

enge Liter	Ø-Preis Aktuell	Ø-Preis Vorwoche
500	98,81	99,64
1000	92,96	93,80
1500	91,01	91,84
2000	90,04	90,87
2500	89,06	89,89
3000	88,57	89,40
3500	88,27	89,11
4000	87,94	88,77
4500	87,69	88,52
5000	87,48	88,33
5500	87,36	88,24

isvergleich zur Vorwoche
Basis 2000 Liter:
us 0,83 €/100 Liter.

Angaben ohne Gewähr

Wenn die Frau selbst für Wohlstand und Sicherheit sorgen kann, wofür braucht sie dann noch einen Mann...? Was passiert, wenn sich eine erfolgreiche junge Frau und ihr gekränkter zukünftiger Ehemann über berufliche und private Idealvorstellungen und vermeintliche Rollen des vergangenen Jahrhunderts streiten? Und was passiert, wenn sich die klischeebeladenen Mütter des Paares – eine Radikalemanze und ein Luxusweibchen – in die Beziehung ihrer Kinder mit gut gemeinten Ratschlägen einmischen?

In der Bühnenversion des Vilar-Bestsellers »Der dressierte Mann« dreht das Theaterschiff Stuttgart den Spieß



der Emanzipation derzeit ein weiteres Mal humorvoll um. Unter der Regie von Stefanie Stroebel spielen Nici Neiss, Anetta Dick, Gesine Hanne mann und Armin Jung.

Filder-Extra/Stadtanzeiger verlost 5 x 2 Freikarten für die Vorstellung am Sonntag, 13. Mai, 18 Uhr. Um zu ge-

winnen, nennen Sie das Stichwort »Theaterschiff« unter der Telefon-Hotline 0 13 79/88 01 01 (Region 0,50 Euro/Anruf auf Festnetz der DTAG, ggf. abweichender Preis aus dem Mobilfunknetz). Die Leitung ist bis 8. Mai geschaltet, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Kennen Sie die »American Gigolos«? Noch nicht? Dann packen Sie Ihre Freundinnen und Cousins, vielleicht auch Ihre Mutter oder den ganzen Sportverein ein und sehen Sie mit eigenen Augen, was diese attraktiven Herren zu bieten haben. Professionelle Sänger und Tänzer mit weltweiter Showerfahrung kommen am Freitag, 30. November, ins Nürtinger K3N, um die Halle zum Kochen zu bringen. Zu mitreißender Musik und mit wechselnden Outfits zeigen die perfekt gebauten Showprofis, was passiert, wenn Männer sich bewegen können. Der Stoff der fantasievollen Kostüme ist dabei absichtlich knapp bemessen – das Publikum soll kein Muskelspiel verpassen.



Filder-Extra/Stadtanzeiger verlost 3 x 2 Freikarten für die »American Gigolos« am 30. November in Nürtingen. Um zu gewinnen, nennen Sie das Stichwort »Gigolo« unter der Telefon-Hotline 0 13 79/88 01 03 (Region 0,50 Euro/Anruf auf Festnetz der DTAG, ggf. abweichender Preis aus dem Mobilfunknetz). Die Leitung ist bis 8. Mai geschaltet, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

ANZEIGE

Faszinierendes Immunsystem: So schützt es uns

Stunden am Tag, 7 Tage in der Woche ist das Immunsystem für uns – ein Leben lang. Wie ein unerschütterlicher Freund passt es auf uns auf und schützt uns vor Angriffen durch Bakterien, Parasiten und Pilze. Diese Erreger in den menschlichen Organen, werden Immunzellen aktiviert, die den Angreifer erkennen und abtöten. Antikörper produzieren. Unser Immunsystem kann noch mehr. Es verfügt über ein eigenes Gedächtnis, in dem die Abwehrstrategien für bestimmte Angreifer gespeichert und bei Bedarf abgerufen und wieder eingesetzt werden. In den wichtigsten Immunzentren im Darm. Hier sitzen über 70 % aller Immunzellen. Durch eine ausgewogene Ernährung können wir unser Immunsystem unterstützen: Neben der Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen ist die Bedeutung probiotischer Bakterien in zahlreichen Studien herausgestellt worden. Am 29. April 2012 findet der 10. Welttag der Immunologie statt,

der auf die Bedeutung der immunologischen Forschung für die Gesundheit aufmerksam machen will. Ein Anlass für jeden, über die Unterstützung für sein Immunsystem nachzudenken und aktiv zu werden.



Durch eine ausgewogene Ernährung können wir unser Immunsystem unterstützen. Bildquelle: fotolia

HDTV – noch mehr scharfes Fernsehen

Wer schärfer sehen will, muss HDTV gucken. Seit dem 1. Mai schicken elf weitere Sender ihr Programm über Satellit in höchster Auflösung in die Wohnzimmer. Die ZuschauerInnen können dadurch auf insgesamt 31 Kanälen – ohne das Pay-TV-Angebot von Sky – brillante Bilder genießen.



Wer also jetzt zum Digital-TV wechselt, für den lohnt sich besonders der Kauf eines HD-fähigen Receivers. Dies gilt umso mehr, da im Sommer zwei sportliche Großereignisse das Fernsehprogramm prägen werden: die Olympischen Spiele in Lon-

don und die Fußball-EM in Polen und der Ukraine. Aber auch Hollywood-Blockbuster und bildgewaltige Reportagen werden inzwischen in hochauflösender Qualität gedreht. Filder-Extra/Stadtanzeiger verlost 2 x 1 HUMAX Nano Receiver sowie 1 CI+-Modul. Um zu gewinnen, nennen Sie das Stichwort »High Definition« unter der Telefon-Hotline 0 13 79/88 01 02 (Region 0,50 Euro/Anruf auf Festnetz der DTAG, ggf. abweichender Preis aus dem Mobilfunknetz). Die Leitung ist bis 8. Mai geschaltet, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

AKTUELL



Die Vorbereitungen für die 26. Internationale Marbacher Vielseitigkeit vom 11. bis 13. Mai auf dem Gelände des Haupt- und Landgestüts Marbach laufen auf Hochtouren. Foto: Robert Kraft

ANZEIGE

Grillen ohne Einkaufsstress

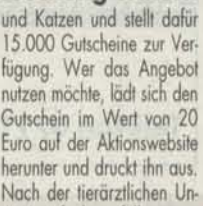
Ein gelungener Grillabend muss vorbereitet sein – und das bedeutet vor allem einkaufen: Holz, Würstchen, marinierten Weinen, diverse Saucen, und jede Menge Getränke müssen besorgt werden. Das kostet viel Geld und viel Zeit. Als echte Alternative bietet sich hier der Lebensmittelhandel an. Online kann man bequem zwischen den unterschiedlichsten Würstchen- und Saucensorten wählen und in aller Ruhe die Preise vergleichen. Als Internet-Lebensmittelhändler bietet www.lebensmittel.de eine große Auswahl an Grillzubehör. Von Grillanzündern und dem passenden Bier. In der Regel wird die Ware bereits am übernächsten Tag angeliefert. Auch frische Produkte wie Obst und Gemüse, Fleisch- und Wurstwaren oder Milchprodukte bietet der Online-Handel an. Die gekühlte Ware wird in eigens von www.lebensmittel.de konzipierten Freshboxen geliefert. Übrigens entfällt die Versandkostenpauschale von 4,90 Euro, wenn man über 40 Euro bestellt. Dank der günstigen Preise ist der Einkauf per Internet mit den Supermarktpreisen vergleichbar – bequemer ist er allemal.



Bei ihrem ersten Einkauf bei Lebensmittel.de erhalten Sie einen Gutschein über 5 Euro. Einfach bei der Bezahlung das Kennwort: PICKNICK eingeben. Bedingungen: Gutschein gilt bei einem Kauf ab 30 Euro, nur für Neukunden von Lebensmittel.de und ist nicht unrenchenbar auf Tabakwaren, Servicegebühren und Pfand.

Für ein gesundes Leben auf vier Pfoten

Auch in diesem Jahr setzt die »Aktion Tiergesundheit« von Hill's und dem Bundesverband Praktizierender Tierärzte wieder ein Zeichen für Vorbeugung. Wer seinen Hund oder seine Katze im Mai untersuchen lässt, kann eine Finanzspritze von 20 Euro erhalten. Einfach einen von 15.000 Vorsorge-Gutscheinen im Internet herunterladen und einlösen. Haustiere sind ihren Besitzern lieb und teuer. Doch an einem wird oft gespart: der Gesundheitsvorsorge. Über fünf Millionen Hunde und mehr als acht Millionen Katzen leben in Deutschland. Aber nur die Hälfte aller Hunde und ein Drittel aller Katzen sind laut Bundesverband Praktizierender Tierärzte (bpt) ausreichend vor gefährlichen Infektionskrankheiten geschützt. Das will die »Aktion Tiergesundheit« des Tiernahrungsherstellers Hill's Pet Nutrition in Zusammenarbeit mit dem bpt ändern. Nach dem erfolgreichen Start der Initiative im vorletzten Jahr bezuschusst Hill's auch im Mai dieses Jahres Vorsorgeuntersuchungen bei Hunden



und Katzen und stellt dafür 15.000 Gutscheine zur Verfügung. Wer das Angebot nutzen möchte, lädt sich den Gutschein im Wert von 20 Euro auf der Aktionswebsite herunter und druckt ihn aus. Nach der tierärztlichen Untersuchung im Mai einfach ausfüllen, vom Tierarzt abstempeln lassen und an Hill's schicken. Das Unternehmen überweist das Geld direkt. Mindestens einmal im Jahr zur Vorsorge. »Die Gesundheit der Tiere ist wertvoll – sie zu schützen, ist das Wichtigste. Neben ausgewogener Ernährung ist daher eine regelmäßige Vorsorge unverzichtbar«, sagt Dr. Oliver Knop, Geschäftsführer von Hill's Deutschland. Schon ein Vorsorgetermin im Jahr hilft, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen. »In Gesundheitsfragen sollte der Tierarzt immer Ansprechpartner Nummer eins sein. Das Wohlbefinden der Tiere gehört in professionelle Hände«, sagt bpt-Präsident Dr. Hans-Joachim Götz. www.AktionTiergesundheit.de

Als Diabetiker gut zu Fuß: Schritt für Schritt gegen Nervenbeschwerden!

Wiesen und Bäume erstrahlen in sattem Grün, die Sonne scheint, und die Vögel zwitschern munter. – Wer möchte da nicht aktiv die Natur erleben: beim Wandern, Radfahren oder auch bei der Gartenpflege? Doch es ist keinesfalls selbstverständlich, dass die Füße klaglos mitmachen – insbesondere für Menschen mit Diabetes, der Zuckerkrankheit. Bei etwa jedem dritten Diabetiker schädigt der chronisch erhöhte Blutzucker die Nerven und verursacht eine sogenannte Neuropathie. Diese macht sich meist zuerst in den Füßen bemerkbar: Sie kribbeln, stechen, schmerzen, fühlen sich pelzig oder taub an. Dadurch werden Verletzungen oft nicht wahrgenommen, können sich entzünden und so einen »diabetischen Fuß« verursachen. Je schlimmer die Symptome einer Neuropathie sind, umso inaktiver werden die Betroffenen. Dabei ist gerade für Diabetiker regelmäßige Bewegung wichtig, um den erhöhten Blutzuckerspiegel zu senken und um Folgeerkrankungen an Nerven und Blutgefäßen entgegenzuwirken.

Ein natürliches, gut verträgliches Mittel gegen das Voranschreiten und die unangenehmen Symptome der Neuropathie ist der Wirkstoff Benfotiamin (als milgamma® protekt rezeptfrei in Apotheken erhältlich). Die vitaminähnliche Substanz schützt Nerven und Blutgefäße vor den schädlichen Auswirkungen des erhöhten Blutzuckers und wirkt dadurch den Folgeerkrankungen des Diabetes entgegen. Auch bereits bestehende Neuropathie-Beschwerden wie Kribbeln, Brennen, Taubheit oder Schmerzen in Füßen oder Händen kann milgamma® protekt lindern und die Nervenfunktion verbessern. Weitere Informationen unter www.milgamma.de



milgamma® protekt. Wirkstoff: Benfotiamin. Anwendungsgebiete: Behandlung von Neuropathien und kardiovaskulären Störungen, die durch Vitamin-B1-Mangel hervorgerufen werden. Therapie oder Prophylaxe von klinischen Vitamin-B1-Mangelzuständen, sofern diese nicht ernährungsbedingt behoben werden können. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, 71034 Böblingen.

Kurzreisen zum Schnäppchenpreis...

Amsterdam, Brügge
Brüssel
27.-31.5.12 | Die Höhepunkte der Benelux-Länder zum Schnäppchenpreis erleben | Inklusiv • 4 Nächte im 3*-Hotel • 4 x Frühstücksbuffet • Alle Ausflüge & Führungen im Wert von € 110,- | Reisetage: 1. Anreise nach Antwerpen. 2. Sie erleben das Zentrum Europas – interessante Stadtfahrt Brüssel & Freizeit. 3. Führgang Brügge – die Perle Flanderns. 4. Besichtigung durch ihr besonderes Stadtbild. Führung Gent – die alte Hauptstadt der Grafschaft Flandern. 5. Willkommen in Holland: Stadtrundgang im lebendigen Amsterdam. Anschließend Freizeitspaziergang. Außerdem Käseerei-Besuch. Heimreise. | € 318,- | EZ: + € 169,-

Städte-Schnäppchen
Berlin
4 Tage 7.-10.6.12 / 24.-27.9.12 | Großstadtluft schnuppern – viel Programm für wenig Geld | Städtereise zum Schnäppchenpreis! | Elegantes 4*-Hotel | Inkl. • 3 Nächte im 4*-Hotel mit Frühstücksbuffet • Alle Ausflüge & Führungen im Wert von € 80,- | Reisetage: 1. Anreise über Leipzig. 2. Stadtrundfahrt mit allen Höhepunkten der Hauptstadt. Nachmittags Freizeit. Zum Abschluss: abendliche Rundfahrt. 3. Rundfahrt durch Berlins Osten mit Besuch der Gedenkstätte Berliner Mauer & Reichstags-Besuch – ein Höhepunkt! Danach Freizeit. 4. Heimreise. | € 199,- (* = + € 19,- Saisonzuschlag). EZ: + € 99,-

Wachau, Bratislava
& Wien
5 Tage 12.-16.6.12 / 1.-5.8.12 / 15.-19.10.12 | Genießen Sie herrliche Tage in der Donaumetropole | Mit der zauberhaften Wachau & den Perlen rund um Wien. | Inklusiv • 4 Nächte im 4*-Wellnesshotel • 4 x Frühstücksbuffet • 4 x Abendessen • Alle Ausflüge, Führungen & Weinprobe im Wert von € 140,- | Reisetage: 1. Anreise & Wachau. 2. Stadtführung Wien – Hofburg, Prater, Staatsoper, ... 3. Ausführliche Führung durch Bratislava. Am Nachmittag Freizeit im Wellness-Hotel. 4. Wienerwald, Schloss und Park Schönbrunn & das reizende Rust. 5. Heimreise über Melk. | € 299,-. EZ: + € 159,-

Komplettpreis
199,- €
schon ab
Alle Reisen ab Stuttgart, Flughafen inklusive VVS-Ticket!
Infos bei:
Omnibus FISCHINGER
78628 Rottweil
Tel.: 0741/5300-150
info@fischinger-online.de
www.fischinger-online.de

Alpenrosenblüte in
Südtirol
4 Tage 12.-15.6.12 / 25.-28.6.12 | Südtirol zur Alpenrosenblüte – ein einzigartiges & farbenfrohes Erlebnis! | Inklusiv • 3 Nächte im 3*-Hotel • 3 x Frühstück • 3 x Abendessen • Alle Ausflüge & Führungen im Wert von € 70,- | Reisetage: 1. Anreise ins Vinschgau mit Glurns und Naturns. 2. Sie erleben Meran bei einem Stadtrundgang. Danach Abstecher zum Dorf Tirol. Nachmittags Fahrt entlang der Südtiroler Weinstraße. 3. Große Dolomiten-Rundfahrt mit Pardo-Pass, Karersee, Grödnerjoch, Wolkenstein, ... 4. Heimreise. Sie sehen die Heimat des »Fernseh-Bergdoktors« – das Mieminger Plateau. | € 199,-. EZ: + € 49,-

Bahnenplanusch in der
Schweiz
4 Tage 16.-19.6.12 / 11.-14.7.12 / 1.-4.9.12 | Zauberhafte Schweizer Bergwelt | Mont Blanc-Express, GoldenPass-Panoramic-Express & Harderbahn. | Inkl. • 3 Nächte im 3*-Hotel • 3 x Frühstücksbuffet • 3 x Abendessen • Alle Ausflüge, Führungen & Bahnfahrten im Wert von € 130,- | Reisetage: 1. Anreise & Jungfrau-Region. Drahtseilbahn-Fahrt auf die Harder Kulm. 2. Bummel durch Vevey am Genfer See. Fahrt mit dem Mont Blanc-Express nach Chamonix. 3. Freizeit in Montreux. Mit dem GoldenPass-Panoramic Express nach Gstaad. 4. Lausanne am Genfer See & Heimreise. | € 339,- (* = + € 10,-). EZ: + € 109,-

Venedig und
Gardasee
7 Tage 17.-23.6.12 / 11.-17.9.12 | Der schöne Gardasee & Venedig, die »Königin der Meere« – zum TOP-Preis! | Inklusiv • 6 Nächte im 3*-Hotel • 6 x Frühstück • 6 x Abendessen • Alle Ausflüge, Führungen, Schiffsfahrt, Zugfahrt & Weinprobe im Wert von € 145,- | Reisetage: 1. Anreise mit Meran. 2. Fahrt auf der Gardesana Orientale mit Bardolino, Lazise & Garda. Freizeit in Sirmione. 3. Venedig – Rundgang & Freizeit. 4. Gardasee-Schiffsfahrt mit Freizeit in Limone. Außerdem Weinprobe auf einem typischen Weingut. 5. Freizeit. 6. Stadtrundgang & Freizeit in Verona. 7. Heimreise. | € 449,-. EZ: + € 149,-