

KNIGGE

Männer, die Eindruck machen

Liebe Männer von Berg und Tal, es muss an dieser Stelle wieder einmal in Erinnerung gerufen werden: Ladys first! Und zwar immer. Emanzipation hin oder her. Wenn sie diese kleine Regel beachten, werden sie immer und überall Herr der Lage sein und so ganz nebenbei und völlig kostenlos einen bleibenden Eindruck im weiblichen Gedächtnis hinterlassen. Dazu benötigt es einzig und allein etwas Achtsamkeit und nach einer kurzen Trainingsphase wird ihnen das neue Verhalten ganz natürlich in Fleisch und Blut übergehen. Für immer. Garantiert. Wenn sie auf der Strasse oder auf einer Party ihren Kollegen Jan mit Kollegin Nina treffen, die sie beide gleich gut kennen, begrüßen sie selbstverständlich zuerst Nina. Wenn sie eine Gruppe mit nur einer oder zwei weiblichen Personen treffen, begrüßen sie auch da zuerst die Frauen, auch wenn sie diese nicht so gut kennen. Es wird ganz nebenbei Eindruck machen. Wenn sie Damen mit klar unterschiedlichem Alter vor sich haben, begrüßen sie zuerst die ältere. Wenn sie zusammen mit einer oder mehreren weiblichen Personen auf eine Tür zusteuern, öffnen sie und lassen die Damen zuerst eintreten. Dasselbe gilt auch für die Lifttüre. Es spielt keine Rolle, wenn die Dame ihre 16-jährige Tochter sein könnte. In diesem Fall zeigen sie der jungen Dame ganz nebenbei, wie stilvolles Benehmen geht.

BUCHTIPP

MANCHMAL IST ALLES ANDERS

Eigentlich hat Anwalt Marc Hagen wenig Lust, die Vertretung seiner Mandantin Larissa zu übernehmen. Nicht zuletzt aus finanziellen Gründen lässt er sich dann doch breit schlagen, das Vergewaltigungsopfer zu vertreten. Dies, zumal Larissa tatsächlich vom reichen Fabian Borchert vergewaltigt worden zu sein scheint. Allein, nach und nach häufen sich die sonderbaren Vorkommnisse. Eines Abends steht Larissa vor Hagens Tür und behauptet, Borchert trotz Fussfessel auf ihrer Terrasse gesehen zu haben. Daraufhin wohnt sie bei Hagen, seiner Freundin und der Tochter – und nimmt am familiären Leben teil. Als Anwalt Hagen merkt, was vorgeht, ist es beinahe zu spät. Und die Leserschaft so gefesselt, dass sie das Buch kaum weglegen mag. (0BE)



Andreas Hoppert: «Die Mandantin». Grafit-Verlag, 320 Seiten, 16 Franken.

BRIEFKASTENONKEL



Rita K. aus Klosters hat folgende Frage: «Lieber Briefkastenonkel, ich bin im siebten Monat schwanger. Mein Frauenarzt hat mir bei der letzten Untersuchung gesagt, dass sich bei meinem Kind Teile der Mundpartie nicht normal entwickeln. Er hat mich über die sogenannte LKG-Spalte informiert und aufgeklärt. Obwohl ich mich seit Wochen mit diesem Thema auseinandersetze und nun einiges darüber weiss, möchte ich trotzdem noch die Meinung von einem weiteren Experten hören. Worauf muss ich während der Schwangerschaft achten? Ist die LKG-Spalte genetisch bedingt? Welche Probleme können auf mein Kind wegen dieser Fehlbildung zukommen?»

Liebe Rita, vielen Dank für Deine Frage. Mein Bekannter, Hausarzt Dr. Rico Stocker aus Davos, kennt sich mit der sogenannten Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte gut aus – denn diese gehöre zu den

An Rita K. aus Klosters
Betreff LKG-Spalte

Genug Folsäure einnehmen

häufigsten angeborenen Fehlbildungen. Er hat mir weitere Details erzählt und zu Deinen Fragen Folgendes gesagt: «In der Schweiz kommen pro Jahr etwa 130 Kinder mit solchen Spaltbildungen auf die Welt. Dabei können die Lippe, der Kiefer oder der Gaumen einzeln oder kombiniert betroffen sein, einseitig oder beidseitig. Eine genetische Veranlagung wird vermutet oder Sauerstoffmangel in der Gebärmutter. Man empfiehlt, genügend Folsäure während der Schwangerschaft einzunehmen. Bei einem Schwangerschaftsultraschall kann eine Lippenspalte teilweise schon vor der Geburt gesehen werden. Bei einer durchgehenden Spalte ist die Mundmuskulatur gespalten und die Nasenhöhle mit der Mundhöhle verbunden. Schluck- und Sprechprobleme, Minderbelüftung der Nase mit Mittelohrentzündungen und Hörminderung waren früher neben der entstehenden Narbe deutlich behindernd. Heute werden die Kinder schon in den ersten Tagen spe-

ziell betreut und gefördert. Eine Trink- und Gaumenplatte wird angepasst, um den Mund- und Nasenraum künstlich zu trennen. Die Kinder sollten möglichst gestillt werden, auch damit die Mund- und Schluckmuskulatur trainiert wird. Bis zum zweiten Lebensjahr soll eine Operation die Spalten schliessen und im Vorschulalter sollen nötige Korrekturen verhindern, dass das Kind in der Schule möglichst wenig auf die Spalte angesprochen wird. Kinder und Jugendliche können unter einer psychischen Belastung stehen, was sich durch Schlafstörungen oder Kontaktprobleme zeigen kann.»

Rico Stocker
Allgemeinmediziner, Davos

Fragen an den Briefkastenonkel: Südostschweiz Presse und Print AG, Ressort Leben, Briefkastenonkel, Commercialstrasse 22, 7007 Chur oder per E-Mail an chili@suedostschweiz.ch.

BLICK IN DIE WELT

Christina Rubarth,
Berlin, Deutschland



Berlin hat nun Angst

BERLIN SÄGT AN DEM AST, auf dem es sitzt. Nein, das Brandenburger Tor soll stehen bleiben und die Currywurst ist auch nicht in Gefahr. Es geht um das, was hier und da für Aufregung sorgt: der Tourismus. In Kreuzberg kleben Aufkleber mit «Touris raus». Zu viele Rollkoffer – so die Argumentation – poltern über Kopfsteinpflaster, zu laut seien die Billigflieger-Nutzer, die für zwei Tage Durchfeiern in der Hauptstadt landen. Auf der anderen Seite lebt die Stadt von den Gästen aus aller Welt. Zu jeder Jahreszeit und jeden Alters. Weil es nicht nur Luxushotels gibt, sondern auch Privatwohnungen, kann jeder nach Berlin kommen. Denn Berlin ist finanzierbar. Das macht es attraktiv. Wie in allen Metropolen können Gäste wählen zwischen sterilem Hotel und einer Wohnung, die da liegt, wo echte Berliner wohnen, wo sie ins Leben der Stadt eintauchen können.

DOCH HIER SETZT EIN GESETZ AN, an dem das Berliner Abgeordnetenhaus jetzt arbeitet: Eine der Klauseln besagt, dass Wohnungen nicht mehr ohne städtische Genehmigung zu Ferienwohnungen werden sollen. Im Behördendeutsch heisst das: Zweckentfremdungsverbotgesetz. Die Berliner Bezirke können also Wohnungen, die als Ferienwohnungen genutzt werden, verbieten. Sie können den Eigentümern vorschreiben, was sie mit ihrem Eigentum anstellen. Kleinlich statt weltöfen. Beschränkend statt dynamisch.

DER GRUND HAT MIT DEN TOURIS nicht direkt zu tun: Berlin hat Angst, dass der Wohnraum für Berliner zu knapp wird. Allerdings liegt die Zahl der Ferienwohnungen nicht mal bei einem Prozent aller Wohnungen. Daran kann es also nicht liegen. Das Gesetz will ausserdem leer stehende Wohnungen verhindern und den ersatzlosen Abriss von Häusern eindämmen. Das macht Sinn, geschieht aber auf dem Rücken derer, die mit ihrem Eigentum anderen ein Dach über dem Kopf bieten wollen – klar gegen Geld und klar nicht den Berlinern. Aber der Anteil haben an einer weltöffenen Hauptstadt.

FRÜHER – so das Klischee – schaffte der Deutsche sein Geld in die Schweiz. Jetzt sollte er das Gleiche am besten auch mit seinen Wohnungen tun... Nur gibt es da ja bekanntlich keine echte Currywurst! Schöne Ferien!

SHOPPINGTIPP

Ein Schaum so fein wie Pulverschnee

Lange war sie verpönt, das gute alte Stück Seife bis innovative Kosmetikunternehmen ihren wahren Wert wiederentdecken und dem schlichten Saubermacher zu einem Revival verhalfen. Eine davon ist die Firma Seifenmacher aus Arosa. Das Familienunternehmen hat sich ganz und gar der schäumenden Reinheit verschrieben. Mittlerweile produziert die Seifenmanufaktur 14 verschiedene Naturseifen. Von Arosener Arve und Schafmilchseife bis Orange Spice, die wunderbar weihnachtlich duftet. Das Geheimnis der Seifenmacher Seifen liegt im Prozess der Kaltverseifung. Alle natürlichen Rohstoffe werden lange mit geringer Hitze gerührt. Diese schonende Herstellungsart verleiht den Seifen ihre typische Samtigkeit. Abschliessend lagern die Seifen sechs Wochen in Fichtenholz-Kisten. Seifenmacher-Seifen können für den ganzen Körper und für die Haare verwendet werden. Die Seifen wirken rückfettend und trocknen die Haut nicht aus. Zu bestellen unter www.seifenmacher.ch.



Die hochwertigen Naturseifen der Firma Seifenmacher aus Arosa schützen die Haut dank rückfettender Eigenschaften. Preise: ab 8.90 Franken.

HOROSKOP



WASSERMANN 21.1.–19.2.

Wenn Sie im Job unzufrieden sind, müssen Sie in sich gehen. Hinterfragen Sie, was Ihren Einsatz wert ist und was Sie nur aus Gewohnheit oder dem Bedürfnis nach Sicherheit heraus tun. Geben Sie sich einen Ruck und durchbrechen Sie einschränkende Verhältnisse. In der Liebe ist Feingefühl gefragt.



STIER 21.4.–21.5.

Einen guten Vorsatz, den Sie in dieser Woche fassen, können Sie auch verwirklichen. Für Ausgleich sorgen! Sport bei dem Sie ins Schwitzen kommen, hilft Ihnen zu entschlacken und Ihr Immunsystem aufzubauen. Wenn Sie untrainiert sind, sollten Sie sich gut aufwärmen, um Zerrungen zu vermeiden.



LÖWE 23.7.–23.8.

Nun liegt es an Ihnen, ob Sie desillusioniert oder heiter durch das Leben gehen. Alles einer Frage der Toleranz! Nicht gleich bei jeder Reiberei schmolten. Streit ist keine Lösung. Humor und Selbstständigkeit sind nötig. Zeigen Sie Souveränität und überzeugen Sie durch Leistung. Das überzeugt auch Sceptiker.



SKORPION 24.10.–22.11.

Nichts auf die lange Bank schieben! Rafften Sie sich auf! Sie müssen alte und unerledigte Themen bereinigen und sich mit ein paar schwierigen Zeitgenossen herumschlagen. Doch Sie werden sich auf Dauer nur durchsetzen, wenn Sie profunde Lösungen bieten können. In die Hände spucken und loslegen.



FISCHE 20.2.–20.3.

Ihre berufliche Position stabilisiert sich, ohne dass Sie sich dafür besonders anstrengen müssen. Die Dinge fügen sich harmonisch zusammen und nun beginnt sich Ihre Vorarbeit der letzten Jahre zu lohnen. In Liebesdingen mehr auf Ihr Herz hören, dann wissen Sie wie Sie jemanden gewinnen.



ZWILLINGE 22.5.–21.6.

Im Job müssen diese Woche viele Dinge erledigt werden, das braucht Sie aber nicht zu kümmern. Denn Ihre gute Laune wirkt positiv auf andere, was Ihnen vor allem im Umgang mit Kunden und Kollegen zugutekommt. Sie können sich blitzschnell auf neue Situationen einstellen und haben Spass dabei.



JUNGFRAU 24.8.–23.9.

In dieser Woche gehen Sie direkt auf Ihre Ziele zu. Sie fordern Ihr Recht und nehmen sich, was Ihnen zusteht. Bezüglich Versprechungen nicht alles glauben, was erzählt wird. Gleich Nägel mit Köpfen machen, sonst werden Sie auf den Sankt Nimmerleinstag vertröstet. Letzteres gilt speziell in Liebesfragen.



SCHÜTZE 23.11.–21.12.

Kleinere Unstimmigkeiten sorgen für Spannung im trauten Heim. Wenn es darum geht, wer das Sagen hat, dann helfen Gespräche den Frieden zu sichern. Recht hat, wer die besten Ideen hat. Sollte es mal Ihr Schatz sein, können Sie das anerkennen. Immer der Beste sein zu müssen bringt nur Stress.



WIDDER 21.3.–20.4.

Sie sollten in dieser Woche mit Ihren Kräften haushalten. Im Job nicht zu viel auf einmal anpacken! Ernähren Sie sich gesund, essen Sie nicht zu fett, reduzieren Sie Genussgifte und schlafen Sie genug. Mit leichter Gymnastik und anderen entspannenden Körperübungen tun Sie Ihrer Gesundheit jetzt Gutes.



KREBS 22.6.–22.7.

Merkur, Mars und Saturn zeigen diese Woche einen Aufwärtstrend an. Egal ob Sie sich privat engagieren oder im Job die Stellung halten müssen. Sie haben alles fest im Griff. So manche reizt das Spiel mit dem Neuen und Unbekannten. Bloss nicht leichtsinnig werden.



WAAGE 24.9.–23.10.

Sie müssen Ihre Kondition verbessern! Daher sollten Sie ständig für körperlichen und seelischen Ausgleich sorgen. Yoga oder Muskelentspannung wären das Richtige um Geist und Körper in Harmonie zu bringen. Nehmen Sie körperliche Beschwerden ernst, kurieren Sie sich mal gründlich aus.



STEINBOCK 22.12.–20.1.

Eine durchschnittliche Arbeitswoche. Doch in der Liebe profitieren Sie von der Gunst der Sterne. Sie haben ein gutes Gespür was der Partner und Ihre Mitmenschen brauchen. Sie sind gesellig und neuen Kontakten gegenüber aufgeschlossen. Für Singles hält diese Woche viele Möglichkeiten bereit.