



## Interkommunale Zusammenarbeit

Für die Landkreise Merzig-Wadern und Saarlouis wurde eine Zusammenarbeit in der Ausbildungsförderung vereinbart. Die Dienstleistung soll mit dieser Maßnahme auch verbessert werden.

Anzeige

## 40 AUTOS

nur im Saarland zu gewinnen.

Weihnachts-Sonderauslosung  
am 19. und 22. Dezember  
mit SUPER 6  
oder Spiel 77



Spielhaltere ab 18 Jahren - Glücksspiel kann süchtig machen - Verantwortliche Stelle der BZgA (0800) 1 372 700 - Info unter www.saarlotto.de

LOTTO



## Im Thielspark fliegt der Ball

Der HSV Merzig-Hilbringen richtet vom 27. bis 29. Dezember zum 32. mal den „Sparkassen-Cup“ für A-Jugend-Teams aus: Es treffen Nationalmannschaften aus acht Ländern in Merzig aufeinander.

## „Wir bringen Musik ins Leben!“

Musikschule im Landkreis Merzig-Wadern ist eine der größten des Saarlandes



Beim gemeinsamen Singen, in der musikalischen Früherziehung und im Instrumentalunterricht entdecken auch lernschwächere Kinder ihre Leistungsfähigkeit und gewinnen dadurch mehr Selbstvertrauen. Foto: Musikschule

**MERZIG** Über 2500 Kinder, Jugendliche und Erwachsene werden wöchentlich von den rund 50 Lehrkräften der Musikschule im Landkreis Merzig-Wadern e.V. unterrichtet.

Mit ihren Unterrichtsangeboten spricht die Musikschule Menschen jeden Alters an – vom Kindergartenkind über Grundschüler und Jugendliche bis zu Erwachsenen und Senioren.

### Hauptsache ist, man macht Musik und hat Freude daran

Nicht jeder, der ein Instrument lernt, wird später mal ein toller Orchestermusiker, Sänger oder Solist. Doch darum geht es auch gar nicht in erster Linie. Die Hauptsache ist, man macht Musik und hat Freude dabei! An der Musikschule im Landkreis Merzig-Wadern e.V. sorgen erfahrene Musikpädagogen dafür, dass diese Freude beim Musizieren im Vordergrund steht und bei aller Ernsthaftigkeit des Lernens und Übens kein Leistungsdruck entsteht.

Wer aber besonders begabt ist und fleißig übt, wird auch besonders gefördert und hat die Möglichkeit, an Wettbewerben wie „Talentissimo“ oder „Jugend musiziert“ teilzunehmen. Ansonsten bietet die Musikschule im Landkreis Merzig-Wadern alles, was das Herz be-

geht: Einzel- oder Gruppenunterricht gibt es ebenso wie theoretische Zusatzfächer und zahlreiche Ensembles mit einer großen stilistischen Bandbreite von Klassik bis Pop und Jazz.

### Projekte an Schulen – für mehr Bildungsgerechtigkeit

Beim gemeinsamen Singen, in der musikalischen Früherziehung und im Instrumentalunterricht entdecken auch lernschwächere Kinder ihre Leistungsfähigkeit und gewinnen dadurch mehr Selbstvertrauen. Somit engagiert sich die Musikschule sowohl für die musische Bildung als auch für mehr Bildungsgerechtigkeit. Besonders deutlich wird dies

bei den Projekten, die die Musikschule im Landkreis Merzig-Wadern e.V. in zahlreichen Kindergärten und Schulen ins Leben gerufen hat, um im gesamten Kreisgebiet dezentral organisierte Unterrichtsangebote zu machen.

In 30 Grundschulen und mehreren weiterführenden Schulen bietet die Musikschule im Landkreis Merzig-Wadern e.V. das Projekt „Singen macht Schule“ sowie Instrumentalunterricht an. Ob Blockflöte, Gitarre, Trashdrumming (Trommeln auf Regentonnen) oder experimentelles Musiktheater – in Zusammenarbeit mit den Schulen spricht die Musikschule Schüler vom Erstklässler bis

zum Abiturienten an. So werden alle Kinder musikalisch gefördert – unabhängig von ihrer Herkunft und der finanziellen Situation ihrer Eltern.

### Infos, Beratung, Anmeldung

Weitere Infos, Beratung und Anmeldung gibt es bei der Musikschule im Landkreis Merzig-Wadern, Bahnhofstraße 39, 66663 Merzig, Tel. (0 68 61) 10 78, Fax (0 68 61) 10 87 oder E-Mail an [info@musikschule-merzig.de](mailto:info@musikschule-merzig.de). Das Sekretariat ist von Montag bis Donnerstag von 9 bis 12 Uhr und 13 bis 17 Uhr und am Freitag von 9 bis 12 Uhr geöffnet.

Weitere Infos gibt es auch online unter [www.musikschule-merzig.de](http://www.musikschule-merzig.de). red./ti



In der Hochwaldhalle Weiskirchen wurde die dritte Aufführung des musikalischen Förderprojektes „Früh übt sich 2017“ der Kreismusikschule Merzig-Wadern präsentiert. Foto: Manfred Müller

## Kurz & bündig

### Fast alle halten sich für gute Bürger...

Bei rund 90 Prozent der Menschen in Deutschland herrscht laut Bertelsmann Stiftung Einigkeit darüber, was einen guten Bürger ausmacht. Und die große Mehrheit hält sich für einen solchen. Bei Werten wie Respekt vor Älteren, Toleranz, Umweltbewusstsein oder „eigenverantwortlich für seinen Lebensunterhalt sorgen“ gab es hohe Zustimmungswerte zwischen 96 und 98 Prozent. Bei Befragten mit deutschen oder ausländischen Wurzeln fallen die Bewertungen ähnlich aus. Allerdings variierten die Einstellungen nach Alter und bei Bürgern in Ost- und Westdeutschland. Die Bewertung „sehr wichtig“ etwa für Toleranz, Eintreten für Mann-Frau-

Gleichberechtigung, „Respekt vor anderen Religionen“ oder „Gesetze befolgen“ vergeben Menschen im Osten weniger häufig als im Westen. Zudem treten Unterschiede zwischen den Generationen zutage: So antworteten auf die Frage „Muss man in Deutschland geboren sein, um ein guter Bürger dieses Landes zu sein?“ 94 Prozent mit „Nein“ und 5 Prozent mit „Ja“. Aber: In Ostdeutschland sagten 10 Prozent „Ja“. Bei den über 60-Jährigen waren es 8 Prozent, bei den 14- bis 29-Jährigen nur 2 Prozent. Das könne ein Beleg dafür sein, dass Vielfalt für Jüngere eher gelebte Normalität sei als für Ältere.



Der Dokumentarfilm von Wim Wenders ist eine persönliche Reise mit Papst Franziskus, nicht so sehr ein Film über ihn. Foto: Verleih

## Ein Mann seines Wortes

„Kirche im Kino“: Wenders Film mit Papst Franziskus

**WADERN/LOSHEIM AM SEE** In der Reihe „Kirche im Kino“ wird am Dienstag, 18. Dezember, im Losheimer Kino und am Mittwoch, 19. Dezember, jeweils um 20 Uhr im Waderner Kino der Film „Papst Franziskus – Ein Mann seines Wortes“ gezeigt.

Der Dokumentarfilm von Wim Wenders ist eine persönliche Reise mit Papst Franziskus und nicht so sehr ein Film über ihn. Im Zentrum dieses Porträts stehen die Gedanken des Papstes, alle ihm wichtigen Themen, aktuelle Fragen zu globalen Herausforderungen und sein Reformbestreben innerhalb der Kirche. Papst Franziskus teilt seine Vision einer Kirche, die von tiefer Sorge um die Armen geprägt ist, spricht über Umweltfragen, soziale Gerechtigkeit und sein Engagement für Frieden an

den Kriegsschauplätzen dieser Welt und zwischen den Weltreligionen.

„Papst Franziskus – Ein Mann seines Wortes“ ist in einer außergewöhnlichen Zusammenarbeit mit dem Vatikan entstanden.

Für Wim Wenders öffnete der Vatikan nicht nur seine Archive, sondern erlaubte dem Regisseur auch die Verwendung von exklusivem Bildmaterial. Der Eintritt beträgt 1,99 Euro. Anschließend an den Film ist Gelegenheit mit den Pastoralreferenten Rainer Stuhlträger und Karl Josef Schmitt über den Film ins Gespräch zu kommen. Ohne Einführung und anschließendem Filmgespräch ist der Film am Sonntag, 16. Dezember, um 17 Uhr in Wadern zu sehen. Weitere Informationen [www.lichtspiele-wadern.de](http://www.lichtspiele-wadern.de). red./ti

## Der EVS informiert

Abfuhrtage für Restabfall- und Biotonne vorverlegt

**MERZIG-WADERN** Die Abfuhrtage für die Restabfalltonne und die Biotonne werden in verschiedenen saarländischen Kommunen an Weihnachten vorverlegt, die teilt der Entsorgungsverband Saar (EVS) mit: Losheim am See: In Losheim, Niederlosheim, Rissenthal und Wahlen wird die Abfuhr der Biotonne auf den Montag, 24. Dezember, vorverlegt. Gemeinde Perl: In Perl wird die Abfuhr der Restabfalltonne auf Montag, 24. Dezember, vorverlegt. Aktuelle Informationen zu den Abfuhrterminen gibt es online unter [www.evs.de](http://www.evs.de). red./ti

**Info**  
Auf Grund der Weihnachtsfeiertage wird Die Woch in der KW 52 nicht erscheinen.  
Der nächste Erscheinungstermin ist der 5. Januar 2019.  
Ihre  
**DIE • WOCH**

**ALDI SÜD**  
**Meine Woche**  
Das aktuelle  
**ALDI SÜD Magazin**  
liegt in Teilen unserer  
heutigen Ausgabe bei!  
[aldi-sued.de](http://aldi-sued.de)

**Auf Schnäppchenjagd? ... hier ist einiges für Sie drin!**  
**HÄMMERPREIS**  
**DIE • WOCH**

Entdecken Sie in der kommenden Ausgabe des **WOCHENSPIEGEL** die lebendigen **Augmented Reality**-Inhalte. Alle Inhalte sind mit dem Icon **AR** gekennzeichnet.  
Jetzt gratis downloaden.  
**WO**  
App Store  
Google Play





## Bezaubernde Winteröffnung im Europa-Park

Der Europa-Park – ein festlich geschmücktes Winterwunderland

DIE • WOCH  
VERLOST!

Gewinnen Sie mit DIE • WOCH 5 x 2 Karten für den Europa-Park. Wir wollen von Ihnen wissen: **„Wieviele Tannenbäume sind im Europa-Park in der Weihnachtszeit zu sehen? Geben Sie Ihre Lösung telefonisch durch (50 Cent aus dem Festnetz der deutschen Telekom, Mobilfunkpreise können abweichen): (013 78) 10 20 34** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden benachrichtigt und online veröffentlicht. Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Teilnahmeschluss ist der 21. Dezember.

**SAARBRÜCKEN** Bereits zum 18. Mal öffnet Deutschlands größter Freizeitpark in der kalten Jahreszeit seine Pforten. Vom 24. November bis zum 6. Januar 2019 (außer 24./25. Dezember) sowie am 12. und 13. Januar dürfen sich die Besucher des Europa-Park wieder auf ein festlich geschmücktes Winterwunderland freuen: 3000 verschneite Tannenbäume, 10000 Christbaumkugeln und Tausende von Lichtern sorgen für strahlende Gesichter bei Groß und Klein. Schon von fern lockt das bunte Riesenrad „Bellevue“. Darüber hinaus garantieren ein faszinierendes Showprogramm, stimmungsvolle Weihnachtsmärkte sowie viele glanzvolle Highlights unvergessliche Momente. Auch im Winter warten in 15 europäischen Themenbereichen rasante Fahrradattraktionen\* und spannende Abenteuer auf die ganze Familie. Nach dem einzigartigen Vergnügen können sich die Gäste in den komfortablen Europa-Park Hotels oder im rustikalen Camp Resort fallen lassen, entspannen und die besinnliche Atmosphäre genießen. Der Europa-Park ist in der Wintersaison vom 24. November bis zum 6. Januar 2019 (außer am 24./25. Dezember) sowie zusätzlich am 12. und 13. Januar 2019 täglich von 11 bis mindestens 19 Uhr geöffnet. Weitere Informationen auch unter [www.europapark.de](http://www.europapark.de).



red./jb/Foto: Europa-Park



Rolf Buchholz (links), Vorsitzender des LC Sulzbach, Tobias Blum, Sieger des Silvesterlaufs 2017, und Manfred Kölzer, Vorsitzender der LSG Saarbrücken-Sulzbachtal (rechts), stellten den diesjährigen Silvesterlauf vor. Foto: Bastian

## 44. Saarbrücker Silvesterlauf

Traditionsreiche Strecke über 10 km mit Start und Ziel an der Sportschule

**SAARBRÜCKEN** Nach mehr als 30 Jahren wird der 44. Silvesterlauf wieder als Saarbrücker Silvesterlauf stattfinden. Nachdem der Titelsponsor nicht mehr zur Verfügung steht, wird die LSG Saarbrücken-Sulzbachtal ihre Traditionsveranstaltung am Sonntag, dem 30. Dezember, zwar in neuem Outfit, aber in gewohnter Form durchführen. Von einem Fachmagazin wurde 1996 der Saarbrücker Silvesterlauf zum bestbesetzten Silvesterlauf Europas gewählt. Medaillengewinner bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften sowie Deutsche Meister prägten die Veranstaltung. Erst beim 43. Internationalen Silvesterlauf kamen die Siegerin und der Gesamtsieger wieder einmal aus Deutschland. Mit Elena Burkhard von der LG farbtx Nord-schwarzwald gewann 2017 die Deutsche Crosslaufmeisterin und 6. der Europameisterschaften von Berlin im 3000 Meter-Hindernislauf vor der kenianischen Konkurrenz. Bei den Männern gab es mit Tobias Blum (LC Rehlingen) nach 28 Jahren wieder einmal einen

saarländischen Sieger. Der Saarbrücker Silvesterlauf ist bei den Teilnehmern aus Frankreich sehr beliebt. In jedem Jahr nehmen mehr als 400 Läuferinnen und Läufer aus unserem Nachbarland an diesem Lauf-Event teil. Das besondere Flair dieser Veranstaltung entsteht vor allem dadurch, dass Spitzensportler, Breitensportler und Hobbyläufer gemeinsam an den Start gehen, um beim letzten Lauf des Jahres ihren Leistungsstand zu testen. Dabei stellt das wellige Profil der Traditionsstrecke höchste Anforderungen an alle Teilnehmer. So gilt für viele das Motto „Ankommen ist das Ziel“. Unter diesem Aspekt sind auch die Streckenrekorde zu sehen, die mit 30:05 min von Paul Kipkorir und Elena Burkhard in 34:46 min gehalten werden. Die 10-km-Laufstrecke ist amtlich vermessen, damit können die Teilnehmer in Bestenlisten aufgenommen werden. Der Lauf kann auch bei Schnee stattfinden, da eine Ausweichtstrecke über 10,5 km durch das Gelände der Universität des

Saarlandes zur Verfügung steht. In der 44-jährigen Geschichte ist es erst einmal (1995) vorgekommen, dass der Lauf kurzfristig abgesagt werden musste. Mit der Ausrichtung des 44. Silvesterlaufes werden auch einige Änderungen durchgeführt. So werden wieder die drei erstplatzierten Kinder und Schüler in allen Wertungsklassen zusätzlich geehrt. Der 4,4-km-Lauf wurde nicht nur umbenannt in „Lauf um die Hermann-Neuberger-Sportschule“, sondern in diesem Lauf werden die Jugendklassen U18 und U20 an den Start gehen. Auch werden in diesem Jahr nicht die größten vorangemeldeten Teilnehmergruppen geehrt, sondern die größten Gruppen oder Vereine im Zieleinlauf. Eine weitere Neuheit stellt auch die Ausgabe von Startnummern mit integriertem Zeitmess-Chip dar. Dadurch wird die Teilnahme für alle Läuferinnen und Läufer sowie für das Organisationsteam vereinfacht. Die Siegerehrungen für die einzelnen Wertungsklassen sind zeitnah an-

gesetzt, so dass die gesamte Veranstaltung in kompakter Form durchgeführt werden kann. Für Teilnehmer, die nicht auf die Siegerehrungen warten möchten, besteht die Möglichkeit, im Internet die Ergebnisliste einzusehen und die Urkunde auszudrucken. Für die sechs erstplatzierten Frauen und Männer sowie die drei erstplatzierten Saarländerinnen und Saarländer stehen wieder Geldpreise zur Verfügung. Die Voranmeldung erfolgt bis 24. Dezember unter [www.silvesterlauf-sb.de](http://www.silvesterlauf-sb.de). Aufgrund des jährlichen großen Andrangs bei der Startnummernausgabe ist es sinnvoll, möglichst zeitig vor Ort zu sein. Die Ausgabe der Startunterlagen erfolgt am Samstag, dem 29. Dezember, von 16 bis 18 Uhr, oder am Wettkampftag ab 10.30 Uhr. Nachmeldungen sind auch noch am Veranstaltungstag möglich. Parkflächen stehen kostenlos auf dem Parkdeck der Universität und dem Gelände der Hermann-Neuberger-Sportschule zur Verfügung. eb

## KULTUR-TIPPS

### Night Flight Orchestra landet in der Garage

**SAARBRÜCKEN** Am Montag, 17. Dezember, 20 Uhr wird das Night Flight Orchestra seine außerirdischen Umlaufbahn verlassen und den Kleinen Klub der Garage erobern. Der Ort wird für eine ganz besondere Nacht ein Palast der Sünde, wo der Alkohol in Strömen fließt, die Einsätze höher sind und alle Frauen verdeckte Raumkommandanten sind. Darüber hinaus wird das Night Flight Orchestra die Hammer-Rockshow des Jahres auf die Beine stellen. Mit an Bord sind Black Mirrors aus Belgien.

### Ton Steine Scherben akustisch

**SAARBRÜCKEN** Ton Steine Scherben sind wieder auf Tour! All die rotzige Schönheit der Scherben jetzt endlich wieder hautnah live. Mit den beiden Ur-Scherben Kai Sichtermann (Bassist seit 1970) und Funky K. Götzner (Schlagzeuger seit 1974, jetzt Cajón) geht das groovende Grundgerüst der vielleicht legendärsten Band Deutschlands auf Tour, um den Zauber der Lieder Rio Reisers und der

Scherben zurück auf die Bühne zu bringen. Ein solches Projekt steht und fällt mit dem Frontmann, und da hätten Kai und Funky keinen besseren finden können als Gymmick, charismatischer Songpoet aus Nürnberg. Mit seiner Aura und seiner Stimme kommt er dem Vorbild Rio Reisers so nahe wie keiner zuvor und schafft es dabei doch, eine faszinierende ganz eigene Persönlichkeit zu bleiben. Der Traum ist noch lange nicht aus, die Bühne steht immer noch in Flammen, respektvoll, zärtlich und doch voller durchgeknallter Lebensfreude zelebriert das Trio ein Stück Musikgeschichte, das heute so brennend aktuell ist wie in den rebellischsten Anarchozeiten der wilden 70er. Am Freitag, 21. Juni, 20 Uhr, kommen sie in den Kleinen Klub der Garage.

### Özcan Cosar: Was für ein Schalk!

**SAARLOUIS** Özcan Cosar zeigt in „Old School“ klare Kante: Die Zukunft kann ihn mal! In seinem neuen Solo „Old School – Die Zukunft kann warten“ zeigt Özcan Cosar, dass er mit der Zukunft nichts am Hut hat, lieber im Heute lebt und das Vergange-



ne gerne auf die Schippe nimmt. Er blickt mit Augenzwinkern zurück auf seine eigene Vita als kultureller Zwitter, cooler Breakdancer, der Russengangs in Schach hält, oder multitalentierter Sohn, mal auf Abwegen, mal auf Kuschekurs mit dem Vater. Dabei spannt er den Bogen weit über die eigene Geschichte hinaus, gestaltet historische Details neu – ja, stellt sie sogar auf den Kopf und malt sich die erste Mondlandung in türkischer Variante aus. Was für ein Schalk! Özcan Cosar zeigt einmal mehr seine große Beobachtungsgabe, sein schauspielerisches Talent, seine Kreativität und Spontantät. Am Freitag, 4. Oktober 2019, 20 Uhr, ist er zu Gast im Theater am Ring. Karten für die drei Events gibt es u.a. in allen Verlagsbüros von WOCHENSPIEGEL und DIE WOCH saarlandweit und unter [www.Wochenspiegel-Online.de/tickets](http://www.Wochenspiegel-Online.de/tickets). red./jj / Foto: Maschke

## EVENT-TIMER

**MONTAG, 17. 12.**  
**The Night Flight Orchestra**  
20 Uhr, Garage, Kleiner Klub, Saarbrücken  
  
**Peterchens Mondfahrt**  
9 + 11.30 Uhr, Staatstheater, Großes Haus, Saarbrücken  
  
**DIENSTAG, 18. 12.**  
**Steuerfreimoney**  
20 Uhr, Garage, Kleiner Klub, Saarbrücken  
  
**Peterchens Mondfahrt**  
9 + 11.30 Uhr, Staatstheater, Großes Haus, Saarbrücken  
  
**Die Csárdásfürstin**  
19.30 Uhr, Staatstheater, Großes Haus, Saarbrücken  
  
**Winnetou**  
19.30 Uhr, Alte Feuerwache, Saarbrücken  
  
**MITTWOCH, 19. 12.**  
**Götz Widmann**  
20 Uhr, Garage, Kleiner Klub, Saarbrücken  
  
**Peterchens Mondfahrt**  
11 Uhr, Staatstheater, Großes Haus, Saarbrücken  
  
**Bouvard & Pécuchet**  
20 Uhr, Le Carreau, Forbach

**Spiegelungen**  
19.30 Uhr, Staatstheater, Großes Haus, Saarbrücken  
  
**Tod auf dem Lande**  
19.30 Uhr, Alte Feuerwache, Saarbrücken  
  
**Melodien für Millionen**  
21 Uhr, sparte4, Saarbrücken  
  
**DONNERSTAG, 20. 12.**  
**Florian & Franziska Glemser**  
19.30 Uhr, Saalbau, Homburg  
  
**Guido Horn & Die orthopädischen Strümpfe**  
20 Uhr, Garage, Saarbrücken  
  
**Chorwurm**  
20 Uhr, Congresshalle, Saarbrücken  
  
**La Traviata**  
19.30 Uhr, Staatstheater, Großes Haus, Saarbrücken  
  
**FREITAG, 21. 12.**  
**Tiavo**  
20 Uhr, Garage, Kleiner Klub, Saarbrücken  
  
**Die tote Stadt**  
19.30 Uhr, Staatstheater, Großes Haus, Saarbrücken  
  
**Après Ski Party**  
23 Uhr, Garage, Saarbrücken

**Der Streit**  
19.30 Uhr, Alte Feuerwache, Saarbrücken  
  
**Mélo die Maladie! Mélo die Maladie!**  
20 Uhr, sparte4, Saarbrücken  
  
**SAMSTAG, 22. 12.**  
**Lake**  
20 Uhr, Musikpark, Homburg  
  
**Sedlmeir & Thee Cherylinas**  
20 Uhr, Garage, Kleiner Klub, Saarbrücken  
  
**Born to be wild**  
21 Uhr, Garage, Saarbrücken  
  
**80s Pop & Wave**  
23.30 Uhr, Garage, Kleiner Klub, Saarbrücken  
  
**Peterchens Mondfahrt**  
11 Uhr, Staatstheater, Großes Haus, Saarbrücken  
  
**Advent, Advent**  
16 Uhr, Staatstheater, Mittelfoyer, Saarbrücken  
  
**Substanz 19**  
19.30 Uhr, Alte Feuerwache, Saarbrücken  
  
**SONNTAG, 23. 12.**  
**Alexander Kunz Theatre**  
19.30 Uhr, DFG, Saarbrücken

## EVENTSHOOTS



# Mit Kindern um die ganze Welt

## Gut geplant sind Fernreisen ein entspannendes Erlebnis für die ganze Familie

Früher Globetrotter, heute Nahurlauber - viele passen automatisch ihren Reisestil an, wenn Kinder mit von der Partie sind. Das muss nicht sein. Schließlich gibt es viele exotische Fernreiseziele, die sich auch als Familie unproblematisch bereisen lassen. Costa Rica etwa, das ungefähr so groß wie die Schweiz ist, verfügt über westlichen Lebensstandard und eine gute Verkehrs-Infrastruktur. Aufgrund der vergleichsweise kurzen Distanzen ist das vielseitige mittelamerikanische Land mit seinen 40 Nationalparks ein ideales Reiseziel für Selbstfahrer. Aber auch Sri Lanka und Thailand lassen sich kinderrecht bereisen, nämlich am besten mit einem Privatchauffeur und einem deutschsprachigen Reiseleiter.

### Elefantensafari und Wale beobachten

Wer wissen möchte, wo die kinderfreundlichsten Reiseziele, Sehenswürdigkeiten und Unterkünfte liegen, kann sich beispielsweise von der Webseite [www.travelkid.at](http://www.travelkid.at) inspirieren lassen. Zu finden sind dort nicht nur informative E-Prospekte, sondern auch ausführliche Beschreibungen von Rundreisen durch die verschiedenen Länder sowie zahlreiche Reiseberichte. Patrice Kragten, Geschäftsführerin von Travelkid, nimmt sich auch gerne persönlich Zeit, um mit Interessenten letzte Bedenken am Telefon auszuräumen. Die in Österreich lebende Holländerin hat alle Destinationen mit ihrer Tochter be-



**Bunte Pflanzen und Tiere, rauchende Vulkane und viel Dschungel:** In den 40 Nationalparks von Costa Rica gibt es viel zu entdecken.  
Foto: djd/Travelkid Fernreisen GmbH & Co. KG

reist und stellt – je nachdem, ob man mit Kleinkindern, Schulkids oder Teenagern on Tour gehen möchte – maßgeschneiderte Touren zusammen. In jedem Fall wichtig, so Kragten, sei die Kombination aus vielen kleinen Abenteuern und Ruhepausen.

### Regenwälder, Vulkane und viele bunte Tiere

Bei der familienfreundlichen Rundreise durch Sri Lanka etwa stehen unter anderem eine Zugfahrt durch Teeplantagen und Reisfelder, eine Radtour durch die alte Königsstadt

Polonnaruwa, eine Elefantensafari im Yala Nationalpark mit Übernachtung im Zelt sowie eine Walbeobachtungstour per Boot auf dem Programm – aber auch erholsame Tage am Strand.

Die Rundreise durch Costa Rica – dem Land der pazifischen und karibischen Küsten, der mystischen Regenwälder und rauchenden Vulkane – lässt ebenfalls viel Raum für eine individuelle Tagesgestaltung.

„Nicht versäumen sollte man ein Bad in den Thermalquellen von Hot Springs, von denen

man den Ausblick auf den Arenal genießen kann, oder einen Ausritt am Fuße des Vulkans“, empfiehlt Patrice Kragten. Liebhaber von farnefrohen Tier- und Pflanzenarten kommen in Costa Rica voll auf ihre Kosten. Am Strand von Tortuguero an der Ostküste befindet sich zum Beispiel das weltweit größte Schutzgebiet für Meeresschildkröten. Und im Waisenhaus für Faultiere in der Nähe des Cahuita Nationalparks kann man auch die Langsamkeit für sich neu entdecken.  
djd/eck

# Bühnenspektakel und andere Highlights

## Mit Musical-Paketen wird der Kurzurlaub besonders abwechslungsreich

Ob Klassiker wie „Starlight Express“ und der „Glöckner von Notre Dame“ oder neuere Produktionen wie „Tarzan“ und „Ghost“: Musicals ziehen Besucher an. So kamen 2017 rund drei Millionen Besucher allein nach Hamburg, um ein Musical zu sehen. Auch 2019 können sich Kulturgebeister auf viele bekannte und neue Produktionen freuen – in großen und kleineren Städten.

### Musicalbesuch mit Stadtbesichtigung

„Viele Gäste wollen aber nicht nur das Bühnenspektakel sehen, sondern verbinden den Musicalbesuch mit weiteren Kulturangeboten oder einer ausgiebigen Stadtbesichtigung. So wird schnell ein abwechslungsreicher Kurzurlaub von mehreren Tagen daraus“, weiß Henry Leitmann, Gründer der Reise-Plattform [Kurzurlaub.de](http://Kurzurlaub.de). Gefragt seien Reisepakete, die weitere Extras umfassen.

Zwei Übernachtungen, Frühstück, ein Drei-Gang-Menü inklusive Getränke sowie die Hamburg Card und Eintrittskarten für die Musicals „Aladdin“, „König der Löwen“ oder „Mary Poppins“ bietet zum Beispiel ein Reisepaket in Hamburg. Das Arrangement im Drei-Sterne-Hotel Zeppelin ist ab 270 Euro erhältlich und kann – wie auch weitere Musicalreisen – unter [www.kurzurlaub.de](http://www.kurzurlaub.de) direkt gebucht werden.

Mit der Hamburg Card können Gäste die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen und bekommen viele Vergünstigungen, etwa auf Hafentour, Alster-



Musical-Fans wird zum Jahresende und in 2019 viel geboten.  
Foto: djd/www.kurzurlaub.de/ Stage Entertainment/Jan Potente

Doch auch in kleineren Städten wie Füssen lohnt eine Reise. Hier hebt sich der Vorhang für das Musical „Ludwig II“ mit der Musik von Konstantin Wecker. Mit dem Arrangement „Ludwig II Wintertraum“ können Gäste in die Welt des bayerischen Märchenkönigs eintauchen.

Das Reisepaket mit zwei Übernachtungen und Frühstücksbuffet (ab 209 Euro pro Person) enthält neben den Musicalkarten auch den Eintritt in das berühmte Schloss Neuschwanstein.

Und da die königliche Kristalltherme in Schwangau, die Tegelbergbahn, Schloss Hohenschwangau nicht weit entfernt sind, steht einem abwechslungsreichen Kurzurlaub nichts im Wege.  
djd/eck

ANZEIGE

**DAS PHANTOM DER OPER**  
Roman: Gaston Leroux  
Die Originalproduktion von A. Gerber und F. Wilhelms  
12.1. Saarbrücken - Saarlandhalle

**Die erfolgreichste Musicalgala!**  
**Die Nacht der Musicals**  
TANZ DER VAMPIRE FROZEN ROCKY KÖNIG DER LÖWEN ELISABETH CATS UVM.  
2.2. ZW 10.2. MZ 14.3. SB 25.3. TR  
- Festhalle - Stadthalle - CGS - Europahalle -  
VK: Hotline 01 806-570 066 (Erf. 20ct/Anr., Mobil 60ct/Anr.)  
+ an allen bek. VK-Stellen + www.osa-event.de



# gudd-gess.de

Schlemmen und genießen mit dem WOHENSPIEGEL und DIE WOCH

ANZEIGE



# Fasten auf die sanfte Tour

## Entschlacken und trotzdem satt werden - basisch funktioniert's

Beim Thema Fasten scheiden sich die Geister - die einen genießen den bewussten Verzicht auf feste Nahrung und die befreiende Wirkung auf Körper und Seele. Anderen fällt bereits der Gedanke daran, mehrere Tage nichts zu essen, schwer.

Dabei zeigen zahlreiche Studien, dass Fasten für die Gesundheit von großem Wert sein kann. Unter ärztlicher Aufsicht wird es beispielsweise bei Patienten mit chronischen Entzündungen wie Rheuma eingesetzt.

Gezieltes Entsäuern und Entschlacken funktioniert aber auch ohne radikalen Verzicht, zum Beispiel mit Basenfasten. Weil essen dabei erlaubt ist, passt es gut in den Alltag.

### Einmal auf Neustart

Beim Basenfasten geht es darum, das Gleichgewicht von Säuren und Basen im Körper wiederherzustellen. Dieses ist bei den meisten von uns aus dem Takt, unter anderem, weil viele Lebensmittel, darunter Fleisch und andere tierische Produkte, Zucker, weißes Mehl, Kaffee oder Softdrinks überwiegend saure Stoffwechselprodukte bilden, die nur teilweise ausgeschieden werden können. Den Überschuss deponiert der Körper als Schlacken im Gewebe. „Aus naturheilkundlicher Sicht wirken sie dort wie Blockaden auf Stoffwechsel und Selbstheilungs-



**Basisch in den Tag:** Ein Frühstück aus Getreideflocken macht satt und wirkt entsäuernd.  
Foto: djd/Jentschura International/nenet - shutterstock

kräfte“, weiß Jana Jentgen, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin bei Jentschura International in Münster. „Müdigkeit, Erkältungsneigung und Antriebsarmut gehören ebenso zu den möglichen Folgen wie Übergewicht und Bindegewebsschwäche.“

### Mit Schwung durchstarten

Für eine basische Fastenkur sollte man rund vier Wochen einplanen, denn der Körper

wird sanft von überschüssigen Säuren befreit.

An erster Stelle steht die basische Ernährung. Saisonales Gemüse und Obst sowie Karottensäfte sind die wertvollsten Basenlieferanten. Hochwertige Öle, Nüsse und Getreide wie Hirse und Buchweizen sind ebenfalls erlaubt. „Besonders wichtig ist es, während des Basenfastens viel zu trinken, damit Schlacken buchstäblich

aus dem Gewebe gespült werden können“, erklärt Jana Jentgen.

Rund zwei Liter stilles Wasser pro Tag sollten es sein. Auch Kräutertees können die Entschlackung ankurbeln. Spezielle Mischungen, etwa „7x7-Kräutertee“, gibt es in Reformhäusern und Bioläden. Empfohlen wird, mit ein bis zwei Tassen Tee pro Tag zu starten und die Menge langsam auf ein

bis anderthalb Liter pro Tag zu steigern. Da Säuren auch über die Haut ausgeschieden werden, können regelmäßige Bäder, Peelings und Wickel mit basischen Körperpflegesalzen (zum Beispiel „MeineBase“) die Kur sinnvoll unterstützen. Wer mehr wissen möchte: Genaue Fastenpläne, Rezeptideen und weitere Infos zu basischer Ernährung gibt es auch unter [p-jentschura.com](http://p-jentschura.com).  
djd/eck

## DER AOK GESUNDHEITSTIPP:

### Gesunde Ernährung für Schulkinder – Gesunde Energie für konzentriertes Auffpassen und Lernen

Eva-Maria Elberskirch, Leiterin der Gesundheitsberatung bei der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

„Gesundem Essen und Trinken im Schulalltag kommt eine große Bedeutung zu“, sagt Eva – Maria Elberskirch, Ernährungsexpertin der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse. Wenn sich Schulkinder abwechslungsreich, fettarm und vitaminreich ernähren, wirkt sich das positiv aus, denn gesunde Kost stärkt die Aufmerksamkeit, das Erinnerungs- und Reaktionsvermögen und letztlich die Konzentrationsfähigkeit. Auf lange Sicht senkt eine bewusste Ernährung das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten wie z. B. Bluthochdruck und Diabetes mellitus.

### Frühstück

Mit einem gesunden, ausgewogenen Frühstück meistert man den Tag am besten. Dazu gehört: Müsli mit Früchten und Joghurt, Vollkornbrot und Vollkornbrötchen mit beispielsweise Frischkäse. Diese liefern langfristig Energie und viele wichtige Nährstoffe. Als Getränk eignen sich ein Glas Milch, verdünnter Fruchtsaft oder ungesüßter Früchte- oder Kräutertee.

### Das Pausenbrot

Besonders wichtig ist dies für alle, die morgens nur wenig gegnfrühstückt haben. Geeignet sind: Obst, Gemüse, wie Paprika, Tomate oder Gurke, Vollkorn- und Milchprodukte. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Vollkornbrötchen mit Käse, Salatblatt und einer Tomate?



Süßigkeiten sind kein geeigneter Pausensnack, weiß die AOK-Expertin, denn diese steigern nur kurzzeitig den Blutzuckerspiegel. Jedoch sinkt dieser schnell wieder ab und mit ihm die Konzentrationsfähigkeit.

Wichtig ist für ausreichend Flüssigkeit zu sorgen. Dabei sind empfehlenswerte Getränke: Trink- oder Mineralwasser und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees. Von Limonaden, unverdünnten Fruchtsäften in größeren Mengen, Eistees und Energy-Drinks rät die Gesundheitskasse hingegen ab. So gerüstet wird der Schultag zum leckeren und gesunden Kinderspiel. Informationen zu allen Angeboten und Anmeldung unter Tel. (0800) 2221616 oder [www.aok-kurse.de](http://www.aok-kurse.de).  
red./jb/Foto: Racle Fotodesign/stock.adobe.com













## Erlebnispvortrag „Südafrika – das Abenteuer“

**SAARBRÜCKEN** Vom 15. bis 17. Februar 2019 findet in der Congresshalle Saarbrücken die Messe „reisen & freizeit“ statt. Im Rahmen der Messe wird auch ein Erlebnispvortrag „Südafrika – Das Abenteuer“ gezeigt. Der Panorama-Multivisionsvortrag mit dem Reisefotografen Michael Fleck findet am 17. Februar um 15 Uhr statt. Der Fotograf und Abenteurer Michael Fleck lebt den Traum des

Abenteurerreisenden seit den frühen 90er Jahren mit seiner Familie. Von den drei letzten, seiner vielen Reisen ins südliche Afrika berichtet Fleck in seiner neuesten Live-Multivision. Hier erlebt der Zuschauer hautnah das authentische Afrika. Brillante Fotografien im 3:1 PanoramafORMAT und spektakuläre Videosequenzen, durch den Einsatz von Drohnen und Aktionkameras, lassen den Zu-

schauer mitten im Geschehen sein. Der Messeintritt (regulär 5 Euro) am Tag des gebuchten Vortrags ist im Ticket zum Erlebnispvortrag (15 Euro) bereits enthalten. Karten gibt es u.a. unter [www.WochenspiegelOnline.de/tickets](http://www.WochenspiegelOnline.de/tickets). Alle Infos zur Messe und den Vorträgen gibt's auch auf [www.reisen-freizeit-saar.de](http://www.reisen-freizeit-saar.de). red./jfb/Foto: Michael Fleck

## „Wir helfen im Saarland!“

Spendenaktion der Kassenärztlichen Vereinigung und der Bank 1 Saar

**SAARBRÜCKEN** Auch in diesem Jahr starten die Kassenärztliche Vereinigung Saarland und die Bank 1 Saar wieder ihre traditionelle Weihnachtsspendenaktion, die seit vielen Jahren unter dem Motto „Wir helfen im Saarland!“ steht. Jedes Jahr wird mit dem gesammelten Geld ein saarländisches Hilfsprojekt unterstützt.

### Ärztliche Grundversorgung für Wohnungslose

Der Erlös der diesjährigen Spendenaktion soll wieder an die „Praxis Medizinische Grundversorgung für Wohnungslose“ in Saarbrücken gehen. „Die Praxis ist dringend auf Spendengelder angewiesen, um die Patientenversorgung aufrechtzuerhalten“, so San.-Rat Dr. Gunter Hauptmann.

Ein Leben auf der Straße macht krank. Deshalb gibt es in Saarbrücken die medizinische Grundversorgung für Wohnungslose. In der „Praxis Medizinische Grundversorgung für Wohnungslose“ in der Saarbrücker Johannisstraße bieten saarländische Ärztinnen und Ärzte ehrenamtlich in Kooperation mit Sozialarbeitern der Diakonie Saar regelmäßige Sprechstunden an. „Wir unterstützen die „Praxis Medizinische Grundversorgung für Wohnungslose“ mit dieser Weihnachtsaktion bereits zum sechsten Mal. Die Praxis ist zu einem unverzichtbaren Bestandteil unseres Hilfesystems für wohnungslose Menschen geworden. Alle Ärzte behandeln dort ausschließlich ehrenamtlich“, so San.-Rat Dr. Gunter Hauptmann, Vorsitzender des Vorstandes der Kassenärztlichen Vereinigung Saar. Unter dem Motto „Wenn der Patient nicht mehr zum Arzt findet, muss der Arzt zum Patienten gehen“, suchen die Ärz-



Von links: Kurt Reinstädtler, Vorstandsmitglied der Bank 1 Saar, stellte zusammen mit San.-Rat Dr. Gunter Hauptmann, KV Saarland, Stefanie Hewener, Wolfgang Schönberger, Diakonie Saar, und Oliver John die Spendenaktion der niedergelassenen saarländischen Ärzte vor. Foto: Bastian

te gemeinsam mit den Sozialarbeitern die Menschen auch an ihren jeweiligen Aufenthaltsorten in Parks, an Plätzen oder „unter Brücken“ auf. Nicht heilende Wunden und mangelnde Hygiene sind dabei nur die sichtbaren körperlichen Auswirkungen der Armut. Die Betroffenen geraten schnell in einen Teufelskreis und trauen sich – selbst wenn sie noch krankenversichert sind – nicht mehr in die Arztpraxen. Die „Praxis Medizinische Grundversorgung für Wohnungslose“ wird deshalb von den Betroffenen dankbar angenommen und ist für die medizinische Versorgung dieser Menschen ein ganz wichtiger Stützpfiler. Um die Patientenversorgung aufrechterhalten zu können, ist die Praxis regelmäßig auf Spendengelder angewiesen. Finanziert wird die Praxis vorwiegend aus kirchlichen Mitteln und Mietzuschüssen der KV. Rund 25 000 Euro sind jährlich zusätzlich als Spenden nötig. Die Medizinische Grundversorgung nehmen jährlich rund 250 Menschen in Anspruch. Rund 50 Menschen werden schon im Vorfeld von

den Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern versorgt. Die Zahl der Arzt-Patienten-Kontakte liegt bei rund 800. Kurt Reinstädtler, Vorstandsmitglied der Bank 1 Saar, unterstrich die Wichtigkeit der gemeinsamen Spendenaktion: „Die Bank 1 Saar ist eine saarländische Genossenschaftsbank, die es aufgrund ihres Werteverständnisses für wichtig erachtet, nicht nur mit ihren Finanzdienstleistungen für die Menschen in der Region da zu sein, sondern auch dort zu helfen, wo finanzielle oder auch organisatorische Unterstützung am dringlichsten benötigt werden. Wie schon in den Vorjahren werden wir auch die aktuell gesammelten Spenden mit einem ansehnlichen Betrag aufrunden und helfen somit auch den Menschen, die leider häufig am Rande der Gesellschaft stehen. Unsere größte Achtung gebührt den Medizinern, die sich ehrenamtlich dafür einsetzen, dass auch Wohnungslose medizinische Leistungen erhalten können.“ Wolfgang Schönberger, Abteilungsleiter Bildung und Soziale Teilhabe bei der Diakonie Saar,

dankte der Kassenärztlichen Vereinigung und der Bank 1 Saar für ihr kontinuierliches Engagement. „Wir haben es in der Wohnungslosenhilfe mit Menschen in existenzieller Not zu tun“, erläuterte Schönberger. „Wir sind sehr dankbar und freuen uns, dass wir als Diakonie hier konkrete und für die Menschen kostenfreie Hilfe leisten können, die sie in schwierigen Lebenssituationen unkompliziert unterstützen.“ Die Praxis ist mittwochs von 9 bis 12 Uhr geöffnet, bei Bedarf auch länger.

### Aktion läuft noch bis Ende Januar

Die Weihnachtsaktion läuft bis zum 31. Januar 2019. Die Spendenboxen stehen in den Praxen der niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten sowie in allen Filialen der Bank 1 Saar. Die gemeinsame Spendensammelaktion wird bereits seit 2001 durchgeführt. Seit 2005 steht sie unter dem Motto „Wir helfen im Saarland“. Insgesamt sind seitdem bereits 197 000 Euro für verschiedene Hilfsprojekte zusammengekommen. eb

## Adventsfeier und Gottesdienste

Die Freie evangelische Gemeinde lädt ein

**HOMBURG** Gemäß ihrer Tradition, feiert die Freie evangelische Gemeinde ihren Gottesdienst zum 4. Advent als eine Mitmach-Veranstaltung. Die Adventsfeier findet am Sonntag, 23. Dezember, von 15 Uhr bis ca. 17 Uhr statt. Das Programm bietet Lieder, Texte, Gedichte und Beiträge. Bei Kaffee, Kekse und Gebäck erwartet sie einen bunten und gemütlichen Nachmittag. An diesem Tag findet vormit-

tags kein Gottesdienst statt. Darüber hinaus, wird zum Heiligabend, 16 Uhr, zur Christvesper eingeladen. Diese kurzweilige Feier, mit alten und neuen Weihnachtslieder, ist so gestaltet, dass Erwachsene und Kinder angesprochen werden. Am 2. Weihnachtsfeiertag, Mittwoch 26. Dezember, wird um 10 Uhr zum Weihnachtsgottesdienst, unter dem Thema „Welche Freude“ eingela-

den. Der Gottesdienst zum Jahresende ist am Sonntag, 30. Dezember, um 10 Uhr. Parallel zu den Gottesdiensten werden für die Kinder (drei bis zwölf Jahre) ein eigener Gottesdienst angeboten. Alle Angebote finden in den Räumen der Freien evangelische Gemeinde Homburg-Beeden, Pirminiusstraße 38, statt. Weitere Informationen unter [www.feg-homburg.de](http://www.feg-homburg.de). red./jj

THE MUSIC OF  
**HANS ZIMMER & MORE**  
CELEBRATION OF FILM MUSIC  
GLADIATOR MISSION IMPOSSIBLE FLUCH DER KARIBIK KÖNIG DER LÖWEN INTERSTELLAR INCEPTION DARK KNIGHT AND MORE  
Der deutsche Filmkomponist Hans Zimmer ist Oscar-, Globe- und Emmy-Gewinner und wurde mit „Rain Man“ berühmt.  
Die Besucher erwartet ein spektakulärer musikalischer Abend in großer Ausführung mit Orchester, Chor, Solisten und einer Lichtinszenierung. Hans Zimmer wird mit einer Interview-Videoeinspielung zu sehen und zu hören sein.

So 30. Dez 2018  
Congresshalle Saarbrücken 14:30h

DER HERR DER RINGE UND DER HOBBIT DAS KONZERT  
**AUSVERKAUFT!** SR 1  
DAS FEST DAS KONZERT DAS ERLEBNIS

So 30. Dez 2018  
Congresshalle Saarbrücken 19h

**Eure Mütter**  
„Ich find' ja die Alten geil.“  
Der heilige Scheiß aus den Jahren 1999 bis 2010

Mi 06. Feb 2019  
Congresshalle Saarbrücken 20h

„Übertrifft Alles Bisherige!“ Frankfurter Allgemeine Zeitung  
**MAGIC OF THE DANCE**  
Neue Inszenierung!  
Mit den Weltmeistern des Irish Dance  
MAGIC OF THE DANCE ist das Original unter den Irish Dance Shows weltweit – und kehrt ab Februar 2019 zurück nach Deutschland.  
Mit einer neu inszenierten Show u.a. von John Carey, der internationalen Irish Dance Legende und dem achtmaligem Weltmeister des Irish Dance.

So 10. Feb 2019  
Saarlandhalle Saarbrücken 19h

Das Original – unverwechselbar – unerreicht  
**CHINESISCHER NATIONALCIRCUS**  
THE GREAT WALL  
Zum 30. Geburtstag des Chinesischen Nationalcircus wird es in Europa eine große „Best of... Jubiläumsshow“ geben unter dem Titel „The Great Wall“ und frei nach dem Motto: „30 Artisten mit 30 Topacts zum 30jährigen Jubiläum!“

So 13. Jan 2019  
Saarlandhalle Saarbrücken 14:30 h

**TICKETS:** bei allen bekannten VVK-Stellen, SZ-Shop, Wochenspiegel Filialen und unter [www.ticket-regional.de](http://www.ticket-regional.de) 0651/97 90 777 oder [www.ccsaar.de](http://www.ccsaar.de) 0681/41800 **DAS IDEALE WEIHNACHTS-GESCHENK !!!**