

Blitzlichter

George Clooney (44), US-Schauspieler, wird doch nicht Strandbesitzer in Italien. Er verzichtet auf den Kauf eines 48-Quadratmeter-Strandes an seinem Haus am Comer See. Vermutlich hat ihn der monatelange Streit in dem Örtchen Laggio ermüdet. Aufgebrachte Bürger waren dagegen, den Strand zu privatisieren. Clooneys Rückzieher sei eine „böse Nachricht für unsere Gemeinde“, heißt es jetzt. Man hätte das Geld gut gebrauchen können.



Rod Stewart (60), Sänger, will seine Freundin Penny Lancaster heiraten – so schnell wie möglich. Doch nun will sich Lancaster laut einem Zeitungsbericht noch Zeit lassen. Die 34-Jährige ist derzeit von Stewart schwanger. Sie hat eine Hochzeit möglicherweise für nächsten Sommer ins Auge gefasst.



Jennifer Lopez (35), Latino-Sängerin, wird auf der ersten Seite des legendären Pirelli-Kalender 2006 posieren. Lopez ließ sich im Mai an der französischen Riviera ablichten. Außerdem sollen auch Kate Moss, Gisèle Bündchen und Natalia Vodianova zu sehen sein. Der neue Kalender des italienischen Autoreifen-Herstellers wird am 18. November in Paris vorgestellt.



Stress – ob privat oder am Arbeitsplatz – kann krank machen. Unsere Expertin rät Betroffenen, die eigenen Ansprüche herunterzuschrauben und auch mal andere um Hilfe zu bitten. Bild: gms

„Schauen Sie Kollegen in den Kopf“

Stress-Expertin rät bei Telefonaktion, Arbeit abzugeben und Wohlfühlzeiten einzuplanen

Von unserem Redaktionsmitglied
Ursula Barth

Mannheim. Stress bei der Arbeit, mit den Nachbarn oder in der Familie – die Fragen bei unserer Telefonaktion zum Thema „Stressbewältigung“ waren zum Teil sehr persönlich. Einige Antworten von Psychologin Christine Backhaus lassen sich auch auf andere Situationen übertragen.

? Ich bin Lehrerin und habe mehrere sehr schwierige Schüler, die ich ständig kontrollieren muss. Die ständige Unruhe in den Klassen bringt mich stark unter Druck. Seit einiger Zeit nehmen meine psychosomatischen Beschwerden zu. Sport und Entspannungsübungen bringen mir keine Erleichterung.

CHRISTINE BACKHAUS: Überprüfen Sie, ob Ihr eigener Anspruch zu dem passt, was Sie selbst leisten können. Überlegen Sie einmal, was ein anderer Kollege, der keine Probleme hat, in ähnlichen Situationen denken würde. Stellen Sie sich vor, Sie würden mit einer Kamera in seinen Kopf

hinein fotografieren. Ihm macht das gar nichts aus? Klauen Sie seine Gedanken und übernehmen Sie diese. Tun Sie etwas, das Sie noch nie getan haben. Sonst wiederholen Sie sich bloß. Nutzen Sie auch die Kompetenzen von anderen – und befreien Sie sich von dem Anspruch, alles selbst bewältigen zu können.

? Ich habe als Freiberuflerin keinen festen Tagesplan und komme dadurch oft in Stress, weil ich die Arbeiten vor mir herschiebe und die Zeit knapp wird. Häufig nehme ich mir auch zu viel auf einmal vor. Allgemein kann ich schlecht entspannen.

BACKHAUS: Wohlfühlzeiten müssen genau so wie Arbeitsaufgaben in den Tagesablauf eingeplant werden. Außerdem müssen Sie zwischen Dingen unterscheiden, die wichtig und die dringend sind. Machen Sie sich ihre Ziele im (Berufs-)leben klar. Nur die wichtigen Aufgaben bringen uns diesen näher. Sie können nicht alles perfekt machen.

? Die Unordnung im Garten meines Nachbarn regt mich wahnsinnig auf.

BACKHAUS: Wir haben oft den Anspruch, dass andere Menschen sich so verhalten, wie wir es gerne hätten. Daraus entsteht großer Frust. Schauen Sie, was Sie bei sich selbst verändern können und hoffen Sie darauf, dass sich der andere verändert. Überlegen Sie einmal, was Sie stattdessen tun könnten, als sich den ganzen Tag über Ihre Nachbarn zu ärgern.

? Ich habe zwei erwachsene Kinder, mein Mann ist viel außer Haus. Ich koche immer noch für alle und komme dann mit meinen beruflichen Verpflichtungen in die Bredouille.

BACKHAUS: Sie müssen nicht das, was Sie seit 20 Jahren für Ihre Kinder machen, weitere 20 Jahre tun. Da muss neu verhandelt werden. Stellen Sie sich die Frage, ob Geben und Nehmen in der Familie noch ausgeglichen ist. Ihre Kinder wollen als erwachsene Menschen behandelt werden – dann müssen sie aber auch Pflichten in der Gemeinschaft übernehmen.

Von Tag zu Tag

Papst-TV in Amerika

In Anwesenheit von Papst Benedikt XVI. will der amerikanische Sender CBS eine zweiteilige Fernsehserie über dessen Vorgänger Johannes Paul II. im Vatikan zeigen. Die Premiere der vierstündigen Sendung „Pope John Paul II“ werde am 17. November im Vatikan stattfinden. Die TV-Sendung zeigt das Leben des jungen Karol Wojtyla bis zum Ende seiner über 26-jährigen Amtszeit als Papst. dpa

Urwald-Zerstörung schockiert

Die Zerstörung des Regenwalds in Brasilien ist doppelt so schlimm wie angenommen: Die vernichteten oder geschädigten Urwaldflächen sind einer Studie zufolge zwei Mal so groß wie bisher bekannt, berichtete ein US-brasilianisches Forscherteam. Dadurch werde die Atmosphäre auch mit 25 Prozent mehr Kohlendioxid belastet als befürchtet. dpa

Fünf-Meter-Hai greift an

Ein fünf Meter langer weißer Hai hat in Kalifornien eine Surferin angegriffen und schwer verletzt. Das Tier biss die Frau ins Bein und zog sie unter Wasser. Der Angriff ereignete sich nahe dem Küstenort Bodega Bay, rund 100 Kilometer nördlich von San Francisco. Sie habe auf das Tier eingeschlagen, um es in die Flucht zu jagen, erzählte die 20-Jährige später. dpa

Steine lassen Zug entgleisen

Bei einem Zugunglück nahe dem oberbayerischen Grafing sind vier Menschen leicht verletzt worden. Eine Regionalbahn war auf der Strecke von Ebersberg nach Wasserburg aus den Gleisen gesprungen. Wegen der Unglücksursache ermittelt die Polizei gegen drei Kinder im Alter zwischen neun und elf Jahren, die an der Strecke gespielt hatten. Auf den Schienen hatten die Ermittler Steinspuren gefunden. dpa

Inder irrt sich bei eigenem Tod

In Indien hat ein Astrologe für Enttäuschung bei seinen Anhängern gesorgt: Der 75-Jährige sollte nach eigener Vorhersage am Nachmittag sterben, war aber noch Stunden später wohlhaft. Hunderte Schaulustige hatten sich in dem Ort bei der Stadt Bhopal versammelt, um zu sehen, ob Kuntijal Malviyas Ankündigung wahr würde. Familienmitgliedern zufolge sei dies nicht passiert, weil viele Zuschauer für sein Leben beteten. dpa

Akupunktur hilft gegen Schmerzen

Bremen. Akupunktur hat sich einer Studie zufolge als hilfreich gegen chronische Schmerzen erwiesen. 70 bis 90 Prozent der Patienten hätten nach Akupunktur-Behandlungen eine Besserung ihrer Beschwerden gespürt, sagte Dominik Irnich vom Klinikum der Universität München bei der Vorstellung der Studie auf dem 30. Deutschen Schmerzkongress gestern in Bremen. An der Studie beteiligten sich zirka 350 000 Patienten. Untersucht wurden Rücken-, Knies- und Kopfschmerzen.

Akupunktur sei bei schmerzhaften Erkrankungen besonders wirksam, sagte Michael Zenz, Präsident der Deutschen Gesellschaft zum Studium des Schmerzes. Beim chronischen Rückenschmerz lindere sie effektiv kurzzeitig den Schmerz, sagte Irnich. Zugleich sei deutlich geworden, dass dadurch körpereigene Schmerzhemmmechanismen aktiviert würden. Im Kampf gegen chronischen Kopfschmerz helfe nach einer weiteren Studie auch regelmäßiger Ausdauersport, sagte Stefanie Förderreuther von der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft. Dazu zählten Joggen, Schwimmen und Radfahren. dpa

„Autofreier Tag“ beginnt mit Staus

Johannesburg. Die südafrikanische Stadt Johannesburg hat gestern ihren ersten „autofreien Tag“ mit Staumeldungen im Verkehrsfunk begonnen. Nachdem eine Rundfunksprecherin den „kosmopolitischen“ Aspekt des Tages betonte, verlas der Verkehrssprecher unbeeindruckt die Liste der Staus im morgendlichen Pendlerverkehr. Obwohl einige Politiker öffentlichkeitswirksam per Sammeltaxi ins Büro fuhren, war auf den Straßen von Afrika wirtschaftsstärkster Metropole kaum etwas von einer Reduzierung der Fahrzeugmassen zu bemerken. Die Behörden hatten den Tag als freiwillige Aktion ausgerufen, obwohl die Stadt kaum ein funktionierendes Nahverkehrsnetz hat. Der Aktionstag soll im Vorfeld der von Südafrika ausgerichteten Fußball-Weltmeisterschaft 2010 auf die Notwendigkeit aufmerksam machen, die Stadt auch in Sachen Verkehr fit für das Großereignis zu machen. dpa

Sex-Betrüger sind geständig

Saarbrücken. Im Prozess wegen Massenbetruges mit gefälschten Sexpillen haben die vier Angeklagten gestern vor dem Saarbrücker Landgericht Geständnisse abgelegt. Die Männer im Alter zwischen 31 und 49 Jahren gaben zu, bei Internetgeschäften mit gefälschten Potenzmitteln und anderen meist wirkungslosen Medikamenten Eurobeträge in Millionenhöhe kassiert zu haben. Mit Blick auf die Geständnisse der Angeklagten teilte der Gerichtsvorsitzende mit, die Beschuldigten könnten bei der Bestrafung von einer „maximalen Obergrenze“ zwischen eineinhalb und dreieinhalb Jahren Haft ausgehen. Zwei der Angeklagten müssten mit Haftstrafen ohne Bewährung rechnen. Die Staatsanwaltschaft wirft den vier Männern Betrug und versuchten Betrug in mehr als 10 000 Fällen vor. Dabei sollen sie mehr als zwei Millionen Euro kassiert haben. Zudem sollen die Angeklagten gegen das Marken- und Arzneimittelgesetz verstoßen haben. Sie sollen im Internet gefälschte Viagra-Pillen, Appetitzügler, Haarwuchsmittel sowie Tabletten gegen Nikotinsucht verkauft haben. dpa

Vermieter kann Familie ablehnen

Landgericht Hildesheim sieht vermehrten Lärm als Zumutung



Unter bestimmten Umständen kann der Vermieter eine Familie ablehnen. Bild: dpa

Hildesheim/Köln. Eine Familie mit Kindern kann vom Vermieter als Nachmieter unter bestimmten Bedingungen abgelehnt werden. Das sei der Fall, wenn der bisherige Mieter allein stehend war, entschied das Landgericht Hildesheim. Der Mieter kann sich nach Ansicht des Gerichts nur dann vorzeitig aus einem Mietvertrag lösen, wenn er einen geeigneten Nachmieter stellt. In dem Fall wohnte die Vermieterin direkt unter der vermieteten Wohnung. Für sie mache es einen großen Unterschied, ob die Wohnung von einer Familie oder einer Einzelperson genutzt wird, so die Richter. Ihr sei nicht zuzumuten, den vermehrten Lärm hinzunehmen. Der Vertrag mit der bisherigen Mieterin bestehe daher fort. In einem Urteil aus dem Jahr 2003 hatte der Bundesgerichtshof dagegen den Standpunkt vertreten, dass ein Nachmieter nicht allein auf Grund der Tatsache, dass er Kinder hat, abgelehnt werden darf. Der von diesen eventuell verursachte Lärm liege im Rahmen der hinzunehmenden Wohngeräusche. Ein Vermieter hatte einen Nachmieter mit Kind abgelehnt, weil er Beschwerden der Hausbewohner befürchtete. gms

skanhaus feiert sein 10-jähriges Jubiläum!

Feiern Sie mit! vom 14. bis 24. Oktober 2005

GROSSES GEWINNSPIEL:
mit Warengutscheinen im
Gesamtwert von Euro 2.000

Feiern Sie
mit uns!
Genießen Sie
unsere dänischen
Hot Dogs, erholen
Sie sich bei einer
Erfrischung
und gewinnen Sie
einen unserer
10 Warengutscheine
im Wert von 200,- €.

skanhaus LIVING at HOME

Heidelberger Str. 16 • 68519 Viernheim • Tel: 06204 6064-0
Abfahrt Rhein-Neckar-Zentrum

10%

auf das gesamte
Möbelsortiment
auch bei Neuaufträgen

20%

auf alle
Kunstgewerbe-Artikel
(Die neue Weihnachtsdeko
ist da!)

50%

bis zu
auf viele
Auslaufmodelle

Jubiläumfinanzierung: für 5,7% p.a. auch mit
unserer Rabatt-Aktion kombinierbar

Unser
Jubiläumsgeschenk
für Sie:

1 Warengutschein
im
Wert von

10,- €

1 Gutschein pro Kunde
nur gültig bei Wareneinkauf von mind. 20,- € bis 24. 10. 05