

ZWICKAU ARCADEN

www.zwickau-arcaden.de

A K T U E L L

Ausgabe Nr. 107
30. Juli 2009



Liebe Leser,

ich hoffe, Sie haben Ihren Sommerurlaub ausgiebig genossen. Nachdem sich die großen Ferien jetzt langsam dem Ende entgegen neigen, zieht der Alltag wieder ein. Damit es in diesem nicht langweilig wird, gibt es zum Glück die ZWICKAU ARCADEN, schließlich macht ein Bummel durch unsere bunte Shoppingwelt einfach immer Spaß und bringt gute Laune.

Kulinarische Genüsse zum Stadtfest in den ARCADEN

Die ist auch beim Stadtfest garantiert, das in gut drei Wochen die Zwickauer Innenstadt wieder zum Kochen bringen wird. Nachdem sich die ZWICKAU ARCADEN mit den verschiedensten Aktionen in den vergangenen Jahren einen Namen als Trübelgarant gemacht haben, lassen wir es zum Stadtfest ein bisschen ruhiger angehen. Wenn Ihnen das Gedränge in den Straßen und Gassen zu viel wird oder Sie sich zum Essen auch einmal setzen wollen, dann schauen Sie doch einfach einmal in den ZWICKAU ARCADEN vorbei. Hier finden Sie garantiert ein ruhiges Plätzchen. Unsere Gastronomieanbieter mit ihrem Sortiment von herzhaft bis süß freuen sich jedenfalls auf Ihren Besuch.

Zur großen Sause bequem im Parkhaus parken

Ganz spurlos geht die größte Fete der Stadt allerdings auch an uns nicht vorbei. Wie bereits in den vergangenen Jahren, halten die ZWICKAU ARCADEN ein spezielles Programm für die jüngsten Besucher parat. Und die Eltern? Die stellen ihr Auto am besten im Parkhaus der ZWICKAU ARCADEN ab, denn von dort aus ist alles bequem, sicher und günstig zu erreichen.

Der Schulanfang naht – wir sind vorbereitet

Es gibt einige Mädchen und Jungen, die können einen Tag kaum noch erwarten: ihren Schulanfang. Zur lockeren Einstimmung auf den großen Tag eröffnen wir in den ZWICKAU ARCADEN in diesem Jahr die Indianerschule. Auf unserem Schulfachmarkt gibt es ab heute und bis zum 8. August darüber hinaus alles, was die Jüngsten für Ihren ersten Schultag benötigen. Natürlich finden auch alle anderen Schüler und Studenten hier viele attraktive Angebote.

Wir freuen uns auf Sie, Ihr

Michael Bilinger

Centermanager

In den ARCADEN heißt es zum Schulstart: „Einfach Klasse!“

Shoppingcenter bietet alles, was für einen perfekten Schulstart benötigt wird – Bastelaktion für die Jüngsten

Am 8. August ist es so weit: 31.400 ABC-Schützen in Sachsen erhalten ihre Zuckertüten. Besonders erfreulich: In diesem Schuljahr kommen rund 475 Mädchen und Jungen mehr in die Schule als noch im vorigen Jahr. Die ZWICKAU ARCADEN begleiten auch in diesem Jahr die Jüngsten mit einem tollen Angebot auf ihrem Schritt in diesen besonderen Lebensabschnitt. So lädt während der beliebten Aktion „Einfach Klasse“ die Indianerschule zu einem Besuch ein.

Hefter, Schreibpapier, Stifte, ein paar Süßigkeiten für die Zuckertüte oder ein neuer Ranzen – bevor die Schule beginnt, muss an vieles gedacht werden. Zum Glück gibt es in den ZWICKAU ARCADEN bis zum 8. August wieder die Aktion „Einfach Klasse“. Hier finden die Kunden alles, was sie für einen perfekten Start in die Schulzeit benötigen. „Aber natürlich sind nicht nur die Erstklässler und deren Eltern bei uns gern gesehen. Gut beraten sind auch diejenigen, die in ein höheres Schuljahr starten oder eine Ausbildung beginnen“, sagt Centermanager Michael Bilinger.

Wie nicht anders zu erwarten, haben sich die ZWICKAU ARCADEN auch im Rahmenprogramm wieder einiges einfallen lassen. „Dieses Mal wer-



Waltraud Schink freut sich in den ZWICKAU ARCADEN auf viele interessierte Mädchen und Jungen, die ihre Indianerschule besuchen.

–FOTO: CENTERMANAGEMENT

den wir im Center eine Indianerschule eröffnen, denn welches Kind wäre nicht auch gern einmal Indianer“, sagt Michael Bilinger. Übernachten in Zelten, die Natur und die unendliche Weite der Prärie – kann es etwas Schöneres geben? „Weil dieses Leben allerdings nichts ganz ungefährlich ist, müssen die Indianer von morgen gut ausgebildet sein“, macht der Centermanager deutlich.

Diese „Ausbildung“ der Indianer übernimmt Waltraud Schink in ihrer Indianerschule. „Die Mädchen und Jungen lernen dabei alle wichtigen Aspekte im Leben eines Indianers kennen. Außerdem werden wir die Fährten von Vögeln, Füchsen und Rehen bestimmen“, sagt Waltraud Schink.

Seit mehreren Jahren führt sie bereits bei der Aktion „Einfach Klasse“ die Mädchen und Jungen durch das Programm und ist immer wieder davon begeistert, wie wissbegierig diese sind. Neben Spaß am Lernen steht die Freude am Basteln im Mittelpunkt. Deshalb entsteht in der Indianerschule diesmal ein Kopfschmuck mit Federn.

Die Indianerschule ist bis 8. August täglich zwischen 14 und 18 Uhr geöffnet. Die Schulstunden, die etwa eine Stunde dauern, beginnen jeweils zur vollen Stunde. „Eine Teilnahme ist für die Mädchen und Jungen kostenlos. Wir freuen uns deshalb auf viele junge Besucher, die sich mit uns auf die Spuren der Indianer begeben“, sagt Centermanager Michael Bilinger.

NACHRICHTEN

Ein neues Gesicht in den ARCADEN



Neu im Team der ZWICKAU ARCADEN: Rico Kadner.

Rico Kadner heißt das neue Gesicht, das seit Anfang des Monats das intern nur „Green Man Group“ genannte Team der ZWICKAU ARCADEN-Haustechniker unterstützt. Der gebürtige Plauener, der vorher als Elektroinstallateur gearbeitet hat, wird derzeit von den anderen beiden Haustechnikern in das umfangreiche Aufgabenfeld eingewiesen. „Mich reizt die neue Aufgabe und bisher bin ich mit dem kompletten Arbeitsumfeld sehr zufrieden“, sagt der 32-Jährige. Mehr über die „Green Man Group“ in der nächsten Ausgabe.

Neu: Feuerzeuge der ARCADEN



Diese schicken Feuerzeuge finden sich jetzt neben Polo-Shirts in der Kollektion der ZWICKAU ARCADEN.

Wer kennt das nicht? Die Holzkohle liegt im Grill und weit und breit findet sich kein Feuerzeug, um sie zu entzünden und endlich diese köstlichen Steaks zu braten. Diese Sucherei muss in Zukunft nicht mehr sein. In den ZWICKAU ARCADEN gibt es jetzt auch Feuerzeuge mit dem Schriftzug des größten innerstädtischen Einkaufszentrums. Ein weiterer Vorteil der hochwertigen Feuerzeuge: „Wenn diese eleganten Feuerzeuge irgendwo in der Fremde auf dem Tisch liegen, kommt man sicher viel schneller mit dem Gegenüber in Kontakt, schließlich ist Zwickau mit dem Trabant, Robert Schumann und Gert Fröbe weltbekannt“, weiß Centermanager Michael Bilinger.

Tolle Tasche für den Sommer

Die ARCADEN-Shoppingtasche gibt es jetzt in vielen Trendfarben



Gehört zu jedem Stadtbummel einfach dazu: die praktische Shoppingtasche der ZWICKAU ARCADEN.

–FOTO: CENTERMANAGEMENT

Sie sind auf der Suche nach einer Tasche, in der Sie alle Accessoires für das Freibad oder den Baggersee – von den Badesachen über die Strandmatte bis hin zum Spielzeug für die Jüngsten – ganz bequem verstauen können? Dann ist die ARCADEN-Shoppingtasche sicher genau das Richtige für Sie!

Nachdem sich die schwarzen, grünen, pinken und violetten Taschen in der Vergangenheit schon zu einem echten Verkaufsschlager entwickelt haben, hat sich das Centermanagement dazu entschieden, das Angebot auszuweiten.

„Wir bieten unseren Kunden jetzt auch Taschen in der Trendfarbe Gelb an, was meiner Meinung nach genau zum Sommer passt“, sagt Centermanager Michael Bilinger. Genau so wie die schwarzen, grünen und violetten Taschen in der Vergangenheit schon zu einem echten Verkaufsschlager entwickelt haben, hat sich das Centermanagement dazu entschieden, das Angebot auszuweiten. „Wir bieten unseren Kunden jetzt auch Taschen in der Trendfarbe Gelb an, was meiner Meinung nach genau zum Sommer passt“, sagt Centermanager Michael Bilinger. Genau so wie die schwarzen, grünen und violetten Taschen in der Vergangenheit schon zu einem echten Verkaufsschlager entwickelt haben, hat sich das Centermanagement dazu entschieden, das Angebot auszuweiten.

Trubel in der Stadt – Das Parkhaus bleibt offen

Zum Stadtfest ganz bequem in der Innenstadt parken



Corina Pfeiffer freut sich über das unkomplizierte Parken in den ZWICKAU ARCADEN.

–FOTO: CENTERMANAGEMENT

Ab dem 21. August wird es wieder gefeiert, das Zwickauer Stadtfest. Im vergangenen Jahr waren fast 200.000 Besucher auf den Beinen. „Da kann es auf den innerstädtischen Parkplätzen schnell eng werden“, weiß Centermanager Michael Bilinger. Deshalb öffnen die ZWICKAU ARCADEN am 21., 22. und 23. August das Parkhaus für die Stadtfestbesucher.

Die 430 gebührenpflichtigen Plätze stehen am Freitag und

am gesamten Stadtfestwochenende den Zwickauern und ihren Gästen rund um die Uhr zur Verfügung.

Wer dem Fetentrubel für einen kurzen Moment oder ein paar Stunden entfliehen will, der ist in den ZWICKAU ARCADEN genau richtig. Ganz besonders herzlich eingeladen sind die Jüngsten, die sich wieder auf einen großen Sandkasten am Eingang zur Inneren Plauensche Straße freuen dürfen.

Willkommen zum ARCADEN Shopping
Jeden Freitag bis 21 Uhr!



• **Eigenes Parkhaus**
Einfahrt
Schwanengässchen

• **430 Parkplätze**
mit direktem Zugang zur
Ladenstraße

• **Parkzeiten**
Montag bis Donnerstag und
Samstag: 7.30 - 20.30 Uhr
Freitag: 7.30 - 21.30 Uhr
Sonntag: 11.00 - 18.00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN

• **Center**
Montag bis Donnerstag und
Samstag: 8.30 - 20.30 Uhr
Freitag: 8.30 - 21.30 Uhr
Sonntag: 11.00 - 18.00 Uhr

• **Läden**
Montag bis Donnerstag und
Samstag: bis 20.00 Uhr
Freitag: bis 21.00 Uhr



Sehr geehrte Damen u. Herren,
auch 3 Tage mit ARCADEN-
Kleingeldscheine, aufgenommen
im Oktober 2008 zur
Hotel Fort Arabesque in
Hurghada - Bay in
Karyhuda / Ägypten.
Mit Größ Gisela Hermann

Zwickau - Arcaden
Centermanagement
Inn. Plauenische Str. 14
08056 Zwickau

Um die Welt mit ARCADEN-Tasche

Die Sommeraktion „Mit der ARCADEN-Shoppingtasche um die Welt“ kommt bei den Kunden der ZWICKAU ARCADEN gut an. Zahlreiche Leser beteiligten sich mit ihren Einsendungen, zwei davon stellen wir an dieser Stelle vor. So war Gisela Hermann zu Gast im Hotel Fort Arabesque in Hurghada am Roten Meer in Ägypten. Dort bekam ein Pharaio die ARCADEN-Tasche für den nächsten Einkauf verpasst. Ursula Hösel aus Zwickau machte Urlaub in Misdroy an der polnischen Ostseeküste. „Natürlich durfte dabei meine grüne ARCADEN-Tasche nicht fehlen, welche ich dort im Urlaub sehr gut gebrauchen konnte. Beim nächsten Urlaub werde ich sie wahrscheinlich wieder mitnehmen“, schreibt sie. Noch bis Ende August können Sie sich mit einem Schnappschuss an der Aktion beteiligen. Schicken Sie das Bild an die ZWICKAU ARCADEN, Innere Plauenische Straße 14, 08056 Zwickau. Jede Veröffentlichung wird mit einem Einkaufsgutschein honoriert.

Speise-Karte jetzt neu bei Möbius

Bonuskarte für die Stammkunden der ARCADEN



Bei immer mehr Zwickauern hat es sich in den vergangenen Wochen schon herumgesprochen: Die Bäckerei Möbius bietet nicht nur köstliche Backwaren, sondern auch leckere Mittagessen. Jeden Tag im Angebot sind unter anderem verschiedene Pizzazungen, Makaroni mit Wurst, Soße und Käse, Kartoffel супpe mit Wienern sowie Gulaschsuppe mit Brötchen. Darüber hinaus gibt es eine wechselnde Speisekarte. Suppenfans kommen bei ebenfalls täglich wechselndem Angebot an Eintöpfen (unter anderem Bohneneintopf, Weißkrauteintopf und Nudleintopf) auf ihre Kosten. Für Stammgäste und solche, die es werden wollen, gibt es jetzt zudem eine Bonuskarte. Mit der ist das 16. Essen (ab 2,50 Euro) gratis.

IMPRESSUM

Herausgeber:

ZWICKAU ARCADEN
Centermanagement
Telefon: 0375/271360
Telefax: 0375/2713699
www.zwickau-arcaden.de

Herstellung:

Chemnitzer Verlag und
Druck GmbH & Co. KG
Freie Presse

Redaktion:

Christian Wobst

Verantwortlich für Anzeigen
und redaktionellen Inhalt:

Michael Bilinger
Centermanager

Meer Genuss bei Nordsee

Fischspezialist in den ARCADEN bietet jetzt Matjes deluxe an

Seit mehr als 110 Jahren steht das Bremerhavener Unternehmen Nordsee für eine genussvolle Küche. Neue Ideen und Abwechslung im Angebot werden ebenso groß geschrieben wie höchste Qualität bei allen Produkten. Ob frisch zubereitete Fischgerichte im Restaurant, knusprige Kleinigkeiten an der Snacktheke oder hochwertige Zutaten für zuhause – Nordsee fängt das Urlaubsgefühl ein und bringt frischen Wind in die Küche. Selbstverständlich auch in Zwickau. Neben vielen angenehmen

Seiten wie Sonne, Urlaub und anderem mehr bietet der Sommer für alle Genießer ein besonderes Erlebnis: „Die Zeit ist reif für den Matjes“. Original wird der Matjes als Doppelfilet „von der Hand in den Mund gegessen“, aber natürlich schmecken die Filets genauso gut als Hauptgericht mit feinen Beilagen, als leckerer Salat oder in vielen anderen schmackhaften Varianten. Bis es jedoch soweit ist und der Hering zu dieser begehrten Delikatesse – dem Matjes – geworden ist, müssen einige

wichtige Voraussetzungen erfüllt werden. Nachdem die Heringe sich zum Ende des Winters schön „fett“ gefressen haben, werden sie im Frühling vor der Küste Dänemarks oder Norwegens gefangen. Fischer und Feinschmecker erwarten sie jedes Jahr sehnsüchtig, denn ihr Fettgehalt beträgt dann über 15 Prozent und noch haben sie sich nicht fortgepflanzt. Sie sind also mit anderen Worten „jungfräulich“ – wie ihr Name schon sagt, denn Matjes ist die deutsche Version vom niederländischen „Maagdenharing“,

so viel wie Jungfrauenhering bedeutet. Die Reifung des Matjes dauert in der Regel 6 bis 8 Wochen und erfolgt nur durch Zugabe von Salz. Es werden keine künstlichen oder chemischen Zusätze verwendet. Durch die Reaktion des Salzes und der natürlichen Enzyme des Herings reift er und wird so verzehrerfertig. Für die Veredelung von Hering zum Matjes ist ein Fettgehalt von mindestens 14 Prozent im Ganzen oder 12 Prozent im Filet vorgeschrieben. Der Fettgehalt des Nordsee-Gourmet-



Sieht nicht nur köstlich aus, sondern schmeckt auch so: Matjes deluxe gibt es jetzt bei Nordsee in den ZWICKAU ARCADEN.

Matjes-Doppelfilets liegt zwischen 16 und 20 Prozent und der Salzgehalt unter 3 Prozent, gerade dies zeichnet seine Premium Qualität aus. In der aktuellen Aktionsrun-

de bietet Nordsee unter anderem die Matjesplatte deluxe an – zarte Rauchmatjes- und Gourmet-Matjesfilets, Bratkartoffeln, knackige Bohnen mit Speck und sahnige Sylter Sauce.

Sachsens Kultusminister Wöller: „In jede Zuckertüte gehört ein Buch“

Weltbild in den ZWICKAU ARCADEN hat auch rund um die ersten Schuljahre das richtige Angebot



Conny Heyder und Weltbild-Filialeleiterin Sabine Lenz zeigen eine Auswahl an Büchern für die jüngsten.

Am 8. August ist es so weit: 31.400 ABC-Schützen in Sachsen erhalten ihre Zuckertüten. Für die Schulanfänger beginnt jetzt ein entscheidender Lebensabschnitt. Die Zuckertüte soll die Schulleitung versüßen und die Freude am Lernen fördern. Kultusminister Wöller appellierte an die Eltern und Verwandten, die Zuckertüten nicht nur mit den süßen Genüssen, sondern auch mit geistiger Nahrung zu füllen. „In jede Zuckertüte gehört ein Buch. Wer sich die Welt der Buchstaben

gerade erst mit viel Energie und Köpfchen erschließt, der braucht interessante Bücher, die Freude und Spaß beim Lesen wecken“, so Wöller. „Lesen macht schlau und jedes Kind, das wir mit Büchern erreichen, wird es in Zukunft ein Stück einfacher in der Schule haben“, betonte Wöller. Wer auf der Suche nach Büchern ist, der wird bei Weltbild in den ZWICKAU ARCADEN garantiert fündig. „Die Lesegeschichten für Erstleser zeichnen sich durch eine große

Schrift und schöne Bilder aus“, sagt Weltbild-Filialeleiterin Sabine Lenz. So finden die Mädchen und Jungen im dicken Geschichtenbuch für Erstleser bunte Illustrationen, die für noch mehr Lesespaß sorgen. Das Buch enthält auf 224 Seiten spannende Geschichten wie „Pauls neue Freunde“, „Ein Affe in der Schule“, „Trödelbär Tom“ und der „Der kleine Zauberer Kasimir“. Ein echter Verkaufschlager sind die Bücher von Conni. „Conni muss einfach immer dabei sein, die Bücher

werden von den Kindern begeistert aufgenommen“, weiß Filialeleiterin Sabine Lenz. Im Buch „Conni kommt in die Schule“ dreht sich alles um den großen Tag. Denn Conni kann es kaum abwarten: Bald ist sie ein richtiges Schulkind. Doch bis zum ersten Schultag muss noch eine Menge erledigt werden. Dazu gehört unter anderem die Schulanmeldung, bei der die Mutti natürlich mit dabei sein muss. Und so passiert einiges, bis Conni die ersehnte Schultüte in der Hand hält.

Schick in den Sommer

Die Polos der ARCADEN



Nachdem sich die ARCADEN-Shoppingtaschen wachsender Beliebtheit erfreuen, wird die Kollektion jetzt um Polo-Shirts erweitert. Diese gibt es in den Farben schwarz und rot im Centermanagement der ZWICKAU ARCADEN zum Preis von 15 Euro.



Ganz frisch: Der Internetauftritt der ARCADEN

„Die ZWICKAU ARCADEN gehen mit der Zeit, nicht nur, was die aktuellen Modetrends in den 65 Fachgeschäften angeht, sondern auch in der virtuellen Welt“, sagt Centermanager Michael Bilinger. Deshalb wurde jetzt der Internetauftritt des größten innerstädtischen Einkaufszentrums komplett überarbeitet. Die Kunden finden nicht nur eine frischere Gestaltung vor. Auch die Informationen sind auf dem aktuellsten Stand. Surfen Sie doch einfach einmal vorbei und machen Sie sich selbst ein Bild. www.zwickau-arcaden.de



Eine Saunareise um die Welt...

Ein in seiner Vielfalt deutschlandweit außergewöhnliches Wellnessvergnügen bieten die Badegärten Eibenstock ihren Gästen. Genießen Sie die ganze Welt der Bade- und Schwitzrituale z. B. im indischen Steinschwitzbad, deutschen Bierbad, japanischen Saunagarten oder im original russischen Saunadorf. Neben den 13 verschiedenen Saunen aus aller Welt zählen vielfältige Massage-, Ayurveda- und Kosmetikanwendungen zum breiten Wellnessangebot der Badegärten.

NEU: Suomi Massage
erfrischende finnische Massage mit warmem Öl & Eispeeling

» bei schönem Wetter im Freien
» gratis: Erfrischungscocktail
Dauer: 70 min
Einführungspreis: **50,- €**

Bitte reservieren unter Tel. 037752-507-15

Badegärten Eibenstock
Am Bühl 3
08309 Eibenstock
www.badegaerten.de • mail@badegaerten.de

Mit diesen Eisspezialitäten schmeckt der Sommer

Centerzeitung der ZWICKAU ARCADEN verführt die Kunden mit einem süßen Gewinnspiel und möchte deshalb wissen: Welche Eissorten hat der Fotograf abgelichtet?

Sage und Schreibe 35 verschiedene Eissorten sind im Eiscafé Dolce Vita in den ZWICKAU ARCADEN im Angebot, doch die Verkaufsschlager in Sachen Eis heißen im Sommer ganz eindeutig: Joghurt, Pfefferminze, Himbeere, Mango, Zitrone und Schokolade.

„Die Frauen bevorzugen dabei vor allem die Sorte Joghurt, während sich die Männer eher für Schokolade entscheiden“, hat Inhaber Marco Cellot einen entscheidenden Unterschied ausgemacht. Allen Eissorten im Eiscafé Dolce Vita ist dabei gemeinsam, dass sie jeden Tag frisch hergestellt werden. „Wir verwenden dazu nur einwandfreie Zutaten. In unser Eis kommen Milch, Sahne, Ei, Zucker und bei den Fruchtarten immer nur frisches Obst“, versichert Marco Cellot.

Wie er das Eis genau herstellt, dass will der sympathische Italiener nicht verraten. „Jeder Eismann hat seine eigenen Rezepte, deshalb schmeckt das Eis ja auch überall anders. Würde ich meine Rezepte verraten, würde es überall gleich schmecken“, sagt er. Die „Küche“, in der das Eis frisch zubereitet wird, darf deshalb nur ausgebildetes Personal betreten. Um die Kunst des Eismachens



Eis Nummer 1.



Eis Nummer 2.



Eis Nummer 3.



Eis Nummer 4.



Eis Nummer 5.



Eis Nummer 6.

zu erlernen, gibt es in Italien sogar eine spezielle Schule. Marco Cellot hat diese drei Jahre lang besucht.

Die Eisherstellung hat eine lange Geschichte

Was viele nicht wissen: Eis wird schon sein Jahrtausenden gegessen. Das erste Speiseeis gab es vermutlich im antiken China. Die chinesischen Herrscher hatten große Eislager anlegen lassen. Mit dem Untergang des Römischen Reiches

ging das Wissen über die Zubereitung eisgekühlter Speisen und Getränke leider verloren. Ende des 13. Jahrhunderts beschrieb der Weltenentdecker Marco Polo die Herstellung einer Kältemischung aus Schnee oder Wasser und Salpeter, die er in China kennen gelernt hatte. Speiseeis aus Wasser und Fruchtsaft oder -püree (Granita) wurde zu einer italienischen Spezialität. 1598 erschien in Amberg ein Kochbuch mit einem Rezept für eisgekühlten

Milchrahm, also einer Vorstufe von Milcheis.

Das Eis zum Mitnehmen geht in Europa offenbar auf italienische Immigranten in Großbritannien zurück, die dort in den Großstädten ab etwa 1870 auf den Straßen Eiscreme an kleinen fahrbaren Ständen verkaufen. Sie werden bald „Hokey-pokey-men“ genannt, was auf den italienischen Satz „Gelati, ecco un poco“ („hier ein bisschen Eis“) zurückgehen soll. Sie verkauften das Eis in

Pappbechern und Papphörnchen sowie so genannte Penny licks, eine Eiskugel für einen Penny in einem kleinen Glasbehälter, der von den Käufern wieder zurückgegeben wurde.

Das erste Eis am Stiel wurde 1923 vom US-amerikanischen Limonadenhersteller Frank Epperson patentiert. Erfinden hatte er es nach eigenen Angaben aber bereits zufällig im Jahr 1905, als er ein Glas Limonade mit Löffel versehentlich im Freien stehen ließ. Die Limona-

de gefror über Nacht zu Wasser-eis. Das Softeis wurde Mitte des 20. Jahrhunderts in Großbritannien erfunden. Ein Mitglied des Entwicklungsteams war die spätere britische Premierministerin Margaret Thatcher.

DAS GEWINNSPIEL

Vor lauter tollen Eissorten ist der Fotograf der Centerzeitung der ZWICKAU ARCADEN total durcheinander gekommen. Deshalb die Frage an die Leser: Wer kann helfen und weiß, welches Eis sich in den oben abgebil-

deten Tüten verbirgt? Die richtige Lösung schicken Sie bitte bis zum 15. August an das Centermanagement der ZWICKAU ARCADEN, Innere Plauensche Straße 14, 08056 Zwickau. Unter allen richtigen Einsendungen werden ein 30-Euro-Gutschein der ZWICKAU ARCADEN (1. Preis), ein ARCADEN-Shopping-Poloshirt (2. Preis) und ein ARCADEN-Shopping-Basecap (3. Preis) verlost. Kleiner Tipp: Wer die Lösung nicht auf Anhieb weiß, der kann alle Sorten im Eiscafé Dolce Vita in den ZWICKAU ARCADEN probieren.

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

Alles für den Schulstart gibt es bei McPaper

Vom Anspitzer bis zur Zuckertüte: Schulmarkt mit breitem Sortiment in den ZWICKAU ARCADEN

Vom Anspitzer bis zur Zuckertüte – McPaper in den ZWICKAU ARCADEN ist genau der richtige Ansprechpartner, wenn es um die richtige Ausstattung für Schule, Studium und Beruf geht.

Das Thema Nummer 1 bei den freundlichen Mitarbeitern ist derzeit natürlich der nahende Schulanfang. Und was darf da auf keinen Fall fehlen? Richtig, die Zuckertüten. Selbst jetzt, wenige Tage vor dem Start, gibt es bei McPaper in den ZWICKAU ARCADEN natürlich noch die breite Auswahl.

■ Doch was liegt im Trend?

„Bei den Zuckertüten haben sich die Mädchen in diesem Jahr besonders für die Modelle Princess, Barbie und Einhorn entschieden. Die Jungen wäh-



Den Griffix von Pelikan gibt es jetzt in neuen Trendfarben.

■ Ist der Griffix von Pelikan weiter der Renner?

„Natürlich! Dieser ganz besondere Stift ergänzt seit ver-

gangenen Jahr unsere breite Palette an Schreibgeräten“, sagt Birgit Luft. Vielen ist der Griffix aus der TV-Werbung bekannt

und erfreut sich nicht nur deshalb großer Beliebtheit.

■ Was ist das Besondere?

Der Stift fällt durch eine besondere Griffzone und kurze Feder auf. „Diese sorgt dafür, dass die Finger beim Schreiben sauber bleiben“, so Birgit Luft. Genauso beliebt bleibt auch weiterhin der Stabilo move easy, der jetzt auch als Bleistift erhältlich ist.

■ Gibt's besondere Angebote?

„Rechtzeitig vor dem Schulstart haben wir einige Artikel von Nici um 50 Prozent reduziert, um so manche Zuckertüte noch zu verschönern“, so die Filialleiterin. Darüber hinaus wurde im gesamten Grundsortiment der Rotstift angesetzt, um auch hier den preisbewussten Kunden anzusprechen. Diese Reduzierungen gelten auch zur Aktion „Einfach Klasse“.



Gefüllte Zuckertüten...

.... gibt es auch jetzt wieder beim Süßen Rendezvous in den ZWICKAU ARCADEN. „Die Kunden haben die Wahl: Entweder Sie bringen Spielsachen zum Füllen mit und wir füllen den restlichen Platz mit unseren Süßigkeiten auf oder Sie geben eine leere Zuckertüte bei uns ab und lassen sich dann zum Schulanfang davon überraschen, was wir an Süßigkeiten in die Tüten gesteckt haben“, sagt Berit Kümmeritz vom Süßen Rendezvous.

Leserforum zur Landtagswahl

Die Kandidaten im Kreuzverhör

Die Spitzenkandidaten zur Landtagswahl in Sachsen stellen sich auf fünf Foren den Fragen der Redakteure und Leser der Freien Presse. Thomas Jurk (SPD) macht am 6. August in Zwickau den Anfang. Der derzeitige Wirtschaftsminister und stellvertretende Regierungschef strebt für die Sozialdemokraten eine erneute Regierungsbeteiligung an.

Es folgen Leserforen mit:

- Antje Hermenau (Grüne/10.8./Chemnitz/Industriemuseum),
- Stanislaw Tillich (CDU/13.8./ Chemnitz/ Druckzentrum Freie Presse),
- André Hahn (Linke/17.8./Freiberg/Städtischer Festsaal) und
- Holger Zastrow (FDP/20.8./ Plauen/Festhalle). Beginn dieser Foren ist jeweils um 19.00 Uhr.

Die Freie Presse möchte ihren Lesern auf diesem Weg die Möglichkeit geben, sich selbst ein Bild zu machen vor der Wahlentscheidung am 30. August.

Nach einer einstündigen Fragerunde durch zwei Redakteure der Freien Presse sind die Zuhörer gefragt.

Können Sie nicht selbst dabei sein, dann schicken Sie uns Ihre Fragen vorab zu.

6. August, 20.00 Uhr
Thomas Jurk (SPD)
ZWICKAU ARCADEN
Innere Plauensche Straße 14,
08056 Zwickau

Leserfragen bitte an: Freie Presse, Kennwort Kreuzverhör, PF 261, 09002 Chemnitz oder per E-Mail an wahl@freiepresse.de. Für die Teilnahme an den Leserforen ist eine Anmeldung erwünscht: 0800 80 80 123 (gebührenfrei) oder unter www.freiepresse.de/kreuzverhoer

Sachsen 2009

DER GESUNDHEITSTIPP

Der Rücken braucht Bewegung

VON SANELA BACINOVIC

Erwiesen ist, dass 85 Prozent der Deutschen zeitweilig unter Rückenschmerzen leiden. Ein Drittel der Betroffenen hat sogar dauerhafte Beschwerden. Zunehmend sitzen wir am Schreibtisch und Computer, während für sportliche Betätigung kaum noch Zeit bleibt. Ein Schmerzkreislauf beginnt: Durch Verspannungen und Verkrampfungen werden die Muskeln nicht ausreichend durchblutet. Die Folge ist eine unzureichende Versorgung der Muskulatur mit Sauerstoff und Nährstoffen sowie ein verminderter Abtransport von Stoffwechselprodukten. Die Mangelerscheinungen der Muskelzellen stimulieren die Nervenzellen, welche daraufhin Schmerzsignale zum Gehirn senden. Der Körper reagiert mit einer Schonhaltung, welche zu weiteren Verspannungen und Schmerzen führt.

Auch Stress ist eine sehr häufige Ursache für Rückenverspannungen. Meist ist dies besonders im Nackenbereich zu fühlen. Wer allerdings weiß, wie man aktiv vorbeugen kann, muss sich mit Rückenschmerzen gar nicht erst plagen. Orthopäden sind sich einig, dass Bewegung immer gut für den Rücken ist. Besonders geeignet ist zum Beispiel schwimmen. Wenn Sie viel im Sitzen arbeiten, sollten Sie ab und zu aufstehen, zum Beispiel beim Telefonieren oder Nachdenken.

Bewegung kann auch sonst sehr einfach in den Tagesablauf eingebaut werden. Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug, oder gehen Sie zu Fuß zum Bäcker statt mit dem Auto. Auch ein Spaziergang nach dem Mittagessen in der Pause bringt schon auf einfache Weise Bewegung in den Alltag, die uns der Rücken letztlich dankt. Die Dehnübung kann so aussehen, dass der Trainierende das eine Handgelenk mit der anderen Hand umfasst und über den Kopf hinweg zur Gegenseite zieht. Wer hier die Spannung für zehn Sekunden hält und dann die Seite wechselt, hat seinem Rücken schon einen großen Gefallen getan.

Auch beim Heben und Tragen kann man viel falsch machen und seinem Rücken schaden. Achten Sie also darauf, den Rücken gerade zu lassen. Gehen Sie in die Knie und überlassen Sie Ihren Beinen die Kraftanstrengung. Ihr Rücken wird es Ihnen danken.

Falls es Sie doch einmal erwischt hat, helfen wärmende Pflaster oder Salben, damit die Muskulatur sich wieder entspannt. Bei stärkeren Beschwerden können auch kurzfristig Schmerzmittel eingenommen werden, um die Schmerzen schnell zu lindern. Zu jeder Rückenschmerztherapie gehört auch die Einnahme von Magnesium, denn dieser Mineralstoff hilft dem Körper, die Muskeln zu entspannen.

DIE AUTORIN
Sanela Bacinovic ist Inhaberin der Guten Tag Apotheke in den ZWICKAU ARCADEN. Öffnungszeiten

ÖFFNUNGSZEITEN
Die Guten-Tag-Apotheke-ZWICKAU-ARCADEN ist montags bis donnerstags sowie samstags von 8.30 Uhr bis 20 Uhr und freitags von 8.30 Uhr bis 21 Uhr geöffnet.

Modell: Daily Delight
BH und Unterteil in verschiedenen Schnittformen erhältlich

Herzog & Bräuer
Wäsche, Nachtwäsche & Dessous
IHR WÄSCHEFACHGÄHFT
IN DEN ZWICKAU ARCADEN

30.07.-08.08.2009

Guten Tag Apotheke Zwickau Arcaden

Inhaberin: Sanela Bačinović
Innere Plauensche Straße 14
08056 Zwickau

Telefon 0375/2714434
Telefax 0375/2714451
E-Mail info@apotheke-zwickauarcaden.de



TÄGLICH DURCHGEHEND GEÖFFNET! Mo. – Do. 8.30 – 20 Uhr, Fr. 8.30 – 21 Uhr, Sa. 9.30 – 20 Uhr

DERMO-KOSMETIK

Das Sortiment, mit dem sich Apotheken abheben!



Eucerin® Anti Age Hyaluron Filler Nachtspflege
50 ml
statt € 27,10²⁾
€ 19,98
100 ml = € 39,96



Rene Furterer Karité Shampoo
150 ml
€ 9,98
100 ml = € 6,65



Eucerin® Anti Age Hyaluron Filler Tagespflege
50 ml
statt € 26,10²⁾
€ 19,98
100 ml = € 39,96



Avene Cleanance seifenfreies Reinigungsgel
200 ml
statt € 13,10²⁾
€ 9,98
100 ml = € 4,99



Avene Cleanance Talgregulierende, mattierende Emulsion
40 ml
statt € 13,50²⁾
€ 9,98
100 ml = € 24,95

Mehr Auswahl, mehr Angebot und viel mehr Mensch!



Baldriparan Stark für die Nacht
60 Dragees
statt € 19,98¹⁾
€ 12,50
Stark für den Tag
40 Dragees
statt € 10,20²⁾
€ 6,95



Fenistil® Gel*
20 g
statt € 4,91²⁾
€ 2,95
100 g = € 14,75



Iberogast® Tinktur*
20 ml
statt € 9,25²⁾
€ 6,95
50 ml
statt € 17,10²⁾
€ 11,98
100 ml = € 34,75
100 ml = € 23,96



Regaine® Frauen*
3 x 60 ml
statt € 49,50²⁾
€ 39,50
100 ml = € 21,94



SyNeo Deo Spray Antitranspirant
30 ml
statt € 16,99²⁾
€ 12,98
100 ml = € 43,26



Wartner gegen Warzen
Ermöglicht die Behandlung von bis zu 12 Warzen
50 ml
statt € 17,95²⁾
€ 12,98



Aronal & Elmex Mundhygieneset
2 x 75 ml Zahncreme
statt € 5,25²⁾
€ 3,98
100 ml = € 2,65



Nasic® Nasenspray*
10 ml Lösung
statt € 5,75²⁾
€ 3,95



Umckaloabo®*
50 ml
statt € 9,54²⁾
€ 6,98
100 ml = € 34,90



Neuranidal® N*
20 Tabletten
statt € 3,99²⁾
€ 1,95



Mobilat® Duoaktiv*
Schmerzsalbe oder Schmerzgel
100 g
statt € 12,00²⁾
€ 6,98



Formigran®* 2,5 mg
2 Filmtabletten
statt € 9,97²⁾
€ 7,98



Antistax® Venencreme*
40 g
statt € 9,45²⁾
€ 4,95
100 g = € 12,37



Orthomol Arthro
Granulat zur diätetischen Behandlung von arthrotischen Gelenkveränderungen
30 Tagesportionen
statt € 62,95²⁾
€ 44,98



Grippostad® C*
24 Kapseln
statt € 8,95²⁾
€ 4,95



Hexal® ASS 100 mg
statt € 3,58²⁾
€ 1,98



Doppelherz Augen Sehkraft + Schutz
60 Kapseln
statt € 15,95²⁾
€ 9,98

Gültig von 30.07. bis 08.08.2009. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht. Für Druck- und Satzfehler keine Haftung. 1) Ehemaliger Verkaufspreis. 2) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. * Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Ihr Gutschein
Guten Tag Apotheke
1 Pflastermappchen
Inhalt: 4 Pflaster
gratis



Nur ein Gutschein und Artikel pro Person. Gültig bis 8. August 2009

Ihr Gutschein
Guten Tag Apotheke
Taschentücher
gratis



Nur ein Gutschein und Artikel pro Person. Gültig bis 8. August 2009

Ihr Gutschein
20% Rabatt beim Kauf von 2 Sonnenkosmetikprodukten von
Vichy, Eucerin, Avene, oder La Roche Posay
20%



Nur ein Gutschein und Artikel pro Person. Gültig bis 8. August 2009

Ihr Gutschein
SKINCEUTICALS
ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE
Einladung zur **KOSTENLOSEN** Hautanalyse mit dem Skinscope am
Freitag, 14. August 2009
10:00 – 18:00 Uhr

Nur ein Gutschein und Artikel pro Person. Gültig bis 8. August 2009