax 52 27
rebstock@christiani-ostermann.de
www.christiani-ostermann.de
Bus & PKW P
- Zimmer mit Du/WC/TV/Safe
- Terrasse mit Moselblick
- Familienbetrieb
- moselländische Küche
- reichh. Frühstücksbuffet
- Weinproben im Weinkeller
- stimmungsvolle Tanzabende
- bewährt für Reisegruppen
- individ. Gruppenprogramme

Mittelmosel 2016
5 Tage-Gruppenangebot
4 x HP im Mittelklassehotel bei Bernkastel-Kues. Abholung u. Rückfahrt im Reisebus ab Heimatort.
Ausflüge: • Trier/Luxemburg • Vulkaneifel/Cochem/Beilstein • Idar-Oberstein mit Edelsteinschleiferei, Bernkastel-Kues jeweils, mit Reiseleitung
pro Pers. ab € 289.- (mit eigen. Bus ab € 189 p.P.)
Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot!
Mittelmosel-Hotelgemeinschaft
Inh.: Michaela Bakali · Hauptstr. 3
54492 Lösnich · Tel. (0 65 32) 9 51 20 70
www.mittelmosel-hotelgemeinschaft.de

Urlaub direkt an der Mosel
Schwimmbad & Sauna ★ Lift ★ Zugang barrierefrei
Fam. gef. Hotel bei Bernkastel-Kues (5 km), 90 B., Moselterrasse, Liegewiese, Kegelb. Zentr. gel. für Wander-/Radtouren und herrliche Ausflüge: z.B. Trier (35 km), Luxemburg (60 km).
Hotel Winzerverein ★★★
Sparpreise ab: 5x HP 229 € · 7x HP 329 €
54492 Zeltingen · www.hotel-winzerverein.de
Tel. 0 65 32 / 23 21 · HBG Scheer GmbH & Co. KG · Burgstr. 7

Wohnungsgesuch

Alleinsteh. rüstiger Rentner, handwerkl.begabt sucht 2,5-Zi.-Whg.od. kl.Haus m.EBK,Bad,G.u.Grg. in Niedersachsen bis 550,-€ warm, Übern. v. Hausmeistertätigkeiten ☎ 05032/9039994 od. 0151/23450686

Tipps zur Gesundheitsvorsorge im Winter

Jetzt die Abwehrkräfte stärken!

Besonders im Winter ist das Immunsystem gefordert, um vor Krankheiten zu schützen. Die Tage sind kurz und dunkel. Die meisten Menschen halten sich vermehrt in geschlossenen, beheizten Räumen auf und lüften wegen der Kälte wenig. Das alles ist ungünstig für die Abwehrkräfte.

Die körpereigene Abwehr anzuregen statt zu schwächen und so einem Infekt vorzubeugen – das ist mindestens ebenso nötig wie die üblichen „Vorsichtsmaßnahmen" gegen eine Ansteckung (etwa gründliches Händewaschen).

Sorgen Sie zum Beispiel für ausreichenden, ungestörten Schlaf! Er ist das Nonplusultra des Immunsystems. Auch sollten Sie Stress meiden. Das Stesshormon Cortisol schwächt das Immunsystem.

Ein starker Kreislauf verbessert ebenso die Virenabwehr. Die Gefäße und damit den Kreislauf trainieren ein Saunabesuch oder regelmäßige Heiß-kalt-Wechselduschen.

Ratsam ist viel Frischluft – auch in Innenräumen, zumal die trockene Heizungsluft die Schleimhäute reizt und empfänglicher für Krankheitserreger macht. Zum Schutz der Schleimhäute sollte man genug lüften und viel trinken.

Luft und Bewegung – gut anziehen und raus!

Auch wenn es bei Kälte, Nässe und Glätte schwerfällt: Bewegung ist wichtig, sogar und gerade draußen! Das können kurze Wege sein, die sich in den Alltag einbauen lassen, oder lange Spaziergänge. Gut sind auch Ausdauersportarten wie Wandern, Laufen, Walking, Nordic Walking und Wintersportarten wie Schlittschuh- oder Skilanglauf.

Dabei sollte man nie zu wenig, doch auch nie zu viel anziehen. Am besten ist das „Zwiebelprinzip": Man hüllt sich in mehrere dünne Schichten statt nur in eine dicke. So kann der Schweiß besser verdunsten und die Luft zwischen den Stofflagen isoliert gegen die Kälte. Gut geschützt müssen vor allem Kopf und Nacken sein – 40 Prozent seiner Körperwärme verliert man über den Kopf.

Richtige Ernährung – was und wie?

Auf den Speiseplan gehören die Obst- und Gemüsesorten der Saison, die reich an Vitaminen sind, wie Orangen, Äpfel, Kiwis, Sauerkraut, Grün- und anderer Kohl. Gut ist auch Ingwer. Die Gewürzwurzel hat viele Vitamine und Mineralien, wirkt kreislaufstärkend und leicht antibakteriell.

Foto: beer5020/fotolia

Wechselduschen können ebenso helfen wie Tageslicht und frische Luft – was nicht heißt, dass man alles zeitgleich braucht!

Die Tipps in Kurzform

- genug schlafen
- viel trinken
- genug lüften
- an die frische Luft gehen
- Tageslicht tanken
- Bewegung: von Spaziergang bis Ausdauersport
- Kreislauf stärken: Wechselduschen, Sauna etc.
- Kleidung nach dem „Zwiebelprinzip"
- vitaminreiche Kost: Obst, Gemüse, Fisch etc.
- statt üppigen Mahlzeiten lieber mehrfach am Tag kleine Portionen essen

Schwere, große Mahlzeiten, die viele Menschen im Winter vorrangig essen, belasten den Organismus. Besser sind mehrere, kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Suppen wärmen von innen und liefern genug Energie und Flüssigkeit.

Vitamin D – womöglich wichtiger als Vitamin C

Eine mindestens ebenso große Rolle wie Vitamin C – das Infekten weniger vorbeugt, sondern vielmehr bestehende mildert – spielt Vitamin D. Das „Sonnenvitamin" wird vor allem in der Haut gebildet, wenn UV-Strahlen darauf fallen. Es aktiviert die Killerzellen und ist so für das Immunsystem unverzichtbar. Vermutlich sind wir deshalb im Herbst und Winter anfälliger für Infekte: Die kurzen, dunklen Tage und die dicke, fast alles bedeckende Winterkleidung führen zu einem Vitamin-D-Mangel, der das Immunsystem schwächt. Somit geht es beim Gang an „die frische Luft" auch um die Dosis Sonne! UV-Strahlen durchdringen teils Wolken. Man tut also mit Hinausgehen selbst dann etwas für den Vitamin-D-Haushalt, wenn „die Sonne nicht scheint".

Außerdem enthalten einige Lebensmittel viel Vitamin D. Dazu gehören fette Fische wie Lachs, Hering, Sardinen oder Lebertran sowie Eier, Milchprodukte und manche Pilze (Shiitake-, Steinpilz).

Vorsorgen kann man also sogar gleich auf mehreren Wegen. *ele*

Foto: ematon/fotolia