

# VORTEILE mit der BZCard



## INFOS

### So funktioniert die BZCard

Legen Sie die BZCard beim nächsten Einkauf in einem unserer Partnergeschäfte beim Bezahlen an der Kasse vor. Auf den Umsatz gewähren Ihnen unsere Partner einen Bonus, der auf Ihrem persönlichen Kartenkonto gutgeschrieben wird. Wenn Sie zehn Euro auf Ihrem Kartenkonto angesammelt haben, überweisen wir Ihnen die Summe zum Monatsende auf Ihr privates Girokonto.

**Infos:** ☎ 0800/222422460 und im Internet unter [www.bzcard.de](http://www.bzcard.de)

## MESSE

### Leben wie im Pilcher-Roman

Wer hat sich nicht schon ausgemalt, wie schön es sein muss, in einem Cottage auf dem Land zu leben? Rosamunde-Pilcher-Fans wissen schon längst um die Reize eines solchen Lebens. Der Charme des Landhausstils und alle dazugehörigen feinen Kostbarkeiten haben momentan große Anziehungskraft, denn Wohnen auf dem Land ist eine Lebensart geworden, deren Anhängerzahl immer mehr zunimmt. Der Veranstalter der beliebtesten Messe „Gartenträume“ freut sich, erstmalig „Landflair – Country, Living & More“ präsentieren zu können: ein Einkaufserlebnis der feinen Art für Wohnkultur und Landgenuss. Vom 12. bis zum 14. Oktober 2007 können Besucher auf der Messe Freiburg den stimmungsvollen Landhausstil erleben. Unter einem Dach gibt es ein Produktportfolio aus den Bereichen „Wohnen mit Flair“, „In der (Landhaus-) Küche“, „Hof und Garten“, „das stimmungsvolle Landleben“, „Hobby & Mode“, „Arts & Crafts“, „Feines vom Land“ und „Besonderes von England“, „Schottland & Irland“ zu bewundern. Neben den Exponaten der ländlichen Art erwar-



**Schöner Wohnen mit der Landflair** FOTO: VERANSTALTER

ten die Besucher attraktive Vorführungen und verschiedene Workshops, an denen sie sich selbst beteiligen können. BZCard-Inhaber sparen auf den üblichen Messeeintritt jeweils 1 Euro. So dass Erwachsene 7 Euro statt 8 Euro zahlen, Rentner 6 Euro statt 7 Euro und Kinder (ab 4 Jahren bis 12 Jahren) statt 1 Euro zu zahlen gratis den Eingang passieren können.

**Landflair:** 12. bis 14. Oktober, Messe Freiburg.

**Öffnungszeiten:** Freitag, 10 bis 20 Uhr, Samstag, 10 bis 19 Uhr und Sonntag, 10 bis 18 Uhr.

**Infos:** [www.messe-landflair.de](http://www.messe-landflair.de)

## Aus Frust wird Lust

Kochlust in Wittnau verlost einen Kochkurs für BZCard-Inhaber

Schlaf- und energielos, ständig gereizt, Fröstelattacken oder Hitzeattacken? Wie wäre es mit einem Kochkurs zur Ursachenbekämpfung? Eine Schlussfolgerung, die im ersten Moment scheinbar abwegig klingt, aber bei näherem Hinsehen durchaus Sinn macht. Denn nicht nur unser Hausarzt, sondern auch unsere Grossmutter wusste schon, dass Essen Leib und Seele zusammenhält. Eine alte Weisheit, die es in der Kochschule „Kochlust“ von Frau Claudia Nietzel unbedingt neu zu entdecken gilt. Nietzel, von Haus aus Soziologin, lernte vor fünf Jahren die Fünf Elemente Küche (Ernährungswissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin) kennen und schätzen und war so begeistert, dass sie sich im Kochen im Kölner Restaurant „Five Seasons“ und in der Ernährungsberatung nach der Fünf Elemente Lehre in der Schule „Sooni Kind“ ausbilden liess. Im Jahre 2006 gründete sie in Wittnau die erste Kochschule im Breisgau.

Beobachtungen von chinesischen Ärzten in früheren Zeiten zufolge, haben Farbe und Geschmack von Lebensmitteln eine positive Wirkung auf bestimmte Organe im Körper. Rote Farbe und bitterer Geschmack, wie zum Beispiel bei Chili oder Rote Beete, regen Herz und Kreislauf an.

Die erwhählten Fünf Elemente beziehen sich auf die verschiedenen Jahreszeiten. Jeder von ihnen wird ein bestimmtes Element und diesem wiederum bestimmte Lebensmittel und damit zusammenhängend einzelne Organe zugeordnet. Konsequenterweise wird die Arbeit der jeweiligen Organe unterstützt



**Das perfekte Dinner: Kochen nach den Fünf Elementen**

FOTO: VERANSTALTER

und mit einer entsprechenden Ernährung können Mangelerscheinungen ausgeglichen und auch seelisches Gleichgewicht wiederhergestellt werden. So steht der Herbst im Zeichen des Metalls und dabei geht es vorrangig darum, den Körper winterfit zu machen: „Scharfe Gewürze wie zum Beispiel Ingwer eignen sich hervorragend dafür. Und Gemüse sollte nicht gedünstet, sondern im Ofen gebacken werden.“

Zudem wird individuellgeforscht, was zum jeweiligen Typus passt: „Bin ich jemand der friert, brauche ich wärmendes Essen wie verschiedene Arten von Suppen. Rohkost kühlt dagegen eher aus und somit ist der gesunde Salat nichts für jedermann, denn er kühlt einen inner-

lich aus und macht anfällig für Infekte. Schwitzt man oder hat Migräne, gibt es auch das Passende zum Ausgleich. Das macht es so interessant und lehrreich. Mir selbst ging es so, dass ich mit dieser Art der Ernährung ausgeglichener wurde, besser schlafen konnte und ergo mehr Energie hatte. Das konnte ich bei meinen Ausbildungsseminaren auf verblüffende Weise auch bei anderen beobachten und feststellen.“

Wer also für sich oder seine Familie etwas Gutes tun möchte, sollte sich schnellstmöglich zu einem der vielfältigen Kurse in der „Kochlust“ anmelden. Vom Basiskurs über die Fünf Elemente, Ausgewogene Schnellgerichte, Ernährung für Kinder, Frühstück mal anders bis hin zu Kinderkochkursen ist alles geboten.

Wer mag, kann auch die „Kochlust“ zu Kochfesten mit Freunden oder zu Kindergeburtstagen zu sich kommen lassen, wenn nicht sogar in die Schule oder in den Kindergarten. Claudia Nietzel freut sich darauf, ihr breit gefächertes Wissen in stimmiger Atmosphäre weitergeben zu können und verlost unter allen BZCard-Inhabern einen Kochkurs zum Auftakt zu einer neuen Ernährungsweise. Auf eine gesunde Zeit!

**Kochlust:** Burgblick 20, Wittnau, ☎ 0761/1375172, [www.kochlust.info](http://www.kochlust.info)

**Gewinnen:** Einfach unter ☎ 01805/177712 (0,14 Euro/Min. Festnetz der T-Com, abweichender Mobilfunktarif), bis 14. Oktober anrufen und das Kennwort „Kochlust“ nennen. Rechtsweg ausgeschlossen.

## Countdown für Harry-Potter-Fans

Verlosung zur Geisterstunde / Zehn Exemplare von „Harry Potter und die Heiligtümer des Todes“ zu gewinnen

Deutschland ist im Harry-Potter-Fieber. Am 27. Oktober erscheint endlich sein siebtes und letztes Abenteuer „Harry Potter und die Heiligtümer des Todes“. Schlaue Fans lassen sich ihren Zauberkosten direkt ab Mitternacht ans Bett schicken. Unglaublich, aber wahr: Die Deutsche Post und Weltbild bringen den neuen Potter zur Geisterstunde. In der Nacht vom 26. auf



**Das Warten auf den neuen Potter hat bald eine Ende.** FOTO: PR

den 27. Oktober sind die Nachtboten der Post unterwegs, um ab Mitternacht das Buch an die Haustür zu bringen.

Die Badische Zeitung verlost mit der Deutschen Post und dem Weltbild-Verlag zehn neue Harry-Potter-Bände mit Mitternachtszustellung. Dafür muss nur folgende Frage beantwortet werden: Wo bewahrt Hagrid seinen zerbrochenen Zau-

berstab auf?

- Unter seinem Bett
- In seinem Schirm
- Im verbotenen Wald

**Gewinnen:** Einfach unter ☎ 01805/177712 (0,14 Euro/Min. aus dem Festnetz der T-Com, abweichender Mobilfunktarif), bis 14. Oktober anrufen und die richtige Antwort nennen. Rechtsweg ausgeschlossen.

## Sicherer Internetbesuch über WLAN

Vom 15. bis 27. Oktober wird BZCard-Inhabern der PC oder Laptop von Cab Solutions frei Haus geliefert

Mit dem Notebook oder PC zu jeder Zeit und von allen Räumen des Hauses aus im Internet zu surfen, ist für Wohngemeinschaften, die einen zentralen DSL-Anschluss gleichzeitig nutzen möchten und für Familien, wo sich Eltern und Kinder einen Anschluss teilen müssen, sicher sinnvoll. Das dafür benötigte drahtlose Netzwerk (WLAN) kann mit wenigen Handgriffen aufgebaut werden. Doch die Sicherheitsrisiken bei der Nutzung eines WLANs werden von Privatzehnern und Unternehmen häufig unterschätzt, denn die einfache und flexible Handhabung birgt auch seine Gefahren. Viele Internetprovider bieten DSL-Zugänge

mit vergünstigter Wireless LAN-Hardware an. Wer allerdings das drahtlose Netzwerk zuhause selbst einrichtet, sollte unbedingt auf eine Verschlüsselung achten, da ein ungestörter Empfang auch in Nebengebäuden oder auf der Straße möglich ist. Dritte können so nicht nur an dem Funknetz teilnehmen, sie können auch Ressourcen wie beispielsweise den Speicherplatz der Festplatte oder die schnelle DSL-Internet-Verbindung nutzen.

Besonders fatal ist es, wenn auf der Festplatte des PCs vertrauliche Daten, wie Liebesbriefe, TAN-Nummern für Online-Banking, Steuerdaten des Finanzamtes oder Fotos und



**Keine Angst vor WLAN: Cab klärt auf** FOTO: PR

Filme liegen. Wie man sich gegen diese unerlaubten Zugriffe schützen kann, darüber informieren die Fachkräfte von CAB in Freiburg und Lörrach ihre Kunden.

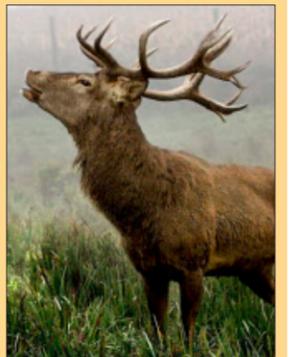
Jedem Käufer von PCs oder Notebooks liefert CAB Solutions in der Zeit vom 15. bis 27. Oktober die Geräte rund um Freiburg und Lörrach frei Haus und richtet sie ein. Weiterhin bietet CAB diesen Kunden vor Ort eine Kurzschulung zu dem Thema WLAN an.

**Infos:** Cab Solutions Computer-Vertrieb, Stühlinger Straße 19, Freiburg, ☎ 0761/4564660 oder [www.cab-solutions.de](http://www.cab-solutions.de)

## MESSE

### Ein Paradies für Angler und Jäger

Ein Termin, der in keinem Terminkalender von Anglern und Jägern fehlen darf. Die Messe „Angeln und Jagen“ – kurz „Anja“ – zeigt vom 19. bis 21. Oktober auf dem Messegelände in Offenburg neue Trends und interessante Eindrücke aus der Welt des Angelsports und der Jagd. Bei der „Anja“ wird es ein umfangreiches Sonderschau- und Aktionsprogramm geben, das Jäger, Angler, Sportschützen und Naturfreunde anziehen wird. Geplant sind Sonderschauen und Aktionen über das Fliegenbinden und Fliegenfischen sowie den Castingsport, drillen am Wobbler-Pool, ein Laserschießstand, Jagdgebrauchshundvorführungen und Jagdhornbläsergruppen mit Jagdsignalen. Auch Geländefahrzeuge werden sicherlich viel Aufmerksamkeit finden. Ein besonderes Highlight sind die Aktionen der beiden Fachverbände. So wird der Landesjagdverband ein großes Di-



**Halali in Offenburg** FOTO: DDP

orama mit den Wildtieren aus der Ortenau gestalten (Sonderthema: Wildkatzen im Badi-schen) und neben den Schwerpunkten Lernort-Natur und der Jungjägerausbildung die Wildbretveredelung in den Vordergrund stellen. Der Landesfischereiverband wird die biologische Vielfalt der Ortenau-Region darstellen und in diesem Rahmen präparierte einheimische Fischarten präsentieren. Für praxisnahe und fundierte Informationen rund ums Jagen stehen Experten von Fachverbänden, Fachgeschäften, Verlagen und Vereinen Rede und Antwort. Der Eintritt kostet für Erwachsene sechs Euro. BZCard-Inhaber und eine Begeleitperson zahlen nur vier Euro Eintritt.

**Angeln und Jagen,** Offenburg, Messegelände, 19. bis 21. Oktober, täglich 10 bis 18 Uhr; **Infos** unter ☎ 0700/63773648 oder [www.angelnundjagen.com](http://www.angelnundjagen.com)

## NEUER PARTNER

**Inspiration of Hair**  
Mobile Frisörmeisterin  
Jungholz 14  
79874 Breitenau  
☎ 0174/3929793  
Auf Dienstleistungen 3 %  
Haarverlängerung 5 %