

Tipps fürs Ende der Woche

TIPP 1 Theater in Apolda

Das Kindertheater „Hänsel und Gretel“ wird am Sonntag um 15 Uhr und um 17 Uhr im Schloss aufgeführt.

TIPP 2 Benefiz in Sömmerda

Samstag 17 Uhr gibt es im Volkshaus Pop und Chorgesang zu Gunsten des Kinderkrankenhauses in Galle in Sri Lanka. Karten im TA-Presshaus und an der Abendkasse.

TIPP 3 Ostrock in Sondershausen

Im DDR-Outfit kann Samstag 20 Uhr die Ostrock-Party im Haus der Jugend Sondershausen besucht werden.

TIPP 4 Wintersport in Luisenthal

Auf der Biathlonanlage am Streitberg wird Samstag ab 13.30 Uhr Dreier-Ski gefahren, Staffelfahren und Kinderwettbewerb veranstaltet.

TIPP 5 Hengstgala in Mühlberg

Shetlandponys sowie schwere Warmblüter und Kaltblüter vor der Kutsche kommen Sonntag ab 13 Uhr zur großen Hengstpräsentation.

TIPP 6 Konzert in Langensalza

Das Collegium Musikum gibt Samstag 15 Uhr im Friederichenschlosschen ein Frühlingkonzert mit Werken von Mozart, Vivaldi und Händel.

TIPP 7 Glaskunst in Lauscha

Wie Glaskunstwerke entstehen, können Interessierte am Samstag zwischen 10 Uhr und 16 Uhr in der Farbglashütte Lauscha erleben.

TIPP 8 Ausstellung in Erfurt

Die Thüringen-Ausstellung für Bauen, Wohnen und Gelingen lädt ab Samstag auf die Erfurter Messe ein. Geöffnet ist bis 12. März täglich von 10 bis 18 Uhr.

TIPP 9 Lieder in Mühlhausen

In der Rathaushalle gibt es Samstag 19.30 Uhr einen Liederabend mit Werken von Schubert und Brahms.

TIPP 10 Pokern in Waltershausen

Menschen mit Pokerface, aber auch andere an dem Spiel Interessierte sind Sonntag ab 16 Uhr im Musikcafé Atlantis richtig, wo im Pokern geschult und gespielt wird.

KENO

8 - 9 - 10 - 12 - 13 - 15 - 19
22 - 28 - 35 - 37 - 40 - 43
44 - 45 - 49 - 55 - 58 - 65 - 67
plus-5-Gewinnzahl: 41074
(Angaben ohne Garantie)

LOTTO-QUOTEN

Quoten „Mittwochslooto“
Klasse 1: nicht besetzt
im Jackpot: 5 886 342,20 €
Klasse 2: 2x 557 758,60 €
Klasse 3: 17x 41 011,60 €
Klasse 4: 581x 3119,90 €
Klasse 5: 1777x 156,90 €
Klasse 6: 29 591x 47,10 €
Klasse 7: 45 039x 24,70 €
Klasse 8: 547 926x 11,10 €

Quoten „Spiel 77“
Klasse 1: nicht besetzt
im Jackpot: 390 850,70 €
Klasse 2: 2x 70 000,00 €
Klasse 3: 36x 7000,00 €
Klasse 4: 300x 700,00 €
Klasse 5: 3107x 70,00 €
Klasse 6: 30 461x 7,00 €
Klasse 7: 289 414x 2,50 €
(Angaben ohne Garantie)

Reformierte Rechtschreibreform

Amtliche Liste der geänderten Schreibweise wird frühestens kommende Woche veröffentlicht

Für besonders umstrittene Bereiche der Rechtschreibreform hat der Rat für deutsche Rechtschreibung Änderungsvorschläge unterbreitet, die ab 1. August 2006 bundesweit gelten sollen. Genau ein Jahr später wirkt sich das erst auf die Schulnoten aus. Insgesamt sind hunderte Wörter geändert. Reinhard Markner von der Forschungsgruppe Deutsche Sprache übergab der TA eine Liste der Veränderungen.

Getrennt oder zusammen

Es soll wieder mehr zusammengeschieden werden. Nach den Vorschlägen des Rates wird etwa künftig

haltmachen
abhandenkommen
volltanken
aneinandersetzen
eislaufen

zusammengeschrieben. Auch bei übertragen gebrauchten Verbindungen von zwei Verben, die als zweiten Bestandteil die Verben „bleiben“ oder „lassen“ haben, soll eine Zusammenschreibung möglich sein. Dies gilt zum Beispiel bei Formulierungen wie

in der Schule sitzenbleiben
den Freund stehenlassen.

Sowohl getrennt als auch zusammengeschieden werden können Wörter wie

halb laut - halblaut
Acht geben - achtgeben
kaputt gehen - kaputtgehen
hoch begabt - hochbegabt
früh reif - frühreif
bekannt geben - bekanntgeben
Blut saugend - blutsaugend
nichts sagend - nichts sagend
frei lebend - freilebend
zeitraubend - Zeitraubend
selbst gemacht - selbstgemacht

Groß oder klein

Für diesen Bereich sollte der



WIRRWARR BLEIBT: Schulkinder haben es nicht leichter. TA-Foto: A. VOLKMANN

Rat ursprünglich keine Änderungsvorschläge vorlegen. Er gab aber schließlich doch Empfehlungen ab. Dazu zählen

pleitegehen
bankrottgehen
heiliger und Heiliger Krieg
das goldene Zeitalter
Alter Ego
Du (in Briefen)
die Einzigen
hier zu Lande
zurzeit
Heiliger Vater
Hohes Haus (für Parlament)
Rote Karte (im Sport)
Angst und Bange machen
angst und bange sein

Satzzeichen

Die Vorschläge in diesem Bereich betreffen die Kommasetzung. So soll etwa bei mit „und“ verbundenen Sätzen das Komma auf „selbstständige“ Sätze beschränkt werden. In einem Satz wie „Sie widersprach ihrem Sohn und ihr Ehemann diskutierte nicht“ gibt es nach Vorschlag des Rates kein Komma mehr.

Bei Verwendung eines bloßen Infinitivs soll die Abtrennung durch ein Komma freigestellt werden. Ein Beispiel dafür wäre der Satz „Thomas dachte nicht daran() zu gehen.“ Dagegen soll in Sätzen nach dem folgenden Muster weiter ein Komma stehen: „Anna hat es nie bereut, diese Ausbildung gemacht zu haben.“ Auch im folgenden Satz gibt es Komma: „Er fand, die Karte in der Hand, die Straße.“

Worttrennung

Die Abtrennung von Einzelvokalen am Wortanfang und -ende soll prinzipiell ausgeschlossen werden. Nicht mehr trennbar sind damit E-sel, Abend, Bi-o. Getrennt wird so:

fla-ckern
spu-cken
bio-lo-gisch

Die genaue amtliche Wortliste mit allen reformierten Wörtern ist derzeit noch nicht veröffentlicht, das soll in der kommenden Woche geschehen.

Vorm Fasten Rat holen



Fasten kann gesund sein. Aber wer chronisch krank ist, braucht ärztlichen Rat, weiß Allgemeinmediziner und Naturheilkundler Dr. Gerd REPPIN.

Chronische Erkrankungen sorgen für ständige sich wiederholende Beschwerden. Also sind bestimmte Organsysteme überfordert. Chroniker wissen im Allgemeinen, worauf sie mit Beschwerden reagieren. Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, hormonelle Störungen und Störungen des Verdauungs- und des Atmungssystems sind Beispiele dafür, dass man in diesen Fällen nicht von sich aus fasten darf sondern unbedingt den ärztlichen Rat einholen muss. Gefragt werden muss auch, wenn Medikamente eingenommen werden, damit die Wirkung bleibt.

Über Partner mitversichert



Auch die älteren Arbeitslosen bekommen ihre ganz normale gesetzliche Krankenversicherung, beruhigt von der Barmer Andreas MARX.

Arbeitslose, die mindestens 58 Jahre alt sind, können aus der aktiven Jobvermittlung ausscheiden und gehen zum frühestmöglichen Zeitpunkt in die abschlagsfreie Altersrente. Bei ihnen gelten die gleichen Voraussetzungen für die Versicherung bei einer gesetzlichen Krankenkasse wie bei jüngeren Arbeitslosen. Hat die Agentur für Arbeit das Arbeitslosengeld II bewilligt, können sich Betroffene über den Lebenspartner in der Familienversicherung kostenfrei mitversichern. Bei Alleinstehenden übernimmt die Agentur die Beiträge, die Pflichtversicherung besteht fort. Auch ohne Arbeitslosengeld gibt es die Familienversicherung.

Kürbiskerne nicht schädlich



Es ist keinesfalls bewiesen, dass Kürbiskerne eine gutartige Vergrößerung der Prostata verhindern können, erklärt Urologe Dr. Steffen STURM.

Zwar enthalten die getrockneten Samen des Gartenkürbis beispielsweise mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Spurenelemente und Mineralien wie Kalium, Zink, Selen, Beta-Carotin und Vitamin E. Der Wirkmechanismus auf die Prostata ist aber unklar. Es wird eine entzündungshemmende Komponente angenommen. Die empfohlene tägliche Dosis beträgt zehn Gramm. Ein Rückgang der Prostatavergrößerung, eine Reduktion des Restharns oder eine Verbesserung des Harnstrahles gibt es nicht. Sie haben aber auch keine nachgewiesenen schädlichen Nebenwirkungen. Fragen Sie aber zuvor Ihren behandelnden Arzt.

Sinnvolle Heilverfahren

Prof. Dr. med. Christine Uhlemann: Schulmedizin und Naturheilkunde schließen sich nicht aus

Ein Gesundheitskongress in der Erfurter Messehalle macht am Samstag den Auftakt zur Gesundheitswoche. Dabei wird auch das Spannungsfeld zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde diskutiert. Wir sprachen darüber mit Prof. Dr. med. Christine UHLEMANN, der Leiterin des Kompetenzzentrums Naturheilverfahren am Klinikum der Schiller-Universität Jena.

Konkurrieren Schulmedizin und Naturheilkunde?

Nein. Ich sehe keine Konkurrenz beider Bereiche, sondern durchaus eine sinnvolle Ergänzung. Leider ignorieren das manche Vertreter der so genannten Schulmedizin.

Wann ist es für Patienten ratsam, sich auf die Schulmedizin zu verlassen, wann empfehlen sich Naturheilmethoden zur Therapie?

Naturheilkundliche Methoden haben ihre absolute Berechtigung als präventive Maßnahmen. So sind beispielsweise Abhärtung, Ernährung und Bewegung immer sinnvoll. Außerdem empfehlen sich Naturheilverfahren als Begleitung und Hilfe schulmedizinischer Methoden und auch dann, wenn die so genannte Schulmedizin keine Konzepte mehr hat.

Und wann würden Sie von Naturheilkunde abraten?

In keinem Falle sollte man bei vitalbedrohenden Zuständen darauf bauen. Also beispielsweise nicht bei Herzinfarkt,

Schlaganfall, akuter Tuberkulose, akuter Lungenentzündung und anderen lebensbedrohenden Erkrankungen.

Die Naturheilkunde polarisiert. Es gibt Menschen, die lehnen sie als Scharlatanerie ab, andere schwören darauf.

Ich sehe mich als eine Verfechterin der klassischen Naturheilverfahren, für die es durchaus messbare und belegbare Daten, Fakten, Studien gibt, die man plausibel erklären kann. Beispielsweise in einer Wasser- oder Pflanzenbehandlung, in Akupunktur, Massage sehe ich durchaus eine Ergänzung der Hochschulmedizin. Die Bereiche der Naturmedizin, deren Wirkung nicht belegbar, nicht messbar ist wie Pendl, Handauflegen, Sauerstoffmehrschritttherapie oder Wün-

schelrute, sind nicht mein Metier. Da mag es Einzelbeispiele geben, wo derlei geholt hat und ich würde es nicht verteideln, gelte jedoch auch nicht als Verfechterin davon.

Das Beispiel Fasten zeigt, wie unterschiedlich beide Bereiche medizinische Phänomene sehen: Schulmediziner weisen auf die Gefahren hin, Naturheilkundler preisen die reinigende Wirkung...

Genau darüber schreibe ich gerade ein Buch für meine Studenten. Fasten hat eine Jahrhunderte alte Tradition, ist eine Form der Ernährungstherapie und bringt am Anfang eine maximale Belastung für alle Stoffwechselprozesse mit sich. Der Körper gerät in eine Abbausituation zum Beispiel bei Fetten und Eiweißen, die Seele hun-

ger, am Ende steht aber eine Reinigung von Körper, Geist und Seele. Ernährungstherapeutisch lassen sich damit Krankheiten wie Fettsucht, Bluthochdruck, Entzündungen, Schmerzkrankheiten gut beeinflussen. Auf keinen Fall aber sollte bei akut lebensbedrohenden Zuständen gefastet werden. Ebenso nicht fasten dürfen Kinder, Alte, Stillende, Schwangere, Krebspatienten, Herzranke. Und: Alle Gegenanzeigen ernst nehmen.

Fazit: Keine Schwarzmalerei, sondern Fir und Wider beider Bereiche sehen?

Richtig. Beides hat seinen Platz und seine Berechtigung, die Schulmedizin ebenso wie die Naturheilkunde.

Gespräch: Britta HINKEL

vor-springende Spitze	erster Laut einer Silbe	Monatsname	Abk.: Personal-computer	Heiligenbild der Ostkirche	kurz für in das	Frisur	er-laucht	sehr kleines Teilchen	Polar-gewässer	derart	Stadt in Rheinland/Pfalz	nicht vereint	Theaterplatz	männliches Schwein	stiller Zorn
Frei-zeit-be-hausung								Teil des Geschlirs							Stadt in Gelderland (NL)
Riss, Sprung					schwer fallende Spende		Pseudonym Vicco v. Bülow				Papageier	Holzblasinstrument mit 23 Löchern			
			Futterpflanze	Rauschgift				Unterarmknochen	Münzen						
ugs.: Hub-schrauber (Kw.)	Ge-wässer	Kleiderver-schlussstück Weglänge eines Hobens				belg. Heilbad in d. Ardennen	erhöht. Sitz-raum in Kirchen					Laub-baum			
Witz-stelle d. Wild-schweins				Frage-wort		alt-griech. Grab-säule			begleit-terter An-hänger				AUFLÖSUNG DES RÄTSELS		
				junger Hund			gleich-förmig aufsagen						■■■■■■■■■■ LAUBHOLZ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ BEWEHRBAR ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ LANT ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ GEHEIMNIS ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ SUHLE ■■■■■■■■■■ STELFAN ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ KNOFEL ■■■■■■■■■■ EMPFANG ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ HELIUM ■■■■■■■■■■ OPTIK ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ KNACKS ■■■■■■■■■■ ORT ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ CAMP ■■■■■■■■■■ GEL ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ STREIFER ■■■■■■■■■■		
Ziererei	eher, früher als					Indo-europäer			Abk.: national						