

## Ratgeber

## Tipps

Aggression  
am Steuer

Jetzt ist der Vordermann wieder direkt vor der Nase eingeschert. Und jetzt trödelst der auch noch? Das macht der doch extra. Wer nun den Blutdruck steigen fühlt und sich vor Ärger am Lenkrad festkrallt, sollte tief durchatmen, möglichst in den Bauch hinein. Dabei konzentrieren Fahrer sich auf den eigenen Atem, wie ein Verkehrspsychologe vom Tüv Süd rät. Sich nicht von den eigenen Gefühlen leiten zu lassen, sei wichtig für Autofahrer, um sicher ans Ziel zu kommen. Manchmal könne auch helfen, sich in die anderen Verkehrsteilnehmer hineinzuversetzen. Die agieren oftmals ohne böse Absicht. Man solle sich auch fragen, ob etwa eine kleine Verzögerung oder ein etwas langsames Tempo des Vordermanns wirklich eine so starke Störung sind.

Nur drei Parfüms  
ausprobieren

Wer ein neues Parfüm kaufen möchte, sollte sich von seiner Nase nicht täuschen lassen: Sie kann nur für kurze Zeit Unterschiede der einzelnen Düfte gut wahrnehmen. Während sie von sehr verschiedenen Düften fünf bis sechs Varianten probieren kann, ermüdet sie bei ähnlichen Mischungen nach zwei oder drei Proben. Darauf weist das Portal Haut.de hin, das mit der Arbeitsgemeinschaft ästhetische Dermatologie und Kosmetologie kooperiert. Grundsätzlich laugen schwerere Parfüms den Geruchssinn bei einer Duftprobe schneller aus.

Zufütterung  
für Weidetiere

Bei hochsommerlichen Temperaturen müssen Tierhalter auch an die Bedürfnisse von Weidetieren wie Pferde, Rinder und Schafe denken. Durch die Hitze kann es zu einem Futtermangel auf der Weide kommen, wenn Gras, Kräuter und andere Futterpflanzen austrocknen. Halter müssen das regelmäßig kontrollieren und gegebenenfalls zufüttern, so der Deutsche Tierschutzbund.

Frische Farben  
machen jünger

Wer jünger wirken möchte, sollte bei der Kleidung am besten zu frischen Farben wie Blau, Grün und Rot greifen. Das empfiehlt die Imageberaterin Janine Katharina Pötsch aus München. Von den aktuellen Modifarben Grau und Beige rät sie älteren Frauen wie Männern ab. „Die typischen Rentnerfarben wirken altbacken und trist.“

## Die Entscheidung ist gefallen

Sie haben abgestimmt: Hier sind die schönsten Luftsprünge unseres Fotowettbewerbs



Luftsprung machen, Foto einsenden und mit etwas Glück ein Rück XXXL Boxspringbett im Wert von 3000 Euro gewinnen – das große XXXL-Springen steht kurz vor dem Finale. In den letzten Wochen haben uns zahlreiche originelle Schnapshots erreicht, die gezeigt haben, dass Sie, liebe Leser, viel Spaß daran hatten, mit uns in den Früh-

ling zu springen. Auch während der Abstimmungsphase haben Sie fleißig für Ihre Favoriten geklickt. Nun sind die Leitungen geschlossen und wir stellen Ihnen an dieser Stelle die fünf Kandidaten vor, deren Bilder die meisten Klicks einheimen konnten.

Schon morgen wird dann der Sieger des Wettbewerbs und damit der Gewinner des Boxspringbettes im Möbelhaus Rück XXXL in Pampow bei Schwerin ermittelt.

Wir wünschen unseren Finalisten viel Glück und sind schon gespannt, wessen XXXL-Luftsprung letztlich die meisten Leser überzeugt hat.

Franziska Scharnitzki



NANCY NEUGEBAUER

## Eine Familie mit Faible für ausgefallene Fotos

Die Fotografie ist Nancy Neugebauers große Leidenschaft und die ganze Familie unterstützt die 41-Jährige regelmäßig bei der Umsetzung der ausgefallenen Fotoideen. „Ich stöbere gern im Internet nach schönen Fotomotiven“, verrät die Alt Metelerin am Telefon, „und dann versuchen wir die Bilder nachzustellen.“ Die Idee für ihr Wettbewerbsfoto kam Nancy dann spontan beim Trampolinaufstellen. „Seit ich in der Zeitung von dem Wettbewerb gelesen habe, habe ich gegrübelt, wie wir die XXXL Buchstaben nachstellen könnten und dann kam mir das Trampolin in die Finger...“ Mann Jens und die Töchter Nina (17) und Nele (9) waren sofort begeistert und machten für die Kamera von Mama Nancy fleißig Luftsprünge.



CHRISTINE BRAUNE

## Die Lust am Leben zeigen

Als Christine Braune im „Prignitz Express“ von unserem Fotowettbewerb las, war für die 34-jährige Weitendorferin sofort klar: Da machen wir mit! Nur die Idee für das XXXL-Fotomotiv fand sich nicht sofort. Auf einer Fahrradtour mit Mann Sven und Tochter Hanna sah Christine Braune dann ein Rapsfeld und dachte: Jetzt oder nie. „Wir haben die Kamera mit Selbstauslöser auf den Fahrradsattel gestellt und sind etliche Male gesprungen bis ein gutes Bild im Kasten war“, erzählt die Verkäuferin lachend. „Ich wollte zeigen, wie viel Spaß wir als Familie haben und dass wir trotz meiner chronischen Erkrankung jeden gemeinsamen Augenblick genießen.“ Das Boxspringbett wollen die Braunes dann auch für die ganze Familie gewinnen. „Gerade am Wochenende verbringen wir viel Kuschelzeit mit unserer Tochter im gemeinsamen Familienbett“, erklärt Mama Christine schmunzelnd, „da wäre ein gemütliches Boxspringbett natürlich perfekt“.



REIKO HUTH

## Ein neues Bett für Oma Anke

Reiko Huth hat sein Foto sprichwörtlich auf den letzten Drücker eingereicht. „Erst am letzten Abend, an dem man sich bewerben konnte, fiel mir ein passendes Foto in die Hände“ erzählt der 43-jährige Körchower. „Ich habe schon befürchtet, dass es zu spät ist, aber dann hat es ganz knapp doch noch geklappt“, verrät Reiko Huth erleichtert. Sein Wettbewerbsfoto ist Ostern auf dem Darß entstanden und zeigt den Familienvater mit seiner Ehefrau Monique, Tochter Frida (6 Jahre) und Oma Anke. Für Letztere möchte Reiko Huth das Boxspringbett gern gewinnen – „sozusagen als ‚Rentengeschenk‘ nach einem körperlich anstrengenden Arbeitsleben als Altenpflegerin“.



HANNES BLAUDSZUN

## Endlich ein richtiges Bett!

Der 18-jährige Hannes Blaudszun aus Schwerin hat den YouTube-Kanal des medienhaus:nord abonniert. „Als ich da den Videoaufruf für den Wettbewerb sah, war sofort klar, dass wir mitmachen“, sagt er am Telefon. Freundin Anne ist schon lange unzufrieden mit der selbstgebaute Schlafstätte aus Paletten und Matratzen. „Anne möchte endlich gemütlich und weich schlafen“, schmunzelt der Student. Also musste eine besonders ausgefallene Fotoidee her, um aus der Masse herauszustechen. Mit 90er-Jahre-Kostümen und extravaganten Posen ist dies den beiden jungen Schwerinern ausgezeichnet gelungen, wie die vielen Likes beweisen.



AXEL GOTSCHKE

## Ein ganzer Club für ein Boxspringbett

„Wir bewerben uns als Verein“, erklärt Axel Gotsche fröhlich am Telefon, „denn ohne die Gemeinschaft hätten wir das Foto gar nicht machen können.“ Zu Ehren des 3000. Sprunges von Michael „Habicht“ Jung wagten die Springer des Fallschirmsportclubs Mecklenburg e.V. atemberaubende Stunts in luftiger Höhe. „Bei der Durchsicht der Fotos fiel mir ein ganz spezielles Bild in die Hände und ich dachte sofort an den XXXL-Fotowettbewerb“, erzählt Axel Gotsche. Der 55-Jährige mailte das Bild an unsere Redaktion und die Leser klickten es ins Finale.