

Gemütlichkeit im Wohnzimmer

Ein Kamin sorgt für gemütliche Stimmung

Ips/Jk. An kalten Wintertagen gibt es wohl kaum etwas Behaglicheres, als in wohliger Wärme vor einem Kamin zu sitzen und das Flammenmeer zu betrachten. Daher ist es wenig überraschend, dass immer mehr Eigenheimbesitzer einen Kamin im Wohnbereich wünschen. Wer nachrüstet, hat hierbei aber einiges zu beachten.

Was aber auf keinen Fall fehlen darf, ist eine Bodenplatte aus Glas oder Stahl, die dem Brandschutz dient. Generell empfiehlt es sich, den Kaminofen auf gefliestem Boden zu installieren. Man sollte darüber hinaus darauf achten, dass Sofas, Teppiche und andere leicht entzündliche Objekte mindestens 50 cm vom Kamin entfernt sind,



Ein Kaminofen im Wohnbereich schafft ein behagliches Ambiente.

Foto: OBI

Zuallererst muss von einem Schornsteinfeger geprüft werden, ob ein geeigneter Schornstein vorliegt. Falls dies nicht der Fall ist, kann an der Außenwand ein Schornstein aus Edelstahl angebracht werden, der aber auch vor Inbetriebnahme von offizieller Seite abgenommen werden muss. Was den Kamin selbst betrifft, kann man heutzutage zwischen einer Vielzahl an unterschiedlichen Designs und Stilen wählen. So gibt es neben den klassischen und rustikalen Modellen mit Ofenkacheln mittlerweile viele moderne Kamine mit Stahl- und Glaselementen.

damit sie im Falle von Funkenflug nicht in Brand geraten. Wer den Kamin traditionell mit Holzscheiten beheizen will, greift am besten auf den Klassiker Buchen- oder Eichenholz zurück; alternativ gibt es mittlerweile aber eine große Auswahl an Briketts oder Pellets. Ein Kamin verbreitet übrigens nicht nur ein gemütliches Ambiente, sondern kann darüber hinaus auch helfen, die Heizkosten zu senken. So kann man beispielsweise in der Übergangszeit im Herbst oder Frühjahr komplett auf die normale Heizung verzichten.

Rückenfit im Garten

(spp) Viele Hobby- und Kleingärtner wissen: Gartenarbeit sorgt für gute Laune. Die Bewegung an der frischen Luft tut gut und lässt den Stress aus Job und Alltag schnell vergessen. Rückenschmerzen während oder nach der Gartenarbeit können



Foto: iStockphoto/spp

nen diese Freude jedoch schnell trüben. Mit folgenden Tipps der Präventionskampagne „Denk an mich.“

Dein Rücken“ (www.deinruecken.de) lassen sich viele Rückenbelastungen beim Gärtnern vermindern:

- Haltung bewahren! Arbeiten nach Möglichkeit in aufrechter, stehender oder gehender Haltung ausführen. Ergonomische Werkzeuge, z. B. mit einem langen Stiel, einsetzen.
- Nicht dauerhaft gebückt arbeiten. Besser: auch mal in die Knie gehen. Den Rücken dabei möglichst aufrecht halten.
- Die Abwechslung macht's: Arbeitshaltungen und Tätigkeiten regelmäßig wechseln.
- Richtig heben: mit leicht gespreizten Beinen in die Hocke gehen, die Last nahe zum Körper nehmen und den Rücken gerade halten. Zum Anheben Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen und aus den Beinen heraus aufrichten.
- Richtig tragen: Den schweren Gegenstand – soweit möglich – nah am Körper halten und an den Bestimmungsort tragen. Dabei auch hier den Rücken vorzugsweise gerade halten. Gießkannen und Schubkarren nicht zu schwer

befüllen, lieber öfter gehen.

• Pausen gönnen! Gartenarbeit ist keine Akkordarbeit.

Weitere Tipps für einen gesunden Rücken bei der Arbeit und in der Freizeit gibt die Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“.

Brennholzverkauf

Verschiedene Holzarten

Selbstabholung oder Lieferung frei Haus

NEU
Scheitholz - Birke
ca. 35 cm

Ansprechpartner: Herr Brand
Tel.: 037463 7752-14
Fax: 037463 7752-29
E-Mail: brennholz@forestris.de

D & S AGRI GmbH

Landmaschinen - Gabelstapler
Reinigungstechnik - Kommunaltechnik
Hartmannsgrüner Waldweg 1a
08606 Oelsnitz
Tel.: (03 74 21) 7 07 89 - 0
Fax: (03 74 21) 2 05 08

Multi Talent

Heckauswurf oder Recyceln, die perfekte Form des Mulchens
TORO Traktoren der D - Serie beherrschen beides!
per Fuß umschalten – ohne Stopp !!

Exklusiv nur bei TORO

www.dus-agri.de

Schlachtungen für Privat und Gewerbe
Rinder, Schweine, Schafe, Ziegen
EU-Schlachtbetrieb · Markneukirchen · An der Papiermühle

Frische Wild-Spezialitäten
vom Rehwild, Schwarzwild, Rotwild und Muffelwild sowie Schaf und Ziege

Auf diesen Wochenmärkten:
mittwochs: 8-13 Uhr in Plauen auf dem Klostermarkt
donnerstags: 8-16 Uhr in Zwickau am Dom
freitags: 8-16 Uhr in Rothenkirchen an der Marktscheune

www.wildvertrieb.de

André Weber (Dipl. Forsting. FH)
Mobil: 0178 4954721 · E-Mail: weber@wildvertrieb.de

Feuchte Häuser? Wasserkeller? Modergeruch?

Mauertrockenlegung · Kellerabdichtung
schnell - dauerhaft - preiswert
VEINAL®-Bausanierung Markus Kretschmer
kostenl. Infohotline ☎ 0800 4482000
Abteistraße 14, 09353 Oberlungwitz, www.veinal-sachsen.de

ImmobilienService

Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?

Wir suchen:
Einfamilienhäuser,
Zweifamilienhäuser,
Baugrundstücke,
Bauernhöfe, Villen ...
im gesamten Vogtland

Direkt Finanz GmbH
Immobilien-Service Auerbach
Göltzschstr. 21 - 08209 Auerbach
Herr Leucht Tel. (0 37 41) 1 23-68 15
Immobilien-Service Reichenbach
Postplatz 3 - 08468 Reichenbach
Herr Rach Tel. (0 37 41) 1 23-66 06
Immobilien-Service Plauen
Bahnhofstraße 61 - 08523 Plauen
Herr Seidel Tel. (0 37 41) 1 23-64 35
Frau Blei Tel. (0 37 41) 1 23-64 34
www.sparkasse-vogtland.de

Profitieren Sie von unseren Erfahrungen!

in Vertretung der **LBS IMMOBILIEN**

Blutplasma-Spender gesucht!

Werden auch SIE zum Lebensretter!

- ☒ ab 18 Jahre
- ☒ vorherige Prüfung des Gesundheitszustandes durch unseren Arzt
- ☒ regelmäßige Blutkontrolle
- ☒ Bitte den Personalausweis mitbringen!

DRK Blutspendedienst
Vogtland-Klinikum
Bismarckstr. 1
08523 Plauen

Deutsches Rotes Kreuz
DRK-Blutspendedienst Ost
gemeinnützige GmbH, Röntgenstr. 2a, 08523 Plauen
Informationen und Termine:
Tel.: 03741/4070