



## NOTIERUNGEN

10. September, 18 Uhr		<b>5595</b>	alle Abweichungen in Prozent	
Dax	+ 0,37	<b>5594,77</b>	Dow Jones	+ 0,21 <b>9567,48</b>
Euro Stoxx 50	- 0,11	<b>2817,50</b>	Nikkei 225	+ 1,95 <b>10 513,67</b>
Gold/kg		<b>€ 22075</b>	Euro/\$ (EZB)	<b>1,4563</b>

## AKTIEN

HAMBURGER & NORDDEUTSCHE AKTIEN							
Alstria	+	0,15%	<b>6,70</b>	HCI	-	2,76%	<b>2,11</b>
Beate Uhse	-	4,35%	<b>0,66</b>	HHLA	-	3,46%	<b>28,14</b>
Biou Brigitte	+	1,83%	<b>111,55</b>	Junghelrich	-	5,61%	<b>12,44</b>
Cinemaxx	+	11,00%	<b>1,11</b>	Marselle Klinik	+	0,19%	<b>5,25</b>
Comdirect Bank	+	0,33%	<b>6,15</b>	MPC Capital	+	4,14%	<b>7,29</b>
CONERGY AG	-	2,50%	<b>0,78</b>	Aurubis AG	-	3,05%	<b>25,74</b>
DEUT. EUROSCHOP	-	0,85%	<b>22,19</b>	Nordex	-	4,46%	<b>12,20</b>
Drägerwerk Vz.	-	6,04%	<b>18,50</b>	REpower	-	0,31%	<b>103,68</b>
edel music	-	2,63%	<b>1,48</b>	ROFIN SINAR	-	2,26%	<b>15,58</b>
Euro-Kai KGAA	-	5,17%	<b>27,50</b>	SinnerSchradler	+	1,18%	<b>1,71</b>
Evotec	-	5,06%	<b>1,50</b>	Springer Verlag	+	0,62%	<b>61,58</b>
Fielmann	-	1,80%	<b>44,20</b>	TAG Tegernsee	+	3,61%	<b>3,44</b>
Freenet	-	3,00%	<b>9,06</b>	Tip24	+	0,17%	<b>24,27</b>
Hawesko	-	2,10%	<b>18,65</b>	VTG	-	2,00%	<b>9,30</b>

  

DEUTSCHE AKTIEN							
Adidas	-	2,77%	<b>31,95</b>	Infineon Techno	-	1,91%	<b>3,60</b>
Allianz	-	2,49%	<b>78,61</b>	K+S	-	0,82%	<b>35,07</b>
BASF	-	0,71%	<b>36,13</b>	Linde	-	1,57%	<b>69,00</b>
Bayer	-	2,08%	<b>41,94</b>	Lufthansa	-	3,44%	<b>10,82</b>
Beiersdorf	-	1,38%	<b>34,91</b>	MAN	-	2,44%	<b>52,00</b>
BMW	-	2,50%	<b>30,98</b>	Merck	-	0,22%	<b>63,11</b>
Commerzbank	+	3,57%	<b>6,67</b>	Metro	-	2,64%	<b>36,84</b>
Daimler	-	2,79%	<b>30,65</b>	Münchner Rück	-	1,59%	<b>102,38</b>
Deutsche Bank	-	3,23%	<b>45,82</b>	Postbank	-	0,36%	<b>24,67</b>
Deutsche Börse	-	0,94%	<b>52,75</b>	RWE	-	2,63%	<b>62,90</b>
Deutsche Post	-	3,86%	<b>11,57</b>	SAP	-	0,56%	<b>33,87</b>
Deutsche Telekom	-	1,62%	<b>9,13</b>	Salzgeber AG	-	4,29%	<b>63,54</b>
E.ON AG	-	4,07%	<b>28,31</b>	Siemens	-	3,29%	<b>58,46</b>
Fres.Med.Care	-	2,43%	<b>30,58</b>	Thyssen Krupp	-	3,76%	<b>22,81</b>
Henkel	-	2,21%	<b>26,95</b>	VW	-	8,18%	<b>124,00</b>

## VERBRAUCHER-TIPP

### Lebensmittel noch billiger

Wenn das kein Grund zur Freude ist: Der deutsche Lebensmitteleinzelhandel geht zum Herbst in eine neue Preissenkungsrunde! Nachdem die Verbraucher gestern bei „Aldi“ bereits zahlreiche Lebensmittel günstiger einkaufen konnten, kündigten Branchenriese „Edeka“ und die Discounter „Norma“ und „Penny“ (Rewe) ebenfalls Preissenkungen an. Sparen können die Verbraucher beim Einkauf in diesen Läden unter anderem bei Milchprodukten, Tiefkühlkost, Fisch, Wein oder Tiernahrung. Die Preissenkung begründete Edeka mit günstigeren Rohstoffpreisen. Ab heute senkt „Penny“ zum Beispiel die Preise von den Produkten „Lindenhof“-Käseaufschnitt, „Arktis“-Fischstäbchen, „Elite“-Joghurt und „Comtess Marie Luise“-Champagner Brut.



## HAMBURGER UNTERNEHMEN

**LUFTHANSA TECHNIK**, der Weltmarktführer für Wartung, Reparatur und Überholung von Flugzeugen, nimmt vom 22. bis 24. September an der diesjährigen Messe „MRO Europe“ in Hamburg teil. Mehr als 2500 Fachleute und Führungskräfte aus der Luftfahrtindustrie kommen zu Europas bedeutendster Branchenmesse für Flugzeuginstandhaltung in die Messehallen. „Vor dem Hintergrund der aktuellen Luftfahrtkrise geht es darum, eine weitere Optimierung der weltweiten Flottenversorgung durch verbesserte Logistikprozesse, neue Reparaturverfahren, übergreifende Kooperationen und eine Vereinfachung der Prozesse zwischen Airline und Technikbetrieb zu erreichen“, so August Wilhelm Henningsen aus dem Vorstand der Lufthansa Technik.

E-Mail: [wirtschaft@mopo.de](mailto:wirtschaft@mopo.de)  
 Tel: (040) 80 90 57-341 Fax: (040) 80 90 57-254  
 Ab 19 Uhr erreichen Sie die Redaktion unter  
 (040) 80 90 57-262  
[www.mopo.de/wirtschaft](http://www.mopo.de/wirtschaft)

## Die 7 besten Tipps

# Schluss mit

## Kein Appetit, schlaflose Nächte: Für Verlassene bricht eine Welt

**D**er dicke Kloß im Hals, das Drücken im Magen, die Stiche im Herzen – wenn der Partner einen verlässt, geraten Körper und Psyche in absoluten Ausnahmezustand: Liebeskummer! Suchtexperten haben herausgefunden, dass der Verlassene ähnliche Entzugerscheinungen durchlebt wie Drogenabhängige. Silvia Fauck (55) leitet eine Liebeskummer-Praxis in Hamburg und kennt Wege aus der Krise:

### ► Sie dürfen durchhängen!

„Nehmen Sie sich Zeit zum Trauern. Sie dürfen weinen und ruhig mal Fünfe gerade sein lassen“, sagt Silvia Fauck. Anfangs sei es auch in Ordnung, sich für etwa drei Tage krankschreiben zu lassen. „Sagen Sie dem Arzt ehrlich, was Ihnen passiert ist“,

### „Nehmen Sie sich Zeit zum Trauern, lassen Sie mal fünf gerade sein“

Silvia Fauck, Liebeskummer-Beraterin

so Fauck. Halten Symptome wie Schlaf- und Appetitlosigkeit aber länger als sechs Wochen an, sollten Sie Hilfe beim Arzt oder Psychiater suchen. „Manchmal hilft es zum Beispiel, sich für ein paar Tage Schlaftabletten verschreiben zu lassen“, sagt Silvia Fauck.

### ► Verwöhnen Sie sich selbst nach Strich und Faden

„Seien Sie lieb zu sich selbst. Denken Sie jetzt nur an sich“, rät die Expertin. Gönnen Sie sich zum Beispiel einen Kurztrip nach London, eine Massage, ein schönes Essen oder einen Spaziergang an der Alster. Unternehmungen lenken vom Herzschmerz ab. Pro-

bieren Sie doch auch mal etwas Neues: Tanzen, Yoga, Malkurs?

Machen Sie es sich schön! Neue Gardinen oder Sofakissen: Schon kleine Veränderungen im Zuhause können zum Wohlfühlen beitragen.



# Liebeskummer

zusammen / MOPO-Expertin zeigt Wege aus der Lebenskrise

**➤ Raus aus der Opferrolle!**

Vermeiden Sie Schuldzuweisungen und streifen Sie die Opferrolle ab. Frauen suchen die Fehler oft nur bei sich selbst.

**➤ Kapseln Sie sich nicht ab**

Verbringen Sie Zeit mit Freunden! „Vertrauen Sie sich lieben Menschen an, im Notfall einem Profi, Coach, Psychiater oder Therapeuten“, rät Silvia Fauck.

**➤ Erinnerungen in eine Kiste!**

Fotos vom Ex-Partner, die Muscheln vom letzten gemeinsamen Urlaub, alte Liebesbriefe: Wenn Sie Abstand von den Erinnerungen brauchen, packen Sie sie in eine Kiste – und ab damit auf den Dachboden oder in den Keller! „Verbrennen oder zerreißen Sie sie aber nicht“, sagt Silvia Fauck. „Hinterher waren schon viele Menschen unglücklich darüber.“

**➤ Schreiben Sie Ihre Gefühle auf**

Tagebuch zu führen hilft manchmal wahre Wunder. „Aber schicken Sie Briefe an den Ex-Partner niemals ab“, sagt Silvia Fauck. Was in einem emotionalen Tief geschrieben wird, bereuen später viele.

**➤ Kommen Sie zur Ruhe**

„Viele Männer können nicht alleine sein, rennen von Frau zu Frau, um ihr Selbstwertgefühl zu steigern“, sagt Silvia Fauck. Sie rät auch Männern, sich mal zurückzulehnen und zu üben, al-



**Silvia Fauck (55) ist psychologische Beraterin und führt eine Liebeskummer-Praxis in Eppendorf.**



**VERLOSUNG**

Die MOPO verlost **fünf Bücher** „Die 7 Fallen der Liebe“ von Silvia Fauck. Die Liebeskummer-Expertin gibt darin Tipps, wie Sie dem Herzschmerz vorbeugen können, und zeigt die häufigsten Liebeskummer-Fallen auf. Sie erzählt zwei Geschichten, die sie in ihrer Praxis erlebt hat und die zeigen, wo höchste Aufmerksamkeit der Liebenden geboten ist. Senden Sie **heute bis 16 Uhr** eine **E-Mail** mit dem **Stichwort „Liebeskummer“** an [gewinn@mopo.de](mailto:gewinn@mopo.de).



leine zu Hause zu sein. „Männer laufen vor sich weg“, so Fauck. „Sie müssen lernen, sich zu reflektieren.“ Denn erst wenn man zu sich selbst gefunden hat, ist

man wieder frei für eine neue Beziehung ... **SILVIA BECKER**

Mehr Infos gibt es im Internet unter [www.liebeskummer-praxis.de](http://www.liebeskummer-praxis.de).

**So können Freunde den Liebeskranken helfen**

Monatelange Trauer und verzweifelte Anrufe – Freunde der Verlassenen sind da oft hilflos. Silvia Fauck gibt auch ihnen Unterstützung: **Zeigen Sie Geduld** – auch wenn Sie die Trennungsgeschichte schon zum hundertsten Mal hören. **Geben Sie wertfreie Ratschläge** – auch wenn Sie dazu über Ihren eigenen Schatten springen müssen. **Vermeiden Sie Floskeln** wie „Kopf hoch“ oder „Es wird schon wieder“. **Ablenkung** Lenken Sie den Betroffenen behutsam ab, ohne



**Die Schulter eines Freundes zum Anlehnen schafft Erleichterung.**

**Erzählen Sie Ihre eigene Leidensgeschichte** – das schafft Vertrauen beim Gegenüber!

**Machen Sie den Ex nicht schlecht** – auch wenn Sie noch so große Lust dazu haben.

**Spielen Sie nicht Schicksal**, indem Sie „zufällige“ Begegnungen arrangieren.

**Packen Sie den Leidenden nicht zu sehr in Watte** – sonst fühlt er sich entmündigt.

**Hilfe anbieten** Fragen Sie jeden Tag aus Neue, womit Sie wirklich helfen können, denn Liebeskummer-Kranke sind unberechenbar!

**Ziehen Sie einen Schlussstrich, tun Sie sich selbst etwas Gutes! So finden Sie neuen Mut.**



ihn zu bevormunden. **Zurückstecken** Schieben Sie Ihre eigenen Bedürfnisse für eine Weile in die zweite Reihe.

**Afghanistan-Desaster**

Jetzt wird versucht, dem deutschen Oberst aus lächerlichen bürokratischen Feinheiten heraus, die zuvor nie jemanden interessiert haben, einen Strick zu drehen. Und alle rufen: „Bundeswehr raus aus Afghanistan!“ Weil Wahl ist. Und danach? Wenn die Truppen jetzt abziehen, üben morgen die Taliban wieder ihre Willkürherrschaft (besonders über die Frauen) aus, und übermorgen haben wir die nächsten Terroranschläge. Unsere westlichen Politiker sollten endlich einen vernünftigen Plan ausarbeiten.

**Joachim Timm, Hammerbrook**

Holt unsere Soldaten heim! Wer Land und Leute aus eigener Erfahrung kennt, der weiß, dass die sogenannten westlichen Werte nur für eine äußerst schmale Intellektuellenschicht in Kabul attraktiv sind. Deutschlands Freiheit wird keineswegs am Hindukusch verteidigt, wie uns Struck (SPD) und Jung (CSU) weismachen wollen. Dort werden vielmehr laufend alte Sympathien für Deutschland verspielt und mit jedem Bombenangriff Terroristen gegen Deutschland gezüchtet. Die breite Mehrheit des Vielvölkerstaats pfeift auf Zwangsbeglückungen made in USA oder Germany.

**Herbert Manfred Rauter, Bad Herrenalb**

Mit dem Abstellgleis kommt Minister Jung noch vergleichsweise glimpflich davon. Mit der Verleihung einer Tarnkappe durch Frau Merkel ist es nicht getan. Verantwortung als oberste Dienstherrin sieht anders aus, Frau Bundeskanzlerin!

**Thomas Frohn, Eppendorf**

**Chef verbietet Privatgespräche**

Spätestens wenn man als Kunde das Gefühl hat, ein lästiger Unterbrecher zu sein, kann man den Betreiber der McDonald's-Filialen irgendwie verstehen. Allerdings: Solange kein Kunde weit und breit zu sehen ist oder die Angestellten „hinter den Kulissen“ tätig sind, ist so ein Verbot nicht nachvollziehbar. Denn wir sind ja immer noch Menschen und keine Roboter!

**Irene Rolfs, Wentorf**

**Anzeige gegen Guido Westerwelle**

Ich verstehe die Entrüstung gegenüber Herrn Westerwelle nicht. Er behauptet doch nicht, dass es kein Recht auf Hartz IV gibt, sondern lediglich, dass diejenigen kein Recht darauf haben, die den Staat betrügen, indem sie zusätzlich schwarzarbeiten oder sich auf den Hartz-IV-Bezügen ausruhen. Mich ärgert es ebenfalls, wenn ich von dieser Art Menschen höre oder lese.

**Kathrin Jonscher, Barmbek-Nord**

Ein kleiner Vorgeschmack auf Westerwelle als Vize-Kanzler ... Laut FDP soll sich Arbeit wieder lohnen – dabei ist sie gegen die Einführung eines Mindestlohnes.

**Thomas Herold, Hohenfelde**

Er findet es also unerträglich, wenn Arbeitslose in TV-Talkshows erklärten, sie lebten von Stütze, arbeiteten schwarz und das normal arbeitende Publikum beschimpften. Weiß Herr Westerwelle nicht, dass in diesen Talkshows nur Schauspieler sitzen?

**Martin Röth, Rottorf**

**REDAKTION**

Die Zuschriften geben die Meinung der Einsender wieder. Kürzungen behält sich die Redaktion vor. Leserbriefe schicken Sie bitte immer mit vollständigem Namen und Adresse an die **HAMBURGER MORGENPOST**, Griegstraße 75, 22763 Hamburg, per Fax 040/80 90 57-284, per E-Mail: [leserbriefe@mopo.de](mailto:leserbriefe@mopo.de)