

### Karten gewinnen für Benjamin Blümchen und Bibi Blocksberg

Saarbrücken. Bibi Blocksberg und Benjamin Blümchen sind die Helden vieler Kinder und auch vieler Erwachsener, die die beiden noch aus ihrer eigenen Kindheit kennen. Jetzt kehren Bibi und Benjamin beide auf die große Bühne zurück. Am Sonntag, 28. November, steigt in der Saarbrücker Saarländhalle ab 15 Uhr die große Bibi-Blocksberg-Show. Und eine Woche später, am Sonntag, 5. Dezember, ist ab 14 Uhr das Musical „Benjamin Blümchen und die goldene Katze“ in der Saarbrücker Congresshalle zu sehen. Für beide Veranstaltung verlost die Saarbrücker Zeitung jeweils einen Besuch für eine ganze Kindergartengruppe. Und so geht's: Einfach ein Bild von Benjamin Blümchen beziehungsweise Bibi Blocksberg malen oder basteln und an Saarbrücker Zeitung Verlag und Druckerei GmbH Stichwort: Benjamin Blümchen beziehungsweise Stichwort: Bibi Blocksberg in 66103 Saarbrücken schicken. Einsendeschluss für Bibi Blocksberg ist der 20. November, für Benjamin Blümchen ist der 30. November Einsendeschluss. Die Gewinnergruppen werden mit dem Bus abgeholt und auch wieder zurück gefahren. Vor Ort trifft die Gewinnergruppe zudem unser Maskottchen „Klecks Klever“, der eine Überraschung im Gepäck hat. Und auch Bibi beziehungsweise Benjamin werden kurz „Hallo“ sagen. red

### Weihnachtstaler mit Saarschleife als Motiv

Saarbrücken. Neu eingetroffen in der SZ-Einkaufswelt ist der Saarland-Weihnachtstaler 2010. Der Silbertaler zeigt als Motiv die Saarschleife und wird im Schmucketui mit Echtheitszertifikat geliefert. Er besteht aus 999er Feinsilber, hat einen Durchmesser von 35 Millimeter und wiegt 15 Gramm. Der Weihnachtstaler ist ab sofort für 34,90 Euro erhältlich. Außerdem gibt es auch noch einige wenige Exemplare des Weihnachtstalers aus dem vergangenen Jahr, der für 29,90 zu haben ist. red

◆ **Diese** und viele weitere Produkte können Sie online unter [www.sz-einkaufswelt.de](http://www.sz-einkaufswelt.de) bestellen oder telefonisch unter (06 81) 5 02 52 22.



Weihnachtstaler 2010 Foto: SZ



Stressregulierungsexperte Peter Buchenau zeigt unterhaltsam und kurzweilig, wie man mit Stress umgeht. Fotos: Iris Maurer

# Wenn Stress zum Problem wird

Bestseller-Autor Peter Buchenau gibt bei SZ-Veranstaltung Tipps für Beruf und Privates

**Bestseller-Autor und Stressexperte Peter Buchenau war am Donnerstagabend zu Gast im Kongresszentrum der SHG-Kliniken in Völklingen. In der SZ-Reihe „Futuris ... Einfach besser leben“ referierte er über Stressfaktoren und wie man diese in den Griff bekommt.**

Von SZ-Mitarbeiter  
Thomas Annen

**Völklingen.** „Delegiere!“, rät Krisenmanager Peter Buchenau stressgeplagten Zeitgenossen. Wie es gemacht wird, zeigt er am Donnerstagabend im Kongresszentrum der Völklinger SHG-Kliniken. Da der Referent ohne Uhr unterwegs ist, bittet er die Besucher um Unterstützung. Ein Helfer gibt ihm nach 30 Minuten ein Signal, ein anderer kündigt die letzten fünf Minuten des einhalbstündigen Vortrags an. Praxisnah, kompetent und humorvoll informiert der Buchautor über Stress- und Burn-

out-Prävention. Im Rahmen der SZ-Vortragsreihe „Futuris ... Einfach besser leben“ spricht er zum Thema „Erst Feuer und Flamme – dann ausgebrannt“. „Wer fällt Ihnen zum Thema Burnout ein?“, fragt Buchenau die knapp 100 Zuhörer. Namen wie Sven Hannawald, Robert Enke oder Mariah Carey werden genannt. Während Prominenten das Mitgefühl der Öffentlichkeit sicher ist, wird ein Normalbürger, der an emotionaler Erschöpfung leidet, schnell als Versager abgestempelt. Diagnose: Der Aufgabe nicht gewachsen! Dabei kann es jeden treffen, den Lehrer ebenso wie den Pfarrer. 28 Prozent aller Beschäftigten in Deutschland, so Buchenau, klagen über zu viel Stress. Nach der im Jahr 2008 veröffentlichten Studie fühlt sich fast jeder Zweite oft leer und ausge-

brannt, viele können sich in der Freizeit nicht mehr erholen. Auch der wirtschaftliche Schaden durch die vielen Krankheitstage ist enorm. Die Weltgesundheitsorganisation hat Stress zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts erklärt. Bei der Bekämpfung des Problems setzt der Würzburger Experte auf Vorbeugung. Doch das ist gar nicht so einfach. Wir wissen eigentlich, was uns gut tut, machen es aber nicht. Kognitive Dissonanz nennen das die Fachleute. „Wir denken gerne schlau, handeln dann aber blöd“, übersetzt Buchenau. Der innere Schweinehund lässt grüßen! Wie also lässt sich Stress regulieren? Jin Shin Jyutsu, eine alte Heilmethode zur Harmonisierung der Lebensenergie, kann helfen; Yoga und Meditation sind ebenfalls zu empfeh-

len. Aber es gibt auch Sofortmaßnahmen, wie etwa das oben erwähnte Delegieren. Wer Besprechungen ins Freie verlegt, sein Büro mit Blumen verschönert, die Treppe statt den Aufzug benutzt und regelmäßig isst, kommt entspannter durch den Arbeitstag. Buchenaus Tipps für zuhause: sich Zeit nehmen für Familie und Freunde, keinen Diskussionen ausweichen, gut zuhören und einfach mal etwas Spontanes tun. Der Experte erinnert auch an ein bewährtes Hausmittel, das die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin kräftigt ankurbelt. „Haben sie regelmäßig Sex!“, rät der Stressregulierungsexperte dem entspannten Publikum. Den kurzweiligen Vortrag genießen die Besucher ebenso wie die kulinarischen Köstlichkeiten, die SHG-Küchenchef Thomas Gansen anschließend aufischt. Beim ausgiebigen Buffet mischt sich Buchenau dann auch zu Gesprächen unter Publikum. red

*„Wir denken gerne schlau, handeln dann aber blöd.“*

Peter Buchenau

#### AUF EINEN BLICK

**Die zehnteilige SZ-Reihe** „Futuris ... Einfach besser leben“ wird am 25. November mit einem Vortrag von Diplom-Sportwissenschaftler Slatco Sterzenbach fortgesetzt. Ab 19 Uhr spricht der sechsmalige Hawaii-Ironman-Finisher und Bestseller-Autor über die Vitalelemente Motivation, Bewegung, Ernährung, Entspannung und Mentaltraining („Lebenskraft hoch 10“). Die Veranstaltung im Kongresszentrum der SHG-Kliniken Völklingen, Pasteurstraße 11a, kostet 59 Euro. Im Preis enthalten ist ein anschließendes reichhaltiges Themenbuffet im Beisein des Referenten.  
**Buchungshotline:** (0 91 89) 4 12 12 42, E-Mail: [info@personissima.de](mailto:info@personissima.de), Fax (0 61 23) 63 06 99, Internet: [www.futuris.de](http://www.futuris.de), per Post: Personissima, Taunusstraße 55, 65343 Eltville.  
**Infos und Kartenbestellung** auch online unter [www.sz-einkaufswelt.de](http://www.sz-einkaufswelt.de). Veranstalter: CrossM GmbH, Nieder-Olm. tan



Im Anschluss an seinen Vortrag diskutiert Buchenau (Zweiter von rechts) angeregt mit Besuchern der Veranstaltung.

### NACHRICHTEN

#### SAARBRÜCKEN

### So spenden Sie an die SZ-Aktion „Hilf-Mit!“

Wer über „Hilf-Mit!“ der Saarbrücker Zeitung hilfsbedürftige und unverschuldet in Not geratene Mitmenschen im Saarland unterstützen will, kann auf folgende Konten spenden: Kontonummer 67 bei der Sparkasse Saarbrücken (BLZ: 590 501 01). Kontonummer 584 002 bei der Bank 1 Saar (BLZ 591 900 00). Kontonummer 0 666 222 bei der Deutschen Bank (BLZ 590 700 70). Einzahlungen sind bei allen Präsenzstellen der Saarbrücker Zeitung möglich. red



#### SAARBRÜCKEN

### Alle SZ-Aktionen auch im Internet

Mehr zu all diesen und vielen weiteren SZ-Aktionen finden Sie im Internet. red

**Im Internet:**  
[www.saarbruecker-zeitung.de/sz-aktionen](http://www.saarbruecker-zeitung.de/sz-aktionen)

#### SAARBRÜCKEN

### Vorschläge machen für Saarlunds Beste

Mit der Aktion „Saarlunds Beste“ sucht die Saarbrücker Zeitung Menschen und Vereine, die Besonderes leisten. Es winken tolle Preise, für den Verein des Jahres sogar 10 000 Euro. Machen Sie Vorschläge! Kandidaten können Mitmenschen sein, die anderen geholfen haben, Ehrenamtler oder Gruppen oder auch Außenseiter, die durchstarten. red

◆ **Vorschläge** bitte per Post an die Saarbrücker Zeitung, Stichwort „Saarlunds Beste“, 66103 Saarbrücken.

**Im Internet:**  
[www.saarbruecker-zeitung.de/saarlundsbeste](http://www.saarbruecker-zeitung.de/saarlundsbeste)

#### SAARBRÜCKEN

### Das Zeitungs-Archiv als Recherche-Quelle

Das SZ-Archiv können unsere Leser kostenlos nutzen. Einfach ins Internet gehen und dort [www.saarbruecker-zeitung.de/meinez/](http://www.saarbruecker-zeitung.de/meinez/) eingeben und suchen. red

**Produktion dieser Seite:**  
Peter Seringhaus  
Jörg Heinze