

Ausgabe: 650/06/2010

Sprecher: Ariane Schmidt-Böckeler / Michael Scheidel

Länge: 2'32

FAHNEN WEHEN ZUR WM

Der Countdown läuft: Am Sonntag muss sich unsere National-Elf zum ersten Mal in Südafrika beweisen. Fans, die ihre Wohnung oder den Balkon mit Fahnen schmücken wollen, sollten laut Deutschem Mieterbund folgendes beachten: Flaggen, die aus dem Fenster hängen, dürfen nicht zu groß sein, damit das Nachbarsfenster nicht verdeckt wird. Soll eine spezielle Halterung am Balkon angebracht werden, muss der Vermieter um Erlaubnis gefragt werden. Wer die Spiele auf der Terrasse oder bei offenem Fenster verfolgt, bitte stets darauf achten, dass Nachbarn durch den Lärm nicht belästigt werden. (piw)

URLAUB IM AUSLAND OFT TEURER ALS DAHEIM

Zu den günstigsten Reiseländern zählen in diesem Jahr Polen, Ungarn und Kroatien. Das teilt der Bankenverband in Berlin mit. Dort ist der Euro im Schnitt 15 % mehr wert als hierzulande. Tiefer in die Tasche greifen müssen Urlauber in Dänemark und in der Schweiz. Hier sinkt die Kaufkraft des Euro um rund ein Fünftel. In Ländern wie Portugal und Großbritannien erhält man für einen Euro in etwa die gleichen Waren und Dienstleistungen wie bei uns. Eine detaillierte Übersicht zur Kaufkraft des Euro in den beliebtesten Urlaubsländern ist im Netz unter www.bankenverband.de zu finden. (piw)

MUSKELKATER VERMEIDEN

Jeder weiß: Um Muskelkater zu vermeiden, sollte man sich vorher ausgiebig dehnen. Doch diese Theorie ist unter Sportwissenschaftlern umstritten. Auch die Wirkung von heißen Bädern oder Massagen gegen Muskelkater konnte bisher nicht eindeutig bewiesen werden. Klar ist aber, dass es sich um winzige Risse in den Muskelfasern handelt, die durch eine Überforderung der Muskulatur entstehen. Wer den unangenehmen Schmerz am nächsten Tag also vermeiden will, sollte es langsam angehen lassen. Mindestens ebenso wichtig sind ausreichende Trainingspausen, damit sich der Körper erholen kann. (piw)

VIEL BEWEGUNG HILFT BEIM FAHRRAD FAHREN

In der dritten oder vierten Klasse beginnt für Grundschul Kinder die Fahrradausbildung. Doch eine aktuelle Studie der Unfallforschung der Versicherer UDV zeigt, dass die motorischen Fähigkeiten der Kinder in den letzten zehn Jahren stark nachgelassen haben. Grund dafür ist mangelnde Bewegung. Eltern sollten deshalb darauf achten, dass sich Kinder zu Hause, in den Schulpausen oder beim Sport ordentlich austoben. Wie Kids am besten Fahrrad fahren lernen, worauf man beim Kauf eines Rads achten sollte und weitere nützliche Tipps zum Thema gibt es unter www.udv.de. (piw)