

Pollenallergie

Die Birke hat „Mastjahr“

Nach Einschätzung des Deutschen Allergie- und Asthmabundes wird 2006 für Allergiker „schlimm“. Der Pollenflug hat in diesem Frühling so spät eingesetzt wie seit Jahren nicht mehr. Durch den langen Winter verzögern sich die Pollenflüge von Hasel, Erle oder Birke um mehrere Wochen. Dieses Jahr ist bei den Birken ein so genanntes „Mastjahr“, in dem die Bäume extrem viele Pollen produzieren, um die Art zu erhalten. Nachfolgend einige Tipps, wie Sie sich vor lästigen Erregern schützen können:

– Morgens zwischen vier und sechs Uhr ist Hauptreisezeit der Pollen. In diesen Stunden fliegen die meisten durch die Luft. Wenn Sie auf dem Land wohnen gilt: Fenster zu! In den Abendstunden zwischen 19 und 24 Uhr nimmt die Pollenkonzentration wieder ab. In dieser Zeit können Sie Frischluft in die Wohnung lassen. In der Stadt findet man die geringste Pollenkonzentration in der Luft in den Morgenstunden zwischen 6 und 8 Uhr.
– In den eigenen vier Wänden sollte man täglich Staub saugen, um die Pollen auf Teppichen und in den Möbeln zu entfernen. Idealerweise sollte der Betroffene nicht selbst saugen und währenddessen auch nicht anwesend sein. Am besten ist ein Gerät mit einem speziellen Feinstaubfilter

(Hepa-Filter). Auch mit diesem sollte die Filtertüte mindestens alle zwei Wochen ausgetauscht werden.
– Straßenkleidung außerhalb des Schlafzimmers ablegen und vor dem Zubettgehen die Haare waschen. So verhindert man, dass Pollen sich im Schlafzimmer einnisten. Ansonsten trägt man die Pollen mit aufs Kopfkissen und atmet diese die ganze Nacht ein.
– Beim Autofahren heißt es: Lüftung ausschalten und Fenster schließen. Bei vielen Automodellen sind die Lüftungsanlagen mit Pollenfiltern nachrüstbar.
– Schon zur eigenen Sicherheit sollte sich der Allergiker auf die besonderen Umstände zwischen Frühjahr und Frühherbst einstellen. So sei das Unfallrisiko von Allergikern im

Straßenverkehr im Mai – dem Monat mit der stärksten Graspollenbelastung – um 30 Prozent höher als bei gesunden Autofahrern. Das meldete der Automobilclub von Deutschland mit Bezug auf wissenschaftliche Studien.
– Eine Brille oder Sonnenbrille hält zumindest einen Teil der Pollen von den Augen fern.
– In jeder Apotheke liegen Pollenflugkalender aus. Sie informieren über die Zeiträume, in denen Blütenpollen verschiedener Pflanzen durch die Luft wirbeln. Tageszeitungen und Radios informieren mit einer Pollenflugvorhersage über die genauen Zeiten.
– Bei akuten Allergie-Anfällen raten Experten dazu, Atemmasken zu tragen.

Beim Frühjahrsputz den Rücken schonen

Beim Frühjahrsputz sollte der Rücken nicht zu stark belastet werden. Darauf weist das Deutsche Grüne Kreuz in Marburg hin. Da die Rückenmuskulatur im Winter oft nicht ausreichend trainiert werde, sei sie im Frühling schnell überstrapaziert. Die Fachleute raten, z. B. einen „Rundrücken“ beim Staubsaugen, Bügeln oder Abwaschen zu vermeiden. Um den Rücken zu schonen, sollte auch das Rohr des Staubsaugers möglichst lang und schnell verstellbar sein, so die Fachleute. Hilfreich sei, wenn das Gerät auf leichtgängigen Rollen laufe. Dann müsse es nicht ständig getragen werden. Grundsätzlich sollten häufig genutzte Geräte und Putzmittel in Griffhöhe lagern, um häufiges Bücken zu vermeiden. (dpa)

Vorfreude hält gesund

In einem Sprichwort heißt es, „Vorfreude ist die schönste Freude“. Dies belegt nun auch eine neue Studie. Denn Vorfreude lässt Glückshormone produzieren. So freuten sich auch die Teilnehmer, die eine Liebeskomödie anschauen durften. Bei ihnen stieg der Beta-Endorphin-Gehalt um 27 Prozent sowie der Gehalt am Wachstumshormon HGH um 87 Prozent im Gegensatz zu den Teilnehmern, denen lediglich eine Zeitschrift im Wartezimmer präsentiert wurde. Der Unterschied war auch nach 24 Stunden noch deutlich zu sehen. Vorfreude, verringert die Ausschüttung von Stresshormonen und stärkt zugleich auch noch das Immunsystem. Was will man mehr? (www.gesundheit-aktuell.de)

Gesucht und gefunden in der Zeitung des Sozialverband Deutschland

Anzeigenverwaltung SoVD Zeitung
U. Struckmeyer · Postfach 12 66 · D-27723 Wörpswede · Tel.: 0 47 92/22 16 · Fax: 35 30
E-Mail: u.struckmeyer@t-online.de

Musikinstrumente für therapeutische Maßnahmen von Rentner gesucht.
G. Heinze · Erikastr. 19 · 26845 Nortmoor

Privat sucht/kauft Briefmarken Bund – Berlin – Deutsches Reich – DDR und Nebengebiete
☎ 0 64 55/415

An- und Verkaufsanzeigen

Keine Reiseanzeigen – Keine gewerblichen Anzeigen
An die Zeitung des SOZIALVERBAND DEUTSCHLAND (SoVD), Anzeigenverwaltung U. Struckmeyer, Postfach 12 66, 27723 Wörpswede

Die nachstehende Anzeige veröffentlichen Sie bitte unter „An- und Verkaufsanzeigen“ (keine „Reise-Gewerblichen Anzeigen“), pro Zeile 5,80 Euro incl. 16% MwSt. Anzeigenannahmeschluss: Am 3. des Vormonats.

Vor- und Zuname _____
Straße und Nr. _____
PLZ _____ Wohnort _____
☎ _____

Ich ermächtige die ZEITUNG DES SOZIALVERBAND DEUTSCHLAND (SoVD)-Anzeigenverwaltung U. Struckmeyer, die Insertionskosten von meinem Konto abbuchen zu lassen. Die Bezahlung Ihrer Anzeige kann nur durch Abbuchung oder Vorkasse (Scheck) erfolgen.

Bank/ Postscheckamt _____ in: _____
Bankleitzahl _____
Konto-Nr. _____
Datum _____ Unterschrift _____
Der Text meiner Anzeige: _____
Ausgabe _____

Mindestgröße 2 Zeilen = 11,60 Euro	incl. 16% MwSt.
3 Zeilen = 17,40 Euro	incl. 16% MwSt.
4 Zeilen = 23,20 Euro	incl. 16% MwSt.
5 Zeilen = 29,00 Euro	incl. 16% MwSt.
je weitere Zeile = 5,80 Euro	incl. 16% MwSt.

Kleinanzeigen in Fließsatzausführung, 1spaltig in 3 mm Grundschrift. Bis zu 3 Wörtern am Anfang fett, sonst keine Hervorhebung oder Umrandung. Pro Zeile bis maximal 38 Buchstaben bzw. Zeichen einschließlich der erforderlichen Zwischenräume. Nur allgemein gebräuchliche Abkürzungen möglich. Chiffregebühr 5,20 Euro pro Anzeige incl. MwSt.

Lifta Treppenlift, Modell 310, 4 m lang gerade, Baujahr 2004, 1 Jahr gebraucht, NP 7600,- € VHB 2.500 € ☎ **0 46 51/76 18**

TREPPENLIFTE
Beratung, Verkauf und Service bundesweit
Kooperationspartner des SoVD, Sozialverband Deutschland, LV NRW
Wir beraten kostenfrei und unverbindlich! Rufen Sie uns an unter der Rufnummer:
☎ 08 00/399 80 30
0,0 Cent/Minute
www.ABEG-TREPPENLIFT-GMBH.de

HERBALIFE Abnehmen – S. Reis
☎ **0 56 24/9 21 88 43 · www.reis.wellkontor.de**

Potenzschwach?
Leistungsdruck führt auch in der Liebe zu Versagensängsten. Deshalb **Eumel-Bull-Kraft NE Dragées** zur Stärkung der Sexualität. 1 Packg. enthält 60 Dragées, € 28,00 (inkl. Versandk.). Jetzt sofort bestellen, in 14 Tg. bezahlen.
Otto Blocherer, Abt. E14, Friedensstr. 4, 86391 Stadtbergen

SEIT ÜBER 10 JAHREN IM RAUM HANNOVER
Elektromobile für Senioren
Führerscheinfrei TÜV-zugelassen 6–15 km/h Wartungsfrei Mit Federung
KAISER REHA TECHNIK
30974 WENNINGSEN
TEL.: (0 51 03) 92 51 12

Suchen Sie einen Erben? Endfünfz. schwerbeh., nicht mobil, Sozialhilfeempf. wäre über eine Kontaktaufnahme sehr dankbar. **Chiffre 2902**

WENN GEHEN SCHWERFÄLLT!
ORTHO-RUPP Tel. (06 31) 9 52 17
Walter-Kolb-Straße 24 67659 Kaiserslautern
Sonderfahrzeuge auch für 2 Personen!
Kostenlose Prospekte anfordern! Vorführung!
6-15 km/h
Elektromobile! Ohne Führerschein! Sofort Losfahren!

Elektromobile, Elektrofahräder-/Rollstühle preiswert, neu oder gebraucht mit Garantie ab 999,- € / bei global move ☎ **0 45 61/52 72 00**

Elektromobile
auch ohne Dach
Breite: 78 cm
Breite: 110 cm
Ohne Führerschein Steuerfrei, Vers. 45 € i. J. TÜV zugelassen, nur Mofa-Schild, 6-15 km/h, bis 80 km Reichweite
☐ Vierrad ☐ Dreirad (o. Abb.)
Prospekte anfordern!
ENA GbR
Auf Röh 5 - 67742 Lauterbach
Tel. (0 67 53) 96 45 15 - Fax 96 45 14
Mit eigenem Werkkundendienst

E-Mobil bzw. E-Rollstuhl, guter Zustand je VB 1.000,- € Anlieferung mögl. ☎ **0 51 08/92 54 96**

An- und Verkauf gebrauchter Treppenlifte
Fax **0 50 53/15 57 · ☎ 0 50 53/12 28**

Kleine Elektromobile 6–20 km/h sehr günstig zu verk. 24 Std. Service ☎ **0 59 21/25 92 od. 01 71/87 56 930**

Treppenlifte
Jetzt anrufen: Qualität zu günstigen Preisen!
Büro Verdun: Tel. 0 42 31-93 22 71
Büro Hamburg: Tel. 040-55 77 99 03
a&p Treppenlifte GmbH
Achim Str. 11 - 27283 Verdun
www.treppenlift-discount.de

Wohnen im Schaumburger Land (Heuerßen) barrierefreies Wohnen, bezugsfertig ab 01.08.06 2+3 Zi.-Wohn. 60–95 m² mit Fahrstuhl, BLK, Waschkü., bei Bedarf Grg., Abstellräume KM von 360,- bis 570,- € + NK/MS, Grg. 35,- € ☎ **0 57 21/47 43 o. 01 72/446 70 54 · Fax 0 57 21/93 94 32**

Treppenlifte neu und gebraucht
☎ **0 50 53/12 28 · Fax 15 57**
Internet: **www.treppenliftservice.de**
E-Mail: **info@treppenliftservice.de**
Treppenliftservice · Wiesenweg 22 · 29328 Falßberg

PC-/Büro-Tätigkeit selbstständig von zu Hause aus! ☎ **0 56 24/92 53 83**
Info unter: **www.reis.jobkontor.info**

Treppenlifte
Köln - Hamburg - Dresden
ab 4990,- €
0 22 95 . 90 14 56
info@vitalift.de

WINKELBUNGALOW, Hameln, Bj 2001, rollstuhlgerecht, 170m², Doppelgarage, Grundstück 750m², KP 290.000,- € VB
☎ **0 51 51/62 555 oder 0 51 51/6 75 27**

Ihr Bruch
Spranzband - 60
Ohne Feder, ohne Schenkelriemen, mm-genau einstellbar. Seit 90 Jahren im In- und Ausland viel-100.000-fach bewährter Vollschutz bei Leisten-, Hoden-, Nabel- und Bauchwandbrüchen.
Ausschn. u. einbinden - Prosp. 30 gratis
SPRANZ GmbH, Postfach 9153, D-73416 Aalen
www.spranzband.de

VW GL CARAVELLE EZ 8/95, 110 PS, 90t km, Automatik, elektrisch bedienbare Hebebühne, Schiebetür, Fahrersitz, Navigationssystem. Viele Extras, sehr guter Zustand, VB 12.000,- € ☎ **0 57 22/38 96 Krause**

Elektromobile SCHOLZ
www.elektromobile-scholz.de
Bundesweiter Service!
Mobil im Haus...
Badewannen- und Treppen-Lifte
... und unterwegs!
Elektro-Roller
Elektro-Mobile
Elektro-Fahräder
Elektro-Rollstühle
Gratisprospekte anfordern!
gebührenfrei 0800 - 327 327 0

Er, 51 Jahre, 1,84m groß, R., sucht weibliche Reisebegleitung vom 10.06.-01.07.2006 für Urlaub auf Rügen. Reisekosten und Unterbringung kostenlos (ohne jegliche Verpflichtung) ☎ **04 81/28 62**

IN RUHE GESUCHT, DAS BESTE GEFUNDEN, IN DER SoVD-ZEITUNG!

Antworten auf Chiffre-Anzeigen unter Angabe der Chiffre-Nr. an Anzeigen-Verwaltung: U. Struckmeyer Postfach 12 66 · 27723 Wörpswede