



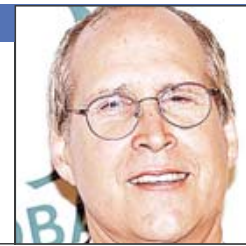
Liebe braucht keine Ferien

Iris (Kate Winslet) tauscht mit Amanda an Weihnachten das Haus. Kaum angekommen, begegnet sie dem Musiker Miles (20.15 Uhr, ZDF). **Seite 27**

TESTS | INFOS | TIPPS

Lieder von „The Croonies“

Die Schlager der Golden Twenties erfüllen den Pforzheimer „Bottich“, wenn die „Croonies“ dort heute Abend auf der Bühne stehen. **Seite 26**



Liebesmühe: Schöne Bescherung

Clark Griswold (Chevy Chase) möchte ein ruhiges Weihnachtsfest verbringen. Doch der Schlamassel nimmt seinen Lauf (20.15 Uhr, Vox). **Seite 27**



Bringt Farbe ins Leben: Neben der Funktion spielt auch das Design eine wichtige Rolle bei der Wahl des richtigen Sofas. Foto: dpa-Archiv

Bitte setzen!

Seriös oder gemütlich: Sofa-Kauf will gut vorbereitet sein

FÜRTH/KÖLN. Die Couch beim Psychiater ist meist ein Ledersofa. Denn Leder wirkt seriös und distanziert. Ein kuscheliges Polstermöbel passt dagegen eher ins Wohnzimmer, wo es zum Lesen, Fernsehen und Ausruhen einlädt.

PZ-MITARBEITERIN
JANNE TERFRÜCHTE

Ob Zweisitzer, Gästebett oder Ecksofa: Vor allem die Funktion entscheidet über die Wahl des richtigen Möbelstücks. Die wichtigste Frage lautet „Wofür brauche ich das Sofa?“, sagt Jochen Winning, Geschäftsführer der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel in Fürth. Der Bezugsstoff sollte nicht nur zur vorhandenen Wohnungseinrichtung passen, sondern auch pflegeleicht sein. Nicht zuletzt entscheidet der Platzbedarf.

Farblich der Umgebung anpassen

Im Trend liegen Sofas mit mehreren Funktionen. Bei fast jeder Polstergarnitur lässt sich eine Fußstütze ausfahren oder sie kann zum Schlafsofa umfunktioniert werden, sagt Michaela Hilger vom Bundesverband des Deutschen Möbel-, Küchen-, und Einrichtungsfachhandels in Köln. Auch die Umgebung des Sofas ist wichtig: „Man kann ein kleines Stoffmuster anderer Möbelstücke im Wohnzimmer mit ins Möbelhaus nehmen“, sagt die Möbelexpertin Doris Distler, die unter anderem für die Stiftung Warentest einen Ratgeber geschrieben hat. So lässt sich der Bezug des neuen Sofas mit den vorhandenen Möbeln abstimmen. Außerdem muss vor dem Kauf der Platz für das Sofa ausgemessen werden.

Bei Sofas unterscheidet man legerere und straffe Polsterungen. „Die legerere Polsterung ist eher flauschig und wirft Falten und Wellen“, erläutert Distler. Das ist gemütlicher und typischerweise die erste Wahl für



Feste Polster und Lederbezug: Solche Sofas eignen sich vor allem für Geschäftsräume. Foto: Warnecke

das Familiensofa. Eine straffe Polsterung ist fast ganz glatt und eher für geschäftliche Räume geeignet.

Bei der Wahl des Bezugsmaterials muss zunächst die Entscheidung für Stoff oder Leder getroffen werden. „Bei Stoffbezügen gibt es eine größere Auswahl an Mustern und Farben“, sagt Winning. Sofas aus Leder sind sehr beliebt, weil sich das Material der Körpertemperatur anpasst. Leder kann jedoch sehr pflegebedürftig sein. „Man sollte sich klar machen, dass Leder ein Naturprodukt ist“, warnt Distler. Auf naturbelassenem Leder hinterlassen Creme oder Schweiß Flecken.

Besonders unempfindlich sind Mikrofaserstoffe. „Mikrofasern sind sehr pflegeleicht, die Reinigung ist relativ einfach“, sagt Hilger. Sie eignen sich wenn Kinder gerne mal auf dem Sofa toben. Gibt es Haustiere in der Wohnung, kann sich aber selbst ein unempfindlicher Stoff schnell ab-

nutzen. „Es gibt keine Bezugsstoffe, die Katzenkrallen aushalten“, sagt Winning.

Probesitzen ist ein Muss

Von der Stabilität eines Sofas kann sich der Käufer meist nicht selbst überzeugen. „Es ist ein großes Problem, dass man das Innenleben oft nicht sieht“, sagt Winning. Oft sehen zwei Sofas gleich aus, der Preis variiert aber stark. Das kann an der Polsterung liegen – je nachdem, ob Federn und Schaumstoff verwendet wurde. Wichtig ist auch das Probesitzen. Neben dem Wohlfühlfaktor entscheiden auch, ob die Höhe der Rücken- und Armlehnen, die Neigung der Rückenlehne und die Tiefe der Sitzfläche verstellbar sind.

Bezüglich der Qualität müssen Kunden sich an den Aussagen des Verkäufers orientieren. „Eine gute Beratung erkenne ich daran, dass der Verkäufer auf meinen Bedarf eingeht“, so Winning. Auch an einer ausführlichen Produktinformation kann der Verbraucher erkennen, dass es sich um ein Qualitätsmodell handelt. Angegeben sein sollten die Inhaltsstoffe, wie empfindlich ein Stoff ist und wie man ihn pflegt. Zur Pflege eines Sofas kann man den Bezug mit einem Staubsauger mit Polsteraufsatz absaugen. „Polster-Reinigungsmittel sollte man zuerst an nicht sichtbarer Stelle testen“, rät Hilger.

ZUM THEMA

Gütesiegel für Qualität

Die Deutsche Gütegemeinschaft Möbel vergibt an die Polstermöbel-Hersteller das „Goldene M“. Das Qualitätszeichen garantiert nach Angaben des Verbands regelmäßige Prüfungen des Bezugsstoffes auf Schadstoffe. Auch die Belastbarkeit des Möbels wird untersucht. tmm

SERVICE JOURNAL

Staus erwartet

MÜNCHEN. Zu Beginn der Weihnachtsferien wird es ab Donnerstag wieder voll auf den Autobahnen. Nach Angaben des ADAC, wird die erste Reisewelle am Donnerstag nachmittag losrollen. Der Heilige Abend bleibt dagegen weitgehend staufrei. Am ersten Weihnachtsfeiertag starten dann die nächsten Urlaubler. Am Sonntag, dem zweiten Weihnachtsfeiertag, ist bereits wieder mit lebhaftem Rückreiseverkehr zu rechnen. Besonders stark vom Weihnachtsverkehr betroffen sind die Straßen in Richtung Alpen. dpa

Skibrille absetzen

HAMBURG. Sonnenbrillen für Skifahrer sollten nicht zum Autofahren getragen werden. Denn die Brillen mit blauen oder grünen Gläsern verfälschen die natürlichen Farben oder sind zu dunkel, warnt die Aktion „Das Sichere Haus“ in Hamburg.



Im Auto ungeeignet. Foto: dpa-Archiv

Skibrillen hätten einen besonders hohen UV-Schutz und müssten mit der Filterkategorie 4 gekennzeichnet sein. tmm

Mieter verantwortlich

MÜNCHEN. Der Fahrer eines Mietwagens ist selbst für die korrekte Winterbereifung verantwortlich. Der Vermieter dagegen muss seine Fahrzeuge trotz der seit dem 4. Dezember in Deutschland geltenden Winterreifenpflicht nicht grundsätzlich mit Winterreifen ausstatten, so der ADAC. Daher sollten Mieter beim Bestellen immer gleich klären, ob Winterreifen inklusive sind. Ist das nicht der Fall, dürften die Vermieter einen Aufpreis für das Aufziehen verlangen. tmm

Ohne Laster mehr Leistung

Philosoph Aurelius Augustinus sagte: „Laster ist, was man aus Leidenschaft tut.“ Diesen Lastern sollte man aber nicht zu leidenschaftlich fröhnen – wenn man beim Fitness-Training etwas erreichen will.

Rauchen: „Raucher haben einen höheren Kohlenmonoxid-Pegel. So werden die Muskeln nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt“, sagt Personal Trainer Ruben Klingel. Und das mindere die Leistungsfähigkeit.

Alkohol: Wer zu oft zu tief ins Glas schaut, der riskiert, dass die Muskeln mit einer (Fett-)Schicht bedeckt werden. „Alkohol stört auch Hormone, die für den Muskelaufbau wichtig sind“, sagt Klingel. Ein weiteres Risiko: Der Testosteronspiegel könne sinken. Klingel: „Das schlägt auf Leistungsfähigkeit und Libido.“

Überstunden: Wer viel arbeitet, schläft meist zu wenig. Klingel: „Das Problem ist, dass sich die Muskeln im Schlaf am besten regenerieren.“ Unausgeschlafen könne man außerdem nur mit geringer Intensität trainieren. Man habe dann trotzdem das Gefühl, sich auszupowern – der Eindruck täusche jedoch. rth



Topfit ins Jahr 2011 – das ist das Ziel von PZ-Volontär Ronny Thurow. Dafür plagt er sich mit Personal Trainer Ruben Klingel – und berichtet dienstags in der PZ von seinen Erlebnissen.

— ANZEIGE —

Sprechen Sie mit uns!
REHA-PRAXIS
Praxis für Rehabilitation
Physiotherapie Ergotherapie Logopädie
Wilferdinger Höhe • Pforzheim
Telefon (07231) 32535

Ein Mann unter Strom

PZ-Volontär Ronny Thurow wird mit Elektroimpulsen gestählt

Mitunter schauen die Leute verdutzt, wenn sie mich beim Training mit Fitness-Guru Ruben Klingel sehen. Neulich zum Beispiel, als ich die Treppen bis in den sechsten Stock hinauf marschierte und wieder hinunter – obwohl es einen Aufzug gibt. Letzteres allein erklärt nicht die weit aufgerissenen Augen der Beobachter. Viel verstörender muss es gewesen sein, dass ich beim Treppenlauf in jeder Hand ein 25-Kilogramm-Gewicht schleppte. Was wohl auch zur Verwirrung beitrug: Etwa alle fünf Stufen schrie mich Ruben an. Ich schrie zurück. Er brüllte Sätze wie: „Komm“, das geht schneller. Das ist harte Arbeit, kein Kindergeburtstag.“ Als Antwort murmelte ich in hoher Lautstärke schwer verständliche Flüche vor mich her. Meine Zähne gefletscht. Eine Frau kommentierte das Geschehen kurz und bündig: „Ihr seid verrückt.“

Wer mit Ruben Klingel trainiert, der wird zum Spektakel. Das liegt an seinen Methoden – so etwas haben viele noch nie gesehen. Also wird gequack. „Mein Training ist anders.



Zähne zeigen gilt es beim Training mit Ruben Klingel. Foto: Ketterl

Aber mit meinen Methoden kommt man zum Ziel und tut seinem Körper etwas Gutes“, sagt Ruben Klingel. Eine von Rubens Methoden nennt sich Miha Bodytec – eine Technologie aus dem Spitzensport. Ich bin verkabelt mit dieser Technologie, und sie jagt gezielte (Reiz-)Stromstöße durch meinen Körper. Meine Muskeln zucken. Ein Mann unter Strom tritt in

die Pedale des Ergometers. Der Schweiß fließt in Strömen. Unter dem Fahrrad bildet sich ein kleiner Salz-See. Ich staune über mich selbst, wie lange ich durchhalte. Mit jeder Woche fühle ich mich ein bisschen mehr wie Herkules. Ronny Thurow

@ Mehr Infos unter:
www.ruben-klingsel.de

DAS URTEIL

Mit Schildern warnen

DETMOLD. Hauseigentümer müssen auf die Gefahr von Dachlawinen hinweisen. Andernfalls haften sie für entstandene Schäden, befand das Landgericht Detmold (Az.: 10 S 121/10, 10 S 135/10). Demnach müssen Parkplätze zwar nicht gesperrt, aber zumindest mit Warnhinweisen versehen werden. In dem Fall war Schnee von einem Dach auf ein vor einem Haus abgestelltes Auto gerutscht. Dabei wurden Motorhaube und Kotflügel beschädigt. Der Fahrzeughalter wollte die Reparaturkosten in Höhe von 2500 Euro vom Hauseigentümer ersetzt bekommen. Die Richter sprachen dem Kläger aber nur die Hälfte des Geldes zu. Ein umsichtiger Autobesitzer hätte sein Fahrzeug in dieser Situation nicht unter dem Dachüberhang abgestellt. tmm

PFORZHEIMER ZEITUNG

Sie haben Fragen an unseren Zustelldienst? Rufen Sie an: 072 31 – 933 210
Redaktion Service: ☎ 0 72 31 – 933 152
Poststraße 5, 75172 Pforzheim
Fax: 0 72 31 – 933 260
E-Mail: service@pz-news.de