

SIE SIND SPITZE!
Zeigen Sie das allen

Reservieren Sie jetzt unsere neue Premium-Fläche im Titelkopf! Wir beraten Sie gerne!

E-Mail anzeigen@staz.de

STAZ KOMPAKT
Meine Wochenzeitung für die Region

WERDE Jetzt bewerben
AUCH BEI UNS
ZUSTELLER (m/w/d)

Tel. 0821 777 1111

www.pd-kurier.de

bewerbung@pd-kurier.de

pd.KURIER
unterwegs zu dir

Zustellung: qm@pdmediasales.de | Mediaberatung: mattia.orzano@staz.de | www.staz.de

Samstag, 12.11.2022

Eine Lichtstimmung zum Träumen

WOHNAMBIENTE / Darauf kommt es bei der Schlafzimmerbeleuchtung an.

Das Schlafzimmer soll ein Ort der Entspannung sein. Gedeckte angenehme Farben für Boden und Wände tragen ebenso dazu bei wie eine ruhige Atmosphäre ohne störenden Lärm von außen. Wesentlichen Einfluss auf die Raumstimmung hat nicht zuletzt eine individuell geplante Beleuchtung.

Eine gute Basisbeleuchtung darf auch im Schlafzimmer nicht fehlen. Praktisch sind etwa LED-Panels, die sich als Grundbeleuchtung unter der Decke montieren lassen und ihr Licht diffus und gleichmäßig im Raum verteilen. Bei abgehängten Raumdecken wiederum sind Einbaustrahler und Einbaupanels eine gute Idee.

Besser sehen vorm Kleiderschrank

Zusätzlich zur Basisbeleuchtung sind verschiedene Lichtzonen im Schlaf-



Die Kombination verschiedener Lichtquellen schafft eine behagliche Stimmung im Schlafzimmer. Foto: djd / Paulmann Licht

zimmer gefragt: zum einen am Kleiderschrank und Spiegel, zum anderen direkt neben dem Bett. Gera-

de an und in den Schränken ist es häufig dunkel und unübersichtlich. Abhilfe schaffen Spots, die

oberhalb an Schienensystemen befestigt sind, oder Möbelleuchten, die auch nachträglich noch auf oder in den Schränken montiert werden können.

Für die abendliche Lesezeit empfehlen sich wiederum Tischlampen, die auf dem Nachttisch platziert werden. Bei wenig Platz stellen Wand-Leselampen oder Pendelleuchten mit Stecker eine praktische Alternative dar, um auf einfache Weise für helle Ideen im Schlafzimmer zu sorgen. Wer gerne regelmäßig abends noch liest, sollte zum Wohl der Augen in jedem Fall auf gute Lichtverhältnisse achten. So sorgt unter anderem indirektes Licht für ein gemütliches Ambiente. Selbstklebende LED-Stripes ermöglichen es auf unkomplizierte Weise, Betten und Möbel mit den Beleuchtungsakzenten auszustatten. (djd/pr)

Die StaZ wird CO₂-neutral zugestellt. Wir danken unseren Umweltschutzpaten.



GANZ SCHÖN
schlau



Reservieren Sie diese Anzeigenfläche und bleiben Sie lange im Blickfeld Ihrer Kunden!
anzeigen@staz.de

24 Tage bis Weihnachten DER KAFFEE-ADVENTSKALENDER VERSÜSST DIE VORWEIHNACHTSZEIT

Der Kaffee-Adventskalender von Baumkaffee aus Augsburg ist die ideale Möglichkeit, um sich quer durch die verschiedensten Sorten aus den unterschiedlichsten Ländern dieser Welt zu probieren. Die diesjährigen Highlights bilden einige Blends aus vergangenen Tagen, wie beispielsweise der Cento del Sol, der Espresso No12 oder der ZEBRA. Exklusive Kaffee-Sorten mit gerösteten Bohnen für Siebträger, Vollautomaten sowie zur Zubereitung im traditionellen Handkännchen.



GUTSCHEIN

5 €

Gültig für alle Online-Bestellungen bis 30.11.2022 auf ausgewählte Produkte* und ab einem Einkaufswert von 50 €.

Code: **AZSTA22**

* Ausgenommen sind preisgebundene Waren wie Bücher, Medaillen, Münzen und Gutscheine.

Hier erhältlich:

augsburger-allgemeine.de/shop

[08 21] 777-44 44

NUR
69,90 €

Ein Angebot der Presse-Druck- und Verlags-GmbH, Curt-Frenzel-Str. 2, 86167 Augsburg. Nur solange der Vorrat reicht.

Weitere Informationen und Bestellung unter:
augsburger-allgemeine.de/shop

Augsburger Allgemeine SHOP

Das Beste von hier. Für Sie.

IMPRESSUM

Wochenzeitung StaZ KOMPAKT

Verlag
Marketing- & Sales-Service
Augsburg GmbH
Langenmantelstraße 14
86153 Augsburg
Telefon 08 21 / 5071-0
Fax 08 21 / 5071-399
E-Mail augsburg@staz.de
www.staz.de

Geschäftsführung
Andreas Heinz, Christian Gulden
Registergericht Augsburg

Verantwortlich für Anzeigen
Andreas Heinz, Christian Gulden

Redaktion (pr)
Ramona Nahirni-Vogg (Leitung)

Druck
Mayer & Söhne Druck- und
Mediengruppe GmbH & Co. KG
Oberbernbacher Weg 7
86551 Aichach

Verteilung
pd.KURIER verteil GmbH
Am Mittleren Moos 2
86167 Augsburg

Auflage, ADA 2. Quartal 2022
89.852 Exemplare

**Sind Sie zufrieden mit der
Zustellung?**

Nutzen Sie unter www.staz.de/service den Bereich „Zeitung nicht erhalten“, wenn Sie Ihre StaZ einmal nicht pünktlich erhalten haben oder rufen Sie uns unter Telefon 09081 / 29084-40 an.

Falls Sie die StaZ nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de



Vorteile der Hundehaltung

STUDIE / So gesund macht der Hund.

VORTEILE DER HUNDEHALTUNG Gesundheitsvorteile für Erwachsene



Grafik: Vergleich.org

● In der Corona-Zeit legten sich, laut dem Verband für das deutsche Hundewesen (VDH), im Vergleich zu den Vorjahren 20 Prozent mehr Menschen einen Hund zu. Viele wollten während der Pandemie von den Vorteilen der Hundehaltung profitieren. Welche das sind, hat Vergleich.org anhand wissenschaftlicher Studien zusammengestellt.

Gassigehen verbessert die Fitness und stärkt das Immunsystem

Durch die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft bei jedem Wetter wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, auch das Immunsystem profitiert davon. „In einer Studie der University of Exeter konnte nachgewiesen werden, dass ältere Menschen, die einen Hund besaßen, grundsätzlich eine höhere Aktivität an den Tag legten als Menschen ohne Hund“, so die Redakteurin. „Selbst bei sehr schlechtem Wetter verbrachten sie durch das Gassigehen 30 Minuten am Tag weniger im Sitzen und hatten eine 20 Prozent erhöhte Aktivität

gegenüber der Vergleichsgruppe“.

Hunde streicheln senkt den Blutdruck und erhöht die Stressresistenz

Entsprechend eines Artikels der Harvard University zeigen diverse Studien, dass Hundebesitzer einen niedrigeren Blutdruck aufweisen als Menschen ohne Hund. Der Effekt zeigt sich aber auch schon beim einfachen Streicheln eines Hundes. Auch eine Erhöhung der Stressresistenz bei Studierenden durch das Spielen

mit Hunden konnte in einer Studie der Prager University of Life Sciences nachgewiesen werden.

Hundehaltung hilft auch bei Depressionen

Das Spielen mit Hunden und das Gassigehen wirken sich positiv auf die Produktion der Neurotransmitter Serotonin und Dopamin aus, welche die Stimmung regulieren. Das kann auch bei Depressionen, Ängsten und vielen anderen psychischen Erkrankungen von Vorteil sein, wie in einer Studie der Warwick University gezeigt wer-

den konnte. Hier aber wichtig: „Die betroffenen Personen müssen in der Lage sein, sich angemessen um den Hund zu kümmern, da sonst die Gefahr besteht, dass das Tier selbst krank wird“, merkt die Redakteurin an. Gegebenenfalls kann man hier auch auf Therapiehunde zurückgreifen, die unter ständiger Überwachung durch qualifiziertes Personal eingesetzt werden.

Auch in der jetzigen Krise lohnt sich die Treue zum Hund, denn diese wird vielfach zurückgezahlt. (Vergleich.org/pr)

Einfach eine **Werbeform** wählen – wir erledigen den Rest!

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!
Info & Kontakt:
Herr Mattia Orzano
Tel.: 08 21 / 50 71-401
mattia.orzano@staz.de
www.staz.de

* Gilt bis 30. November 2022 nur für Beilagen-Neukunden und einer Mindestauflage von 10.000 Ex.

Ich will meine Kunden in einem Radius bis max. 15 km um mein Geschäft ansprechen und mich um nichts weiter kümmern. Mein Ziel: „Alles aus einer Hand“

FLYER – DRUCK & VERTEILUNG*



10.000 Flyer **nur 1.099,- Euro**
20.000 Flyer **nur 1.920,- Euro**

*Leistungspaket: beidseitig 4-farbiger Offset-Druck, Format DIN A4, 135g Bilderdruck-Papier, unadressierte Briefkastenverteilung samstags nach Ihren Gebietsvorgaben.

Ich bekomme Prospekte von meinem Hersteller oder Lieferanten für die Haushaltsverteilung gestellt und will diese an meine potenziellen Kunden verteilen.

BEILAGENVERTEILUNG*

10.000 Flyer in städtischen oder ländlichen Gebieten **nur 819,- Euro**

*Sie erhalten eine Briefkastenverteilung samstags an alle erreichbaren privaten Haushalte.



25 % RABATT*
für Ihre Prospektwerbung!



Formensprache!

Hallo liebe Kinder!

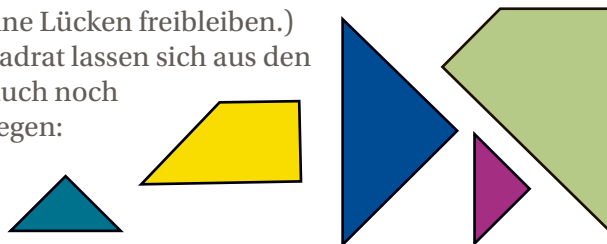
könnt ihr dieses Rätsel lösen?

Viel Spaß!
(Die Lösung findet ihr unten.)



Lösung:

Eure Aufgabe besteht nun darin, die fünf Teile zu einem Quadrat zu legen. (Dabei dürfen sich natürlich keine Teile überschneiden und es dürfen keine Lücken freibleiben.) Neben einem Quadrat lassen sich aus den vier Teilen aber auch noch weitere Figuren legen: Probiert es aus.



Wörterkiste

Schach- eröffnung mit Bau- ernopfer	Opern- solo- gesang	einen Wert ermitteln	Maß in der Akustik	Gebirge auf Kreta	Luft der Lungen	Gewässer	Muskel- zucken	Auslese der Besten
Schiff- fahrts- unter- nehmen					Aus- drucks- form			dt. Autor u. Mode- rator: ...Kerke- ling
eine Welt- religion					unver- fälscht			
							ein Umlaut	
englisch: ja	wirklich, tat- sächlich						inf. Autoren- verband (Kurzw.)	ledig- lich
Zeichen für Radon								
schlan- genför- miger Fisch		Büro- gerät					fertig gekocht	poe- tisch: Adler
anerken- nende Worte		poe- tisch: Quelle, Brunnen		asiat. Buckel- rind	Kauf- manns- sprache: heute	einteil. Schutz- anzug (engl.)		Datei- endung für Text- dateien
Zeit- abschnitt	Geheim- schrift- schlüssel syr. Stadt			an jenem Ort				
			artig US-Mime (Woody)					Berg- stock der Do- lomiten
östr. Lyriker (Nikolaus † 1850)				Prüfung Dach- Keller- fenster				
		weibl. Mär- chen- gestalt		Feld- bahn- wagen				Gemisch
hin und ...		mat- schwach				Gebirgs- weide		
				Fracht- stücke				
Fluss durch Berlin		Wasser- vogel				schlaf- f, lässig		



Denksport am Wochenende

Lösung:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Lösung:

a	b	c
---	---	---

Lösungen der
KW 44:

G H N U N G A R
 E C H O U N G A R
 R O U T I N I E R
 T A P F E D E L F T
 N N E I
 I M E
 H E I A H R
 S S E
 F I T A U A
 R R K O O U
 A B F U H R P D F
 N A R R G I R O C
 L O T T I O C H
 W E L S H E A T R A
 G A T T E K E R L
 E D I K O N S U M
 R E G I E T N A

Kordel (1-6)

	9			8	6
5	a	8		4	9
			6	7	2
	b	3	5		2
	5	c	2		3
7			4	6	
	2		5	8	
	1	5		3	9
3	6				5

6	7	3	2	1	5	9	8	4
9	5	1	6	8	4	3	2	7
2	8	4	7	9	3	1	5	6
3	6	8	5	7	1	4	9	2
1	9	5	3	4	2	6	7	8
4	2	7	8	6	9	5	1	3
8	1	9	4	2	6	7	3	5
5	4	2	1	3	7	8	6	9
7	3	6	9	5	8	2	4	1

So geht's: Füllen Sie das Rastergitter mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei gilt es folgen-
des zu beachten: in jeder waagerechten Zeile und in jeder senkrechten Spalte darf jede
Ziffer nur einmal vorkommen! Und auch in jedem der neun umrahmten 3 x 3 Felder kom-
men die Ziffern von 1 bis 9 jeweils nur einmal vor.

Wenn Sie das Lösungswort und/oder die Lösungszahl herausgefunden haben, rufen
Sie einfach unser Glückstelefon an. Teilnahmeschluss ist der folgende Dienstag um
24:00 Uhr, nach Erscheintermin.

**Ihre Glücksnummer:
0137/822 62 93***

*0,50 Euro/Anruf



Teilnahmebedingungen: Veranstalter ist die Marketing- & Sales-Service Augsburg GmbH. Teil-
nahmeberechtigt sind Personen ab 18 Jahren. Die Auslosung des Gewinns erfolgt nach dem Zufalls-
prinzip. Der Gewinner wird telefonisch oder schriftlich über den Gewinn benachrichtigt. Die vollständi-
gen Teilnahmebedingungen sind im Internet abrufbar unter: www.mediadaten.staz.de/gewinnspiel
Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt gemäß den jeweils geltenden gesetzlichen Bestim-
mungen. Die Datenschutzinformationen gem. Art. 13 Datenschutz-Grundverordnung werden in
einem gesonderten Dokument zur Verfügung gestellt und sind im Internet abrufbar unter: www.staz.de/datenschutz



BUNNY HOPS Das witzige Partyspiel

„Kleb“ dir eine Karte auf
die Stirn. Dein Team muss
dir den Begriff erklären,
singen oder pantomimisch
darstellen. Errate den Be-
griff und sammle Punkte
für dein Team. Es warten
über 400 Karten mit mehr
als 900 Begriffen in Bunny
Hops!

**Spieleranzahl: 4-16
Dauer: 20 Minuten
Alter: ab 14 Jahre**

Wir verlosen
**3 x BUNNY HOPS
von HUCH!**
Das witzige Partyspiel.
Sie wollen gewinnen?
Dann rufen Sie die Glücksnummer
auf dieser Seite an.

Viel Glück!



HO-HO-HO! HOL'S DIR!

Inklusive iPad, e-Paper und **PLUS +**-Artikel



NUR JETZT MIT
240 €
ERSPARNIS*

*Ersparnis für Neukunden 240 Euro (Monatspreis 37,90 Euro statt 47,90 Euro). Ersparnis für Abonnenten der gedruckten Zeitung 168 Euro (Monatspreis 15,90 Euro statt 22,90 Euro). Ohne Einmalzahlung für das iPad 9. Generation (64 GB, WiFi). Solange der Vorrat reicht. Mindestlaufzeit 24 Monate. Ein Angebot der Presse-Druck- und Verlags-GmbH · Curt-Frenzel-Str. 2 · 86167 Augsburg.

Informationen und Preismodelle unter:
heimat-bundle.de

Augsburger Allgemeine

Alles was uns bewegt