

# Verbraucher konkret

www.verbraucher.org

Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



**5=3**  
Fünf  
Broschüren  
bestellen, drei  
bezahlen!

Waschen & putzen  
Haushaltsmythen  
im Check

Gut essen & abnehmen  
Ernährungsmythen  
im Check

Gesund leben & schlafen  
Gesundheitsmythen  
im Check

Pflegen & reinigen  
Schönheitsmythen  
im Check

Bundesverband  
Die Verbraucher  
Initiative e.V.

## Alltags-Mythen

## Waschen &amp; putzen

**Haushaltsmythen im Check** 3

Überlieferte Tipps zum Wäschewaschen, gegen Flecken und für den Hausputz werden immer wieder gern weitergegeben. Sie sollen umweltfreundlicher, preisgünstiger und ebenso wirksam sein wie herkömmliche Reinigungsmittel. Essig, Backpulver und Salz sind z. B. für die verschiedensten Anwendungen häufig im Gespräch. Doch was ist dran an den Mittelchen aus dem Küchenschrank? Wir klären über traditionelle Haushalts-Weisheiten auf und geben Tipps.

## Gut essen &amp; abnehmen

**Ernährungsmythen im Check** 8

Um kaum ein Thema ranken sich so viele Behauptungen, Halbwahrheiten und Tipps wie um das Essen und Trinken. Unangefochtener Spitzenreiter ist das Abnehmen. Dazu sind besonders viele Irrtümer und Empfehlungen unterwegs. Letztere können helfen, das Gewicht in den Griff zu bekommen, doch nicht immer ist jede Empfehlung für jeden richtig. Essen und Trinken sind äußerst individuelle Angelegenheiten, die sich nicht in ein allgemeingültiges Schema pressen lassen.

## Gesund leben &amp; schlafen

**Gesundheitsmythen im Check** 14

Ist das Wohlbefinden gestört, lassen wohlmeinende Tipps nicht lange auf sich warten. Besonders häufig suchen uns Erkältungen heim. Entsprechend vielfältig sind die Ratschläge zu ihrer Vorbeugung und Behandlung. Auch wenn es um die Heilung von kleineren Wunden und einen erholsamen Schlaf geht, kursieren zahlreiche Meinungen und Empfehlungen. Einige von ihnen sind nützlich, andere entpuppen sich bei genauerem Hinsehen als Irrtümer.

## Pflegen &amp; reinigen

**Schönheitsmythen im Check** 19

Glatte, gesunde Haut und glänzende Haare – wer möchte das nicht? Sehr beliebt sind Omas Schönheitstipps. Sie gelten als natürlicher und verträglicher als die industriellen Produkte. Beim genaueren Hinsehen zeigt sich aber, dass man sich mit den alten Hausmittelchen nicht immer etwas Gutes tut. Ebenso kann eine übertriebene Reinigung und Pflege mehr schaden als nützen. Wir stellen verbreitete Mythen und Mittelchen vor und sagen was davon zu halten ist.

## Service

Adressen, Mitglied werden 23

Broschüren-Aktion „Fünf gleich drei“ 24

**Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

*Mythen sind überlieferte Erzählungen, aber auch Dinge oder Begebenheiten, die – oft rational nicht nachvollziehbar – verherrlicht werden. Wenn es um die Mythen zu den Themen Haushalt, Ernährung, Gesundheit und Schönheit geht, findet sich ein bisschen von beidem.*

*Oftmals handelt es sich um traditionelle Rezepte, Anwendungen oder Meinungen, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Und häufig werden sie als Nonplusultra, d. h. als das wirksame Mittel oder die effektive Maßnahme schlechthin angepriesen. Bei kritischem Hinschauen kann es durchaus möglich sein, dass sich die Methode als unwirksam oder gar schädlich entpuppt. In dem Fall wird der Mythos zum Irrtum. Doch ebenso kann es passieren, dass sie einer genauen Überprüfung standhält. Dann wird der Mythos wahr.*

*In dem vorliegenden Themenheft haben wir gängige Mythen aus den genannten Bereichen unter die Lupe genommen und dahingehend geprüft, ob sie stimmen oder nicht. Zahlreiche Tipps ergänzen die Mythen-Schau, z. B. zum Thema Wäschewaschen oder schnelle Hilfe gegen Flecken. Weitere Schwerpunkte widmen sich dem Übergewicht, seinen Ursachen und seiner Bekämpfung sowie den Erkältungen, die uns alljährlich plagen.*

*Wir wünschen Ihnen eine informative Lektüre.*

*Ihre Alexandra Borchard-Becker, Fachreferentin*

*PS: Bitte beachten Sie unsere Aktion „Fünf gleich drei“: Wählen Sie fünf Broschüren der VERBRAUCHER INITIATIVE und zahlen Sie nur drei Publikationen. Mehr zu dieser Aktion auf Seite 24.*

**Jeder Euro zählt!**

Spendenkonto (steuerlich absetzbar):  
Konto 81 33-503, BLZ 370 205 00 oder  
IBAN: DE96 3702 0500 0008 1335 03  
BIC: BFSWDE33XXX.



**Ihre Spende für die Arbeit der  
VERBRAUCHER INITIATIVE!**

## Impressum

Verbraucher konkret, August 2014 • ISSN 1435-3547 • „Alltags-Mythen“ - Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • Redaktionsanschrift: Elsenstr. 106, 12435 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, Fax 030/53 60 73-45, mail@verbraucher.org, www.verbraucher.org • Konzept & Text: Alexandra Borchard-Becker, Georg Abel (V.i.S.d.P.) • Titelfotos: IStockPhoto • Papier: Diese Broschüre wurde auf Circle matt white gedruckt und erfüllt die Kriterien des Blauen Engels. Hinweis: Wenn im Text z.B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich alle Verbraucherinnen und Verbraucher. • Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. • Die einmalige Anforderung der Themenhefte und Broschüren ist im Mitgliedsbeitrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (60,00 Euro/Jahr, ermäßigt 50,00 Euro/Jahr) enthalten. Einzelverkaufspreis für Nichtmitglieder: 2,50 Euro zzgl. Versand.

# Haushaltsmythen im Check

Überlieferte Tipps zum Wäschewaschen, gegen Flecken und für den Hausputz werden immer wieder gern weitergegeben. Sie sollen umweltfreundlicher, preisgünstiger und ebenso wirksam sein wie herkömmliche Reinigungsmittel. Essig, Backpulver und Salz sind z. B. für die verschiedensten Anwendungen häufig im Gespräch. Doch was ist dran an den Mittelchen aus dem Küchenschrank? Wir klären über traditionelle Haushalts-Weisheiten auf und geben Tipps.



Lang ist die Liste der wohlgemeinten Ratschläge für eine saubere, weiche und strahlend weiße Wäsche. Essig, das Universalmittel unter den Hausmittelchen, soll hier die Funktion von Weichspüler übernehmen können. Die Empfehlung beruht auf der Annahme, dass die Wäsche hart und kratzig wird, weil sich Kalk in den Fasern ablagert. Hierfür ist jedoch in erster Linie das Waschen und Trocknen an sich verantwortlich, das zu einer gewissen Starre führt. Die Wäschefasern

 können dabei angetaut werden und verhaken sich ineinander. Dagegen kann auch **Essig** nichts ausrichten.

Denkbar ist, dass er in geringem Umfang gegen die Kalkrückstände wirkt, seine Wirkung auf die Wäsche lässt sich aber mit dem Effekt von Weichspüler nicht vergleichen. Zudem können möglicherweise die Metall- und Kunststoffteile in der Waschmaschine durch die Essigsäure Schaden nehmen, ebenso wie manche Textilfasern. Daher sollte man auf den regelmäßigen Einsatz größerer Essigmengen als Ersatz für Weichspüler vorsichtshalber verzichten. Auch als Ersatz für Klarspüler in der Geschirrspülmaschine ist er aus dem gleichen Grund nicht geeignet.

#### TIPPS

- Für luftige, flauschigere Wäsche und Handtücher sollten die Stücke vor dem Aufhängen kräftig ausgeschüttelt werden, damit sich die Fasern wieder „sortieren“.
- Auch wer seine Wäsche bei geeigneter Witterung im Garten oder auf dem Balkon trocknet, hat durch den Luftzug im Ergebnis weichere und frisch duftende Wäsche.
- Weichspüler gelten als belastend für die Umwelt und sind oft reich an Duftstoffen, die bei empfindlichen Personen Allergien fördern können. Experten raten daher grundsätzlich ab und stufen die Produkte als unnötig ein.
- Falls dennoch gewünscht, sollte Weichspüler sparsam dosiert und nur gezielt bei ausgewählten Textilien angewendet werden.

Backpulver soll als Zugabe zum Waschmittel gegen ergraute Wäsche und Flecken wirksam sein. Die Wirkung wird dem enthaltenen Natron (Natriumhydrogencarbonat) zugeschrieben. Es kann Schmutz und Ablagerungen aufweichen, die dann leichter ausgewaschen

### Weichere und frisch duftende Wäsche durch Trocknen im Garten oder auf dem Balkon.



Fotos v.o.n.u.: iStockPhoto, Shutterstock

werden können. Ob es darüberhinaus den gewünschten wäscheaufhellenden Effekt hat, darüber gehen die Meinungen auseinander. Stiftung Warentest hat mit Backpulver und Zitronen sowie speziellen Produkten gegen den Grauschleier vergleichende Tests durchgeführt. Das Ergebnis: Die Zugabe von **Backpulver** führt nicht zu sichtbar weißerer und sauberer Wäsche. Da es keine bleichende Wirkung hat, kann es auch gegen hartnäckige Flecken nichts ausrichten. Für die grauen Schleier sind kleinste Schmutzteilchen verantwortlich, die sich während des Waschens im Gewebe festsetzen. Und zwar vor allem dann, wenn das Waschmittel zu niedrig dosiert oder keine gute Waschwirkung hat. Es bindet den Schmutz nicht ausreichend, der sich wieder auf den Fasern festsetzen kann. Zudem geben bunte Stücke zwischen der weißen Wäsche Farbe ab und fördern ihr Ergrauen. Zum Vergilben kommt es bei Wäsche, die länger nicht benutzt wird.

#### TIPPS

- Nicht zu verwechseln ist **Natron**, das auch unter der Bezeichnung Speise- bzw. Backsoda erhältlich ist, mit Soda (Natriumcarbonat). Soda wird flüssig oder in Pulverform angeboten und kann tatsächlich gegen vergilbte oder ergraute Wäsche helfen. Nach Anleitung mit Wasser verdünnt, kann die Wäsche mehrere Stunden oder über Nacht in der Lösung eingeweicht und anschließend in der Waschmaschine gewaschen werden. Für empfindliche Kleidungsstücke aus Wolle oder Seide ist diese Methode jedoch nicht geeignet.
  - Gut vorbeugen lässt sich den gräulichen und gelblichen Verfärbungen mit einem kompakten Vollwaschmittel-Pulver. Es enthält wirksame Tenside, Enzyme, optische Aufheller und Bleichmittel. Flüssigwaschmittel dagegen kommt ohne Bleichmittel aus und kann die unliebsamen Verfärbungen nicht effektiv verhindern. Damit Weißes länger weiß bleibt, sollte man es außerdem strikt von Buntem trennen und die Waschmittelmenge entsprechend der Dosierungsempfehlung abmessen. Meist reicht es aus, sich an den Angaben für leicht oder normal verschmutzte Wäsche zu orientieren. Nimmt
- man zu wenig Waschpulver, ist das Waschergebnis nicht optimal, bei einer zu hohen Dosierung wird die Umwelt unnötig belastet.
- Für schwarze und bunte Wäsche ist ein Colorwaschmittel die bessere Wahl, bevorzugt als Kompaktpulver wegen der geringeren Umweltbelastung im Vergleich zu flüssigen Waschmitteln. Eine Alternative zu dem Tandemsystem aus kompaktem Voll- und Colorwaschmittel sind Baukastensysteme mit Basis-Waschmittel, Enthärter und Bleichmittel. Diese Komponenten werden je nach Art der Wäsche, Wasserhärte und Verschmutzungsgrad gezielt eingesetzt. Sie sind bei sachgemäßer Anwendung am wenigsten belastend für die Umwelt, gefolgt von dem Tandemsystem. Feines wie Wolle und Seide sollte mit einem Fein- oder Wollwaschmittel gewaschen werden.
  - Bei den modernen Waschmitteln und Waschmaschinen reichen Temperaturen von 40 bis 60 Grad für weiße Wäsche und 30 bis 40 Grad für Buntbesatz vollkommen aus. Eine Kochwäsche bei 90 Grad ist nicht mehr erforderlich, ebenso kann auf eine Vorwäsche verzichtet werden. Bei niedrigeren Temperaturen dauert das Waschen länger, damit die Wäsche sauber wird. Das spart aber im Endeffekt Energie. Dagegen verbraucht das Waschen im Kurz- oder Schnellwaschgang mehr Energie und Wasser, weil in kürzerer Zeit der gleiche Reinigungseffekt erzielt werden soll.
  - Bei niedrigeren Temperaturen können sich Mikroorganismen leichter ausbreiten und zu unangenehmen Gerüchen führen. Hier hilft es, regelmäßig eine 60-Grad-Wäsche im Monat einzuschleichen. Zudem sollte man nach dem Waschen die Tür der Waschmaschine und die Waschmittelkammer eine Weile offen stehen lassen, damit die restliche Feuchtigkeit entweichen kann.
  - Handelsübliche Waschmittel sind mit einem Wasserenthärter ausgestattet, der für Wasser bis zu 30 Grad deutscher Härte (30° dH) ausreicht. Bevor man einen zusätzlichen Entkalker einsetzt, sollte man sich beim örtlichen Wasserwerk nach der Wasserhärte erkundigen. Oft kann darauf verzichtet werden.

## Waschnüsse & Waschbälle

Waschnüsse sind die Früchte des Soapnut-Baumes, der in den Tropen und Subtropen wächst. Sie enthalten Saponine, die seifenähnliche Wirkungen haben und auf denen der Einsatz als Waschmittel beruht. Sie werden als Schalen, Pulver oder Flüssigwaschmittel angeboten und sollen umwelt- und gesundheitsverträglich sein. Vergleichende Tests der Stiftung Warentest haben jedoch ergeben, dass die Waschleistung von Waschnüssen an die von herkömmlichen Waschmitteln nicht herankommt. Die Wäsche vergraut sehr schnell und Flecken lassen sich nicht zuverlässig entfernen. Die Saponine haben sich nicht als leichter biologisch abbaubar erwiesen als die Tenside in herkömmlichen Waschmitteln. Zudem sind die Produkte verhältnismäßig teuer. Obige Tipps zeigen, wie man auch mit handelsüblichen Waschmitteln so waschen kann, dass die Umwelt möglichst wenig belastet wird. Ein weiterer Schritt kann sein, insgesamt weniger zu waschen. Nicht jedes Kleidungsstück muss nach einmaligem Tragen in die Wäsche, Handtücher können mehrmals benutzt werden und auch die Bettwäsche muss nicht immer jede Woche gewechselt werden.

Waschbälle aus Kunststoff werden mit in die Waschtrommel gelegt und sollen dazu führen, dass man weniger oder gar kein Waschmittel mehr benötigt. Das Institut für Landtechnik der Universität Bonn hat Waschbälle aus Gummi und Styrol allein und in Kombination mit der Hälfte der empfohlenen Waschmittelmenge bei verschiedenartigen Verschmutzungen und Waschttemperaturen getestet. Im Ergebnis hat das Waschen nur mit den Waschbällen nicht zu einer besseren Reinigung geführt als mit Wasser allein. Bei der Kombination von Waschball und Waschmittel (halbe Menge) war die Reinigungswirkung deutlich besser. Jedoch ließ sich eine vergleichbare Wirkung auch dann erreichen, wenn nur mit der halben Waschpulvermenge ohne den Waschball gewaschen wurde. Daraus lässt sich schließen, dass die Waschbälle das Reinigungsergebnis nicht verbessern und keine brauchbare Alternative zum Waschmittel darstellen. Die erwartungsgemäß beste Waschwirkung erzielt das ausreichend dosierte Waschmittel. Bei dem Test wurde auch die Waschwirkung von Waschnüssen untersucht – sie lieferten zwar ein leicht besseres Ergebnis als die Waschbälle, konnten aber insgesamt nicht überzeugen.



Foto: IStockphoto



Foto: CreativCollection

## Weg mit dem Fleck

Wieder steht Essig als angeblich schneller, wirksamer Helfer gegen Flecken ganz vorn, gefolgt von Salz und Parfum. Essig soll gegen hartnäckige Obstflecken wirken, Salz soll Rotweinflecken abmildern und Parfum Kugelschreiberflecken beseitigen. Unabhängig vom Mittelchen gilt generell bei Flecken: Schnelles Handeln erhöht die Chancen, dass sie sich problemlos entfernen lassen. Von Bedeutung ist hier auch die Art des Materials. Aus Baumwoll- oder Leinenstoffen lassen sich kleine Malheure leichter entfernen als aus edlen Seiden- oder Kaschmirstoffen. Hier besteht die Gefahr, dass man selbst die Sache nur noch schlimmer macht, daher ist der Gang in die Reinigung zu empfehlen.

### TIPPS

Viele Flecken können mit wirksamen Sofort-Maßnahmen entfernt oder zumindest abgemildert werden. Bleibt der frische Fleck trotzdem noch deutlich sichtbar, kann Gallseife als ein universelles Flecken-Mittel bei unempfindlicheren Stoffen zum Einsatz kommen. Bringt sie nicht den gewünschten Erfolg, können Universal-Fleckentferner helfen. Sie sind im Handel als Pulver, Spray, Seife oder Gel erhältlich. Wirkstoffe sind die vom Vollwaschmittel bekannten Bleichmittel, Tenside und Enzyme, die einzeln oder in Kombinationen enthalten sind. Daneben werden spezielle Entferner angeboten, die spezifisch gegen eine Fleckenart wirken sollen. Vor der Anwendung ist besonders bei farbigen Stoffen ratsam, zunächst an einer verdeckten Stelle zu testen, ob das Mittel den Farben schadet oder zu Verfärbungen führt. Im Anschluss an die Vorbehandlung sollten die Textilien in der Waschmaschine oder per Hand gewaschen werden. Vollwaschmittel in Pulverform leisten hier gute Dienste und

werden mit den meisten Flecken fertig. Sie haben sich sogar im Vergleich mit Universalfleckenentfernern bewährt. Ihr Nachteil: Buntes verliert bei mehreren Wäschen mit einem Vollwaschmittel schnell seine Farben. In dem Fall können die speziellen Flecken-Mittel nützlich sein, da sie eine gezielte Anwendung erlauben.

### SOFORT-MASSNAHMEN

- Obst hinterlässt wie Gemüse, Kaffee und Tee gerbstoffhaltige Flecken. Hier kann es tatsächlich helfen, den frischen Fleck mit etwas Essig oder Zitronensaft zu behandeln. Bringt das nicht den gewünschten Erfolg, muss ein bleichmittelhaltiger Fleckentferner ran. Verunzieren diese stark färbenden Lebensmittel oder Rotwein bunte Wäsche, wird das Waschen mit einer Kombination aus Colorwaschmittel und Fleckentferner empfohlen, in Einzelfällen kann auch ein Vollwaschmittel eingesetzt werden. Weiße Wäsche sollte vor dem Waschen mit einem universellen Fleckentferner behandelt werden und dann mit einem Vollwaschmittel bei 40 Grad gewaschen werden.
- Rotweinflecken mit **Salz** zu begegnen ist jedoch keine gute Idee. Das Salz soll den Wein aufsaugen und aus den Textil- oder Teppichfasern lösen. Das klappt nur in den seltensten Fällen, weitaus häufiger kann es dagegen zu unschönen Verfärbungen kommen. Weißwein als Gegenmittel gegen Rotweinflecken kann eine Lösung sein, preisgünstiger und ebenso effektiv ist das Spülen mit klarem Wasser. Im Anschluss sollte die Flüssigkeit mit einem geeigneten trockenen Tuch aufgenommen werden, das nicht abfärbt. Bei älteren, eingetrockneten Rotweinflecken kann man sein Glück mit Gallseife versuchen, häufig kommt man je-





Foto: Shutterstock

doch um den Einsatz eines bleichmittelhaltigen Fleckensalzes nicht herum.

- Fettigem wie Öl, Butter, Bratfett oder Lippenstift sollte möglichst sofort mit etwas Spülmittel und wenig lauwarmem Wasser zu Leibe gerückt werden. Bei Flecken von Kosmetik-Produkten wie Lippenstift oder flüssigem Make-up hat sich Gallseife bewährt. Bei Milch, Eiern, Blut und anderen Flecken mit einem hohen Eiweißanteil ist kaltes Wasser das Notfallmittel der Wahl, ebenfalls zusammen mit Spülmittel. Diese Kombination ist auch bei Flecken zu empfehlen, bei denen verschiedene Lebensmittel miteinander gemischt sind. Flecken von Honig oder stark zuckerhaltigen Süßwaren lassen sich am besten mit warmem Wasser vorbehandeln. Hat man kein Wasser oder Spülmittel zur Hand, kann Speichel einspringen. Aufgrund der enthaltenen Enzyme ist er ein hilfreiches Notfall-Mittel.
- Gegen Kaugummi oder Wachs ist **Kälte** ein probates Mittel.  Werden die betroffenen Textilien oder Deko-Gegenstände für mehrere Stunden oder über Nacht ins Gefrierfach gelegt, lassen sich das fest gefrorene Kaugummi und Wachs leichter entfernen.
- Bei Tinten- und Kugelschreiberflecken wird hin und wieder **Parfum** als Gegenmittel empfohlen.  Aufgrund des Alkoholgehaltes kann es tatsächlich damit fertig werden. Auch Gallseife soll wirksam sein. Will der Fleck nicht weichen, kann man auf spezielle Entferner für Kugelschreiber und Tinte zurückgreifen.
- Etiketten und Aufkleber lassen sich mit **Essig** nicht leichter ablösen.  Eher zum Erfolg führt das Einweichen in Wasser oder Erwärmen mit einem Fön.



Ob Haushalt, Einkaufen oder Internet – das 24-seitige Themenheft „Clever haushalten 1“ gibt Spartipps für die Haushaltskasse. Mitglieder können die Broschüre kostenfrei, Nicht-Mitglieder für 4,00 Euro (inkl. Versand) bei der VERBRAUCHER INITIATIVE unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) bestellen oder dort für 2,50 Euro herunterladen.

## Bad & Küche

Für den Hausputz wird Essig gern als natürlicher und kraftvoller Kalklöser angepriesen, um den Kalk in Wasserkochern, Kaffeemaschinen, auf Küchen- und Badezimmerarmaturen sowie Fliesen zu beseitigen. Gelegentlich mag das eine Lösung sein, doch Experten raten von dem regelmäßigen und langfristigen Einsatz ab. Die **Essigsäure** kann verchromte Teile, Dichtungen und Fliesenfugen beschädigen, zudem reizen ihre Dämpfe die Atemwege. Für die Reinigung von Fliesenfugen soll Backpulver gute Dienste leisten. Jedoch spricht der Erfolg nicht für sich, zudem können die Zutaten das Wachstum von Schimmelpilzen fördern.

### TIPPS

- Eine sanftere und sehr wirksame Alternative zum Essig ist Zitronensäure, die auch Chrom und Fugen nicht schadet. Sie ist z. B. als Pulver erhältlich und wird vor der Anwendung nach Anleitung in Wasser aufgelöst. Damit lässt sich der Kalk auf Fliesen, Duschkabinenwänden, Wasch- und Spülbecken sowie Badewanne und Duschtasse entfernen. Bei fest sitzendem Kalk sollte sie mindestens eine halbe Stunde einwirken und kann dann mit klarem Wasser abgespült werden. Vor dem Entkalken sollten Seifenreste und anderer Schmutz mit einem geeigneten Reinigungsmittel, z. B. einem Allzweckreiniger entfernt werden.
- Fugen können z. B. mit Wiener Kalk aufgehellt werden. Sie sollten nicht

zu stark geschleudert werden, um das Fugenmaterial nicht zu beschädigen. Dieses altbekannte Reinigungsmittel besteht aus Dolomit-Gestein mit dem Hauptbestandteil Calciummagnesiumcarbonat.

- Wenn man Armaturen, Wasch- und Spülbeckenränder sowie Duschkabinen nach Gebrauch mit einem Tuch trocknet bzw. das überschüssige Wasser mit einem Abzieher entfernt, kann man Kalkflecken vorbeugen und erleichtert sich das Putzen.
- Einen berechtigten Platz hat **Essig** jedoch als Reinigungsmittel für das WC, um Ablagerungen zu lösen und unerwünschte Gerüche zu beseitigen. 
- Grundsätzlich gilt beim Hausputz: Das Putzwasser muss nicht möglichst heiß sein, um den Schmutz gut zu lösen. Hierbei können in Verbindung mit Reinigungsmitteln gesundheitsschädliche Dämpfe entstehen, sie können zudem in ihrer Wirkung beeinträchtigt werden. Lauwarmes oder kühles Wasser ist besser geeignet.

Bei angebrannten Speiseresten auf dem Cerankochfeld wird Kochsalz als Hausmittel empfohlen. Hiervon ist jedoch abzuraten, da das Salz ähnlich wie Scheuerpulver die Oberfläche zerkratzt. Besser geeignet ist z. B. Wiener Kalk, der mit einem weichen Lappen aufgetragen werden sollte, um Kratzer zu vermeiden. Ansonsten reicht für die Reinigung von Ceranfeldkochplatten herkömmliches Handspülmittel vollkommen aus. Hartnäckige Verkrustungen können mit einem Glasschaber entfernt oder mit etwas Wasser eingeweicht werden.



Fotos: iStockphoto





Fotos: Shutterstock

## Fenster

Manche Hausfrauen und -männer schwören auf zusammengeknülltes **Zeitungspapier** beim Fensterputzen. Sie setzen es ein, um nach dem Putzen die Fenster schlieren- und fusselfrei trocken zu reiben. Das funktioniert auch, jedoch kann sich durch die restliche Feuchtigkeit Druckerschwärze lösen und unschöne Spuren auf den Scheiben oder Fensterrahmen hinterlassen. Sie können mit einem trocknen Tuch wieder entfernt werden. Als Alternative zum Zeitungspapier bieten sich Mikrofasertücher oder das gute alte Fensterleder an.

### TIPPS

- Als Reinigungsmittel für Fenster reicht ein Handspülmittel, eventuell mit einem Schuss Essig versetzt, vollkommen aus.
- Verzichten sollte man auf die Kombination aus Glasreiniger und Küchenrolle. Die Bildung von Schlieren wird eher gefördert werden und die Umwelt durch den Verbrauch an Zellstoff unnötig belastet. Zudem vertragen Fensterrahmen aus Kunststoff keinen Glasreiniger. Ihre Oberfläche wird dadurch stumpf.
- Spiritus im Putzwasser soll für streifenfreien Glanz sorgen. Er kann jedoch wie Glasreiniger auch Kunststoff angreifen und durch den intensiven Geruch die Raumluft belasten.

## Möbelpflege

Babyöl soll Marmortischen zu neuem Glanz verhelfen, Sonnenmilch ein Ersatz für Möbelpolitur sein und dank schwarzem Tee, Essig oder Bier sollen Holzmöbel wieder frischer aussehen. In der Tat bringt Babyöl Marmorflächen zum Glänzen und schützt vor Nässe. Es hat jedoch den Nachteil, dass es sich wie ein Film auf den Stein legt und dann Staub anzieht – die Flächen müssen öfter gereinigt werden. Abzuraten ist von **Sonnenmilch, Essig, schwarzem**

**Tee** und **Bier** zur Möbelpflege. Die Sonnenmilch hinterlässt einen störenden Fettfilm und kann sogar zur Fleckenbildung führen. Bei der Anwendung von Tee, Rotwein und Bier kann es zu Verfärbungen oder Schäden an der Lackierung kommen.

Aber auch Möbelpolitur bringt nach Meinung von einigen Experten Nachteile mit sich. Sie kann wie das Babyöl auf dem Marmor einen dünnen Film auf den Holzflächen hinterlassen, an denen der Staub haften bleibt und die daher schneller wieder schmutzig erscheinen. Polituren mit Mineral- und Silikonölen können sich zudem im Holz festsetzen und nicht mehr entfernt werden. Das kann eine neue Lackschicht oder eine Restauration erschweren oder sogar verhindern. Alternativ sind Mittel mit natürlichen Ölen oder Wachsen erhältlich, die vor der Anwendung vorsichtshalber an einer verdeckten Stelle getestet werden sollten.

### TIPPS

- Marmor kann mit in Wasser gelöstem Allzweckreiniger geputzt werden, für zusätzlichen Glanz werden spezielle Pflegemittel für Natursteine angeboten.
- Holzmöbel, egal ob geölt oder gewachst, sollten grundsätzlich trocken mit einem weichen Tuch und Pinsel gereinigt werden. Bei stärkerem Schmutz kann ein mit destilliertem Wasser angefeuchteter Lappen gute Dienste leisten. Vorsicht ist jedoch bei alten Möbeln und Antiquitäten geboten, die eine feuchte Behandlung leicht übel nehmen können. Hier gibt es auf

das Holz und die Verarbeitung abgestimmte Pflegemittel. Relativ unempfindlich und problemlos zu reinigen sind lackierte Flächen, da hier der Schmutz kaum haftet. Sie können auch feucht abgewischt werden, sollten aber danach wieder trocken gerieben werden.

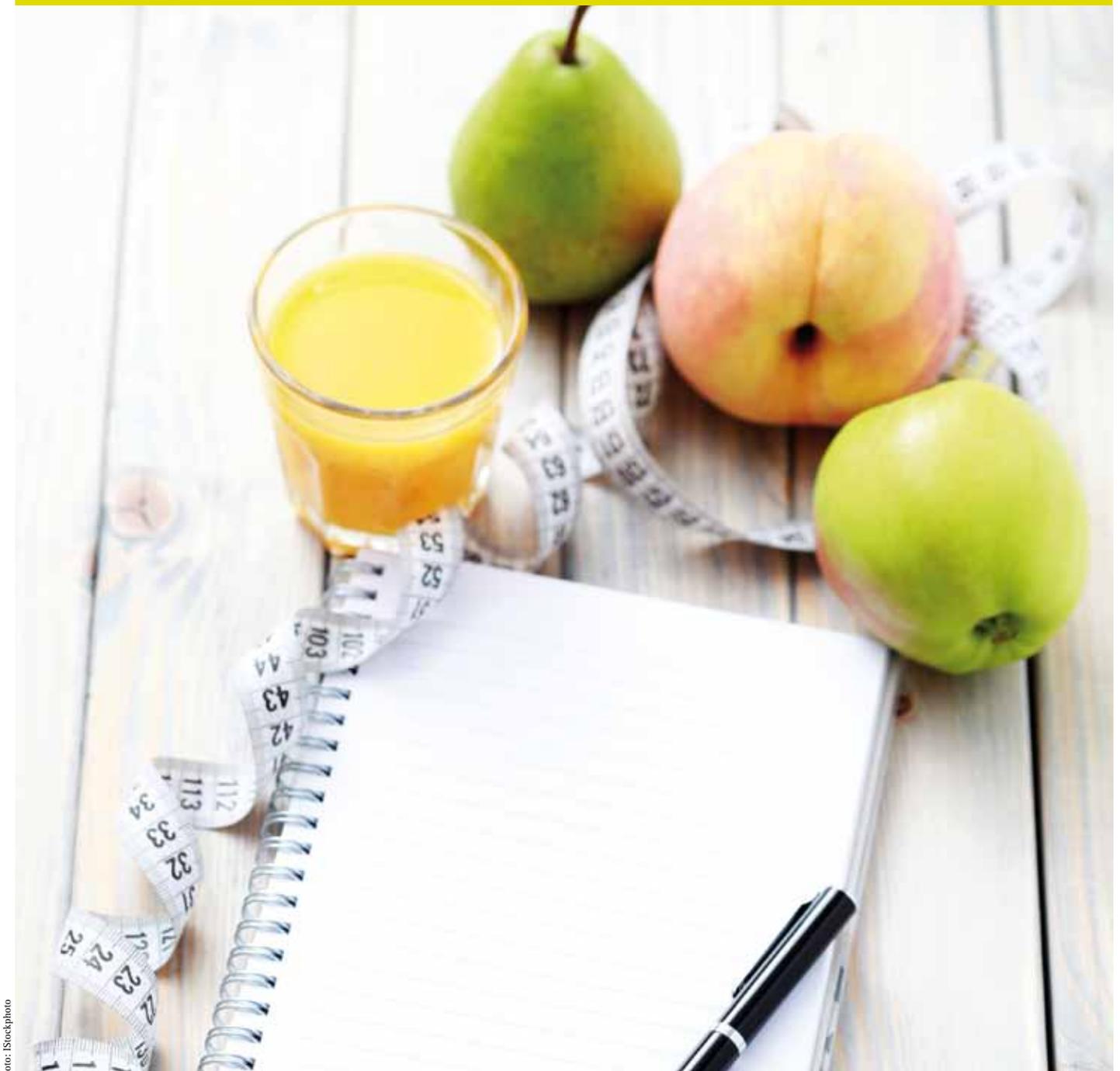
- Um hin und wieder Farbe und Glanz aufzufrischen, sollte man sich danach richten, mit welchem Mittel das Holz bei der Verarbeitung behandelt wurde. Wurde es z. B. geölt, sollte es auch weiterhin mit einem Öl gepflegt werden.
- Empfohlen wird immer wieder, Holzmöbel mit Oliven- oder Leinöl zu behandeln. Allerdings seien nach Meinung von Fachleuten Speiseöle dafür weniger geeignet, da sie ranzig werden und nicht gut trocknen. Hier werden spezielle Produkte, z. B. mit geklärten Ölen angeboten, die für diesen Zweck geeignet sind.
- Dennoch schwören einige Anwender darauf, z. B. Speise-Leinöl, das nicht verbraucht wurde zur Möbelpflege zu verwenden. Hierbei sollte man Vorsicht walten lassen, denn sehr fein verteiltes Leinöl kann sich unter Umständen auch bei Raumtemperatur selbst entzünden. Daher sollten mit Leinöl getränkte Lappen oder Pinsel nach Gebrauch sofort mit Wasser ausgespült oder bis zum nächsten Gebrauch luftdicht aufbewahrt werden.



Foto: iStockphoto

# Ernährungsmythen im Check

Um kaum ein Thema ranken sich so viele Behauptungen, Halbwahrheiten und Tipps wie um das Essen und Trinken. Unangefochtener Spitzenreiter ist das Abnehmen. Dazu sind besonders viele Irrtümer und Empfehlungen unterwegs. Letztere können helfen, das Gewicht in den Griff zu bekommen, doch nicht immer ist jede Empfehlung für jeden richtig. Essen und Trinken sind äußerst individuelle Angelegenheiten, die sich nicht in ein allgemeingültiges Schema pressen lassen.



## Spätabends essen fördert Übergewicht

Das stimmt nur zum Teil. Mit einem späteren Abendessen riskiert man nicht automatisch überflüssige Pfunde, wenn man zuvor bei den übrigen Mahlzeiten des Tages sparsamer zugelangt hat. Entscheidender als die Uhrzeit ist die Menge an Energie (Kilokalorien), die man insgesamt über den Tag zu sich nimmt. Liegt sie dauerhaft über dem individuellen Bedarf, entsteht Übergewicht. Zu welcher Uhrzeit gegessen wird, hat dagegen weniger Einfluss auf das Körpergewicht, solange man nicht mehr isst als der Körper braucht. Üppigere Abendmahlzeiten können z. B. dann den Zeiger auf der Waage nach oben treiben, wenn man zu schnell und mehr isst, als der Körper braucht. Das kann leichter passieren, wenn man sehr ausgehungert ist, weil die letzte Nahrungsaufnahme zu lange her ist.

### TIPPS

- Vorsicht ist beim späteren Tafeln geboten, weil ein voller Magen den Schlaf stören kann. Daher sollte der Abstand zwischen dem Abendessen und der Nachtruhe bei mindestens drei Stunden liegen.
- Auch wenn vorrangig die Gesamtenergiemenge darüber entscheidet, ob Körperfett ab- oder aufgebaut wird, sollte man sich nicht dazu verleiten lassen, den Großteil der Energiezufuhr auf den Abend zu legen, sondern einigermaßen gleichmäßig über den Tag verteilt zu essen.
- Wir unterliegen einer tageszeitlichen Rhythmik, d. h. sind am Tag aktiv und in der Nacht auf Ruhe gepolt – mit individuellen Verschiebungen in Richtung Morgen- oder Abendtyp. Untersuchungen zufolge passt es daher besser zu unserem biologischen Rhythmus, wenn wir tagsüber mehr essen als abends.



Das 24-seitige Themenheft „Diäten“ beschreibt und bewertet u. a. verschiedene Diäten und wirft einen Blick auf Abnehm-Hilfe. Mitglieder können die Broschüre kostenfrei, Nicht-Mitglieder für 4,00 Euro (inkl. Versand) bei der VERBRAUCHER INITIATIVE unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) bestellen oder dort für 2,50 Euro herunterladen.



Foto: iStockphoto

## „Morgens wie ein Kaiser, ...

mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann“ ist eine Volksweisheit, wenn es um das Abnehmen und die Verteilung der Energieaufnahme über den Tag geht. Was den Effekt einer **sparsameren Abendmahlzeit** auf die Gewichtsreduktion angeht, ist etwas Wahres dran. Es gibt eine Reihe von Hinweisen darauf, dass es das Abnehmen fördern kann, wenn man abends nicht zu spät und nicht zu viel isst. Hierbei sind aber auch die jeweiligen Lebensumstände zu beachten. Wer abends noch Energie braucht, etwa für Spät- oder Nachtschichten, hat andere Ansprüche an das Essen am Abend als jemand, der nach einem ruhigen Fernsehabend gegen 22.00 Uhr zu Bett geht. Die beruflichen Anforderungen führen dazu, dass der natürliche Tag-Nacht-Rhythmus nicht eingehalten werden kann. Das kann bekanntermaßen negative gesundheitliche Folgen haben.

Was das Frühstück betrifft, macht es aus physiologischer Sicht Sinn, morgens vor dem Start in den Tag etwas Geeignetes zu essen. Die Nährstoff- und Energiespeicher haben sich über Nacht geleert. Der Körper braucht Nachschub, um in Schwung zu kommen und sich den Aufgaben des Tages zu stellen. Dabei kommt es weniger auf die Menge als auf die Qualität an. Ratsam ist, die Zutaten energie- und fettbewusst auszuwählen. Empfohlen werden z.B. ungesüßtes Müsli, Vollkornflocken, Obst, fettarme Milchprodukte, Vollkornbrot, Marmelade oder Belag mit einem geringen Fettgehalt. Wer gleich

nach dem Aufstehen noch nicht richtig essen mag, kann das später beim zweiten Frühstück nachholen. Wird dagegen gut und ausgiebig gefrühstückt, darf die Zwischenmahlzeit am Vormittag kleiner aus- oder ganz wegfallen. Auch Mittag- und Abendessen sollten – getreu dem Spruch – weniger umfangreich sein, damit die Gesamtenergiemenge nicht übers Ziel hinausschießt.

Noch nicht eindeutig geklärt ist bisher die Frage, ob regelmäßiges Frühstück die Gewichtsabnahme fördert. Studien legen nahe, dass sich dann der Appetit und die Nahrungsaufnahme über den Tag besser kontrollieren lassen und so Übergewicht entgegengewirkt werden kann.

Um die Volksweisheit zu widerlegen, werden häufig die Essgewohnheiten in den Mittelmeerländern angeführt. Hier ist es üblich, wenig zu frühstücken, ein leichtes Mittagessen einzunehmen und abends ausgiebig zu essen. Trotzdem haben die Menschen dort seltener Übergewicht als in Deutschland. Das ist zwar richtig, dennoch lohnt es, etwas genauer hinzuschauen. In Ländern wie Italien, Spanien oder Südfrankreich herrscht ein anderer Lebensrhythmus als in Deutschland. Die Menschen gehen nach dem guten Abendessen nicht gleich zu Bett, sondern bleiben länger auf und legen dafür am Tag eine ausgiebigere Mittagspause ein. Auch die Lebensmittelwahl unterscheidet sich. So sind z.B. Gemüse und Salate wichtige Hauptbestandteile der Mahlzeiten. Sie werden im Kreise der Familie oder mit Freunden mit Ruhe und Zeit eingenommen.



## Fünf Mahlzeiten sind besser

Die Nahrungsenergie am Tag auf drei größere Haupt- und zwei kleinere Zwischenmahlzeiten zu verteilen soll beim Abnehmen helfen. Ob man aber damit oder mit drei größeren Mahlzeiten besser durch den Tag kommt und seine Energiebilanz in der Waage halten kann, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Beides hat Vor- und Nachteile, was die Gewichtsreduktion und -kontrolle betrifft. Wissenschaftlich gesicherte Aussagen und Empfehlungen gibt es nicht, da bisher keine eindeutigen Forschungsergebnisse vorliegen. Das erklärt die widersprüchlichen Angaben, die zu dem Thema in Medien und Ratgebern zu finden sind.

Mit mehreren Mahlzeiten das Abnehmen zu unterstützen funktioniert nur, wenn man dabei insgesamt weniger an Energie zuführt als man verbraucht. Für Menschen, deren Blutzuckerspiegel stärker schwankt und auch mal in den Keller rutscht, ist es zuträglicher, über den Tag verteilt mehrere kleinere Mahlzeiten bzw. Zwischenmahlzeiten zu sich zu nehmen. So bleibt er auf einem verträglichen Niveau. Als Folge können das Hungergefühl vermindert, Heißhungeranfälle vermieden und die Leistungsfähigkeit erhalten werden. Die Gewichtskontrolle kann so leichter fallen. Die Zwischenmahlzeiten sollten mit energiearmen und sättigenden Lebensmitteln bestritten werden, damit daraus nicht auch größere Mahlzeiten werden. Geeignet sind z. B. Obst, Gemüse und fettarme Milchprodukte.

Wer dagegen Schwierigkeiten hat, es auch tatsächlich bei kleinen Zwischenmahlzeiten zu belassen und eher dazu neigt, zwischendurch zu energiereichen Lebensmitteln wie Süßwaren, Gebäck oder Fast Food zu greifen, fährt vermutlich mit dem 3-Mahlzeiten-System besser. Denn es kann leichter fallen, auf eine Mahlzeit ganz zu verzichten als sich bei einer begonnenen Mahlzeit zu beschränken, um die Energiemenge im Griff zu behalten. Auch bei drei Mahlzeiten ist darauf zu achten, sich mit Lebensmitteln, die wenig Energie, aber reichlich Nährstoffe liefern, satt zu essen. So können Heißhungerattacken vermieden werden.



Foto: iStockphoto

## Obst und Wassertrinken helfen beim Abnehmen

Keine Frage, Obst ist gesund. Täglich sollten davon mindestens zwei Portionen bzw. 250 g auf dem Speiseplan stehen. Allerdings enthält es durch den fruchteigenen Zucker auch Energie.



Einen **unbegrenzten Obstkonsum** über den Tag verteilt, z. B. in Form von Zwischenmahlzeiten, sollte man daher vermeiden. Damit kann Übergewicht eher gefördert als abgebaut werden.

Die Stärken von Obst lassen sich nutzen, wenn man es gezielt und in Maßen einsetzt. Durch seine natürliche Süße und sein angenehmes Aroma kann es z. B. eine energieärmere Alternative zu Süßigkeiten sein. Auf diese Weise kann es dazu beitragen, die Energieaufnahme zu senken.

Reichlich Wasser zu trinken kann die Bemühungen um ein geringeres Körpergewicht unterstützen, das zeigen einige Untersuchungen. Eindeutig wissenschaftlich bewiesen ist das aber noch nicht und auch die zugrunde liegenden Mechanismen sind unklar. Eine wichtige Rolle spielt, das Wasser keine Kalorien enthält. Gegenüber Fruchtsäften, Saftschorlen oder zuckerhaltigen Erfrischungsgetränken ist es klar im Vorteil und kann dazu beitragen, die Energieaufnahme geringer zu halten. An dem vielzitierten sättigenden und magenfüllenden Effekt kann es kaum liegen, denn der zeigte sich nur bei älteren Menschen. Und ob Wasser den Energieverbrauch ankurbeln kann, ist bisher nur unzureichend erforscht.

Beim Thema Trinken hört man immer wieder, dass es die Verdauung behindern soll, wenn man während des Essens trinkt. Durch die Flüssigkeit sollen Verdauungssäfte wie die Magensäure verdünnt werden. Das ist ein Trugschluss, denn man müsste enorme Mengen trinken, um einen verdünnenden Effekt zu erreichen. Das Gegenteil trifft eher zu, denn wenn der Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist, zieht er bei der Verdauung weniger aus dem Nahrungsbrei. Er bleibt geschmeidiger und das fördert die Verdauung.

### TIPPS

- Fruchtsaft ist in größeren Mengen nicht gut für eine gewichtsbewusste Ernährung geeignet. Als reiner Saft mit einem Fruchtgehalt von 100 Prozent enthält er zwar Vitamine und den Mineralstoff Kalium, aber auch reichlich fruchteigenen Zucker. Wer einen Liter davon am Tag trinkt, nimmt je nach Sorte ca. 500 Kilokalorien zu sich. Das entspricht der Energiemenge einer Hauptmahlzeit, die zusätzlich zum Essen „weggeschluckt“ wird.
- Gegen ein Glas Fruchtsaft am Tag ist jedoch nichts einzuwenden. Wer ihn mit Wasser verdünnt trinkt, hat länger etwas davon. Saftschorlen sind eine gute Möglichkeit, sich die süßen flüssigen Früchtchen nach und nach abzugewöhnen, indem man schrittweise die Wassermenge erhöht und den Saftanteil senkt.





## Light-Produkte machen schlank

Nein, ganz im Gegenteil. Untersuchungen haben ergeben, dass man mit Light-Produkten nicht dauerhaft abnehmen kann, weil die Essgewohnheiten nicht verändert werden. Sie verleiten eher dazu, mehr zu essen. In der Summe rutscht die Kalorienbilanz eher ins Plus als ins Minus.

Die Begriffe „light“ und „leicht“ dürfen für Produkte verwendet werden, bei denen der Gehalt an Energie, Fett oder Zucker mindestens um 30 Prozent gegenüber dem vergleichbaren herkömmlichen Lebensmittel reduziert wurde. Sie dürfen dann auch als fett- oder energiereduziert bezeichnet werden. Bei dem Namen des Lebensmittels muss stehen, auf welchen Inhaltsstoff oder Wert sich „light“ oder „leicht“ bezieht, z.B. Kartoffelchips light mit weniger Fett. Diese Produkte enthalten zwar weniger Energie, Fett oder Zucker, aber das bedeutet nicht, dass sie dadurch tatsächlich kalorienarm sind. „Leichte“ Kartoffelchips, Leberwurst, Salami, Mayonnaisen oder Fruchtsaftgetränke können immer noch eine ganze Menge an Energie liefern.

### TIPPS

- Um sich ein genaues Bild zu machen, ob das Lebensmittel auch wirklich vergleichsweise wenig Energie, Zucker oder Fett enthält, ist immer ein kritischer und sorgfältiger Blick auf die Verpackung gefragt. Die Zutatenliste sowie die Energie- und Nährwertangaben können Auskunft geben und die Kaufentscheidung erleichtern.
- Notwendig sind diese „reduzierten“ Produkte keinesfalls. Auch ohne sie gibt es eine Vielzahl von energiearmen Lebensmitteln, die einen geringen Fett- oder Zuckergehalt haben. Sie sind oft preisgünstiger, naturbelassener und enthalten weniger Zusatzstoffe. Dazu gehören z.B. fettarme Milchprodukte, magere Wurst-, Käse- und Fleischsorten. Daneben sind Gemüse, Vollkornprodukte und Obst bestens zum Abnehmen geeignet, weil sie von Natur aus fettarm sind.
- Oft wird angenommen, Bio-Lebensmittel seien gesünder oder kalorienärmer. Das ist nicht der Fall, denn Produkte wie Bio-Schokolade, Bio-Kartoffelchips, Bio-Puddings oder Bio-Fertiggerichte enthalten nicht weniger Energie, Fett und Zucker als ihre konventionellen Pendanten.

## Dunkle Schokolade enthält weniger Kalorien

Fotos: iStockphoto



Schön wäre es! Edel- oder Zartbitterschokolade hat genauso viel Energie wie andere Schokoladensorten, nämlich etwa 500 Kilokalorien. Der höhere Anteil an fetthaltiger Kakaomasse sorgt für einen intensiv schokoladigen, eher herben Geschmack. Er trägt dazu bei, dass man nicht so viel auf einmal davon essen mag wie von der milderen und vollmundigeren Vollmilchschokolade. Der Appetit auf Schokolade ist mit dunklen Sorten schneller gestillt, das kann einen gewissen Vorteil beim Abnehmen haben. Als weiterer Pluspunkt wird von Schokoladenfans oft der im Vergleich zu anderen Sorten höhere Gehalt an gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen angeführt, der auf den Kakaoanteil zurückzuführen ist. Kalorienärmer und sättigender können diese Multitalente in Sachen Gesundheit allerdings über Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln zugeführt werden.

## „Fettarm“ und „ohne Zuckerzusatz“ = wenig Kalorien

Als „fettarm“ bezeichnete Lebensmittel müssen unter 3 Gramm Fett in 100 Gramm bzw. unter 1,5 Gramm Fett pro 100 Milliliter enthalten. Sie haben nicht unbedingt weniger Kalorien, denn wo weniger Fett ist, kann sich je nach Produkt trotzdem reichlich Zucker verbergen, der für einen höheren Energiegehalt sorgt. So kann z.B. ein magerer Frucht-Joghurt nahezu den gleichen Energiegehalt aufweisen wie ein vergleichbarer Joghurt mit einem höheren Fettgehalt.

„Ohne Zuckerzusatz“ heißt nicht, dass das Lebensmittel keinen oder wenig Zucker und damit weniger Energie enthält. Es bedeutet nur, dass nicht extra Zucker zugesetzt wurde. Zuckerarten wie Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Saccharose (Haushaltszucker), Laktose (Milchzucker) oder Maltose (Malzzucker) dürfen daher nicht enthalten sein. Auch andere zum Süßen verwendete Lebensmittel wie Honig, Birnen- oder Apfelfleischsaft und Ahornsirup kommen als Zutaten nicht in Frage. Verwendet werden dürfen hingegen Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe. Sie gelten lebensmittelrechtlich nicht als Zucker. Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit, Laktit, Maltit oder Mannit liefern wie Zucker und alternative Süßungsmittel ebenfalls Energie. Lediglich Süßstoffe wie Acesulfam K (E 950), Aspartam (E 951), Cyclamat (E 952), Neohesperidin (E 959), Saccharin (E 954), Thaumatin (E 957) sind wirklich kalorienfrei. Enthält das Produkt natürlicherweise Zucker, z.B. in Trockenfrüchten oder Obst, sollte das Etikett den Hinweis enthalten: „Enthält von Natur aus Zucker“. Diese Angabe ist aber nicht verpflichtend.

Wird ein Produkt als „zuckerarm“ ausgelobt, enthält es im Fall von festen Lebensmitteln nicht mehr als 5 Gramm Zucker (ca. ein Teelöffel) pro 100 Gramm oder im Fall von flüssigen Lebensmitteln nicht mehr als 2,5 Gramm Zucker pro 100 Milliliter. Da noch andere energiereiche Zutaten enthalten sein können, ist auch hier nicht davon auszugehen, dass das Produkt automatisch weniger Kalorien mit sich bringt.



Fotos v.l.n.r.: Shutterstock, iStockphoto, Shutterstock

## Fett ist ungesund

So einfach ist es nicht. Es ist grundsätzlich schwierig, Lebensmittel in „gesund“ und „ungesund“ einzuteilen. Denn es kommt immer auch darauf an, in welcher Menge und wie oft ein Lebensmittel verzehrt wird. Gerade beim Thema Fett ist ein differenziertes Hinschauen notwendig. Unser Körper braucht Fett, daher ist es weder zuträglich noch sinnvoll, darauf zu verzichten, um abzunehmen. Fett liefert ungesättigte Fettsäuren, die lebensnotwendig sind und die obendrein gesundheitsfördernde Wirkungen auf den Cholesterinspiegel haben, z. B. die Ölsäure im Olivenöl oder die vielzitierten Omega-3-Fettsäuren. Fett kann aber auch gesättigte Fettsäuren, gehärtete Fette und Transfettsäuren enthalten, die sich ungünstig auf den Cholesterinspiegel auswirken können. Gleichzeitig sorgt Fett für eine ausgeprägte Sättigung, denn es enthält mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Eiweiß und bleibt relativ lange im Magen. Zudem ist es ein guter Geschmacksträger, bringt Aromen ins Essen und sorgt für ein vollmundiges, angenehmes Mundgefühl.

### TIPPS

- Da Fett ziemlich energiereich ist, sollte es nicht im Übermaß verzehrt werden. Noch entscheidender als die Menge ist aber die Qualität des Nahrungsfettes. Als Faustregel gilt: Pflanzliche Öle und Fette, die reichlich ungesättigte Fettsäuren enthalten, sollten bevorzugt, fettreiche tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurst und Schmalz wegen des hohen

Anteils an gesättigten Fettsäuren lieber sparsamer verzehrt werden. Doch keine Regel ohne Ausnahme: Fette Kaltwasserfische wie Hering, Makrele und Lachs bringen reichlich Omega-3-Fettsäuren mit und haben daher einen regelmäßigen Platz im Speiseplan verdient. In Fertigprodukten wie Pommes frites, Knabberartikeln und industriell hergestellten Back- und Süßwaren sind meistens gehärtete Fette sowie ein erhöhter Anteil an Transfettsäuren zu finden. Nicht nur aus kalorischen Gründen ist daher ein sparsamer Umgang anzuraten.

- Native oder kalt gepresste pflanzliche Öle sind sehr aromatisch und können mit ihrem charakteristischen Geschmack viele Gerichte bereichern. Oliven-, Raps-, Walnuss- und Leinöl gelten als besonders empfehlenswert.
- Die alte Streitfrage „Was ist besser - Butter oder Margarine?“ lässt sich nicht pauschal beantworten. Vom Energiegehalt her unterscheiden sie sich nicht. Wem Butter besser schmeckt und wer sich regelmäßig mit pflanzlichen Ölen und ihren ungesättigten Fettsäuren versorgt, der kann dabei bleiben. Im Gegensatz zu Margarine ist Butter auch das natürlichere Fett, denn Margarine muss erst aus pflanzlichen Fetten und anderen Zutaten hergestellt werden. Sie punktet durch ihren hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Hier kann sie zur Versorgung beitragen, vor allem, wenn wenig pflanzliche Öle zum Einsatz kommen. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass sie keine gehärteten Fette enthält.



## Brot, Nudeln und Kartoffeln machen dick



Das ist nicht richtig. Erst die Zubereitung macht aus diesen Lebensmitteln Kalorienbomben.

Mit reichlich Butter oder Margarine und fettreichem Belag kann eine Scheibe Brot ziemlich viel Kalorien und Fett enthalten. Kommt die gleiche Scheibe mit weniger Streichfett und Gurkenscheiben daher, sieht es mit der Kalorien- und Fettmenge gleich ganz anders aus. Ähnliches gilt bei Kartoffeln und Nudeln. In reichlich Butter gebraten, frittiert oder mit Mayonnaise zu Salat verarbeitet werden aus den sonst kalorien- und fettarmen Kartoffeln üppige Speisen, ganz im Gegensatz zu Pell- oder Salzkartoffeln. Bei den Nudeln sind es z. B. die reichhaltigen Sahne- und Käsesoßen, die Fett und Energie bringen. Wählt man bei Brot und Nudeln die Vollkornvarianten, bringt das zusätzliche Vorteile. Durch ihren höheren Gehalt an Ballaststoffen sättigen sie besser und fördern die Verdauung. Folglich benötigt man weniger Scheiben oder geringere Portionen, um satt zu werden. Dadurch lassen sich wiederum Streichfette und Brotbelag einsparen. Außerdem müssen ballaststoffreiche Lebensmittel gründlicher gekaut werden. Dadurch isst man langsamer und wird besser satt.

Fotos v.l.n.r.: CreativCollection, iStockphoto, Shutterstock

Foto: MEV



## Eier erhöhen das Cholesterin im Blut

Als Inhaltsstoff von Eiern, Butter, Fleisch und anderen tierischen Lebensmitteln hat das Cholesterin ein schlechtes Image. Denn es steht im Verdacht, den Cholesterinspiegel im Blut zu erhöhen. Doch was hat es damit auf sich und was sollte man beim Essen beachten?

Cholesterin selbst ist kein Fett, sondern ein fettähnlicher Stoff. Da es aber immer zusammen mit tierischem Fett vorkommt, wird es als Fettbegleitstoff bezeichnet. Der Körper benötigt Cholesterin, um z. B. Hormone, Vitamin D und Gallensäuren herzustellen, als Bestandteil von Zellen oder zum Aufbau von Nerven. Daher kann er sich nicht auf die Zufuhr von außen verlassen, sondern produziert es selbst. Die Eigenproduktion deckt den Großteil des Bedarfs und reguliert sich von allein. Wird Cholesterin benötigt, fährt sie hoch und wird gedrosselt, wenn ausreichende Mengen vorhanden sind. Enthält die Nahrung reichlich Cholesterin, stellt der Körper selbst weniger her und nimmt auch weniger davon aus dem Darm auf. Bei gesunden Menschen funktioniert dieser Regelmechanismus gut. Daher können sie größere Cholesterinmengen im Essen, z. B. aus mehreren Eiern, problemlos verarbeiten. Bei Personen, die einen erhöhten Cholesterinspiegel haben, sind die regulierenden Mechanismen und der Stoffwechsel von Cholesterin gestört. Trotz reichlicher Cholesterinzufuhr von außen wird die körpereigene Produktion nicht zurückgefahren. Als Ursachen kommen genetische Faktoren und bestehende Erkrankungen wie Diabetes oder Schilddrüsenerkrankungen in Frage. Übergewicht, eine ungünstige Lebensmittelauswahl, zu wenig Bewegung und Stress können erhöhte Cholesterinwerte zusätzlich fördern.

Ob ein Cholesterinwert im Blut von über 200 Milligramm in 100 Milliliter behandelt werden muss, hängt nicht so sehr von dem absoluten Wert als vielmehr von der Höhe der LDL- und HDL-Cholesterinkonzentrationen ab. Das LDL-Cholesterin wird auch als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet, da es Fettablagerungen in den Blutgefäßen und somit eine Arteriosklerose begünstigen kann. Das HDL-Cholesterin ist das „gute“ Cholesterin, da es für den Abtransport von Cholesterin aus den Zellen verantwortlich ist und daher eine schützende Wirkung hat. Von Bedeutung ist außerdem, ob weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorhanden sind. Sind die Werte behand-

lungsbedürftig, wird zunächst versucht, sie durch eine geeignete Umstellung der Ernährung in den Griff zu bekommen. Weniger cholesterinhaltige Lebensmittel zu essen, führt dabei nicht immer zu dem gewünschten Erfolg, denn nur ein Teil der Personen reagiert auf eine cholesterinarme Ernährung mit geringeren Werten. Sie werden als Cholesterinresponder bezeichnet. Bei dem anderen Teil, den sogenannten Nonrespondern, hat es kaum Auswirkungen, wenn sie mit Cholesterin im Essen sparsam umgehen.

### TIPPS

- Ob Responder oder nicht, der Cholesterinspiegel im Blut wird nachhaltiger dadurch beeinflusst, welches Fett und wie viel davon wir essen als von der Menge an Cholesterin selbst. Für beide Gruppen gelten daher die oben genannten Empfehlungen. Werden pflanzliche Fette und fettärmere tierische Lebensmittel bevorzugt, nimmt man auch gleichzeitig weniger Cholesterin zu sich.
- Zusätzlich wirken sich ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte sowie regelmäßige Bewegung und Entspannung günstig aus. Auf ein Frühstücksei am Wochenende müssen auch Personen mit erhöhten Werten nicht verzichten. Mehr als zwei bis drei Eier pro Woche sollten es aber nicht sein.
- Das Cholesterin in der Nahrung hat zwar wenig Einfluss auf den Cholesterinspiegel, dennoch wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu einem maßvollen Umgang geraten. Als Richtwert werden 300 Milligramm (mg) pro Tag angegeben. Zur Orientierung: ein Esslöffel Butter (15 g) hat ca. 33 mg, eine Scheibe Käse (30 g) etwa 25 mg, eine Scheibe gekochter Schinken (30 g) ca. 16 mg, ein Schweinekotelett (150 g) etwa 120 mg und ein Ei rund 240 mg Cholesterin. Der Richtwert berücksichtigt sowohl Studienergebnisse als auch Reaktionen zwischen gesättigten Fettsäuren und dem Cholesterin im Blut.
- Kommt es trotz der Maßnahmen zu keinen nennenswerten Veränderungen bei den LDL- und HDL-Werten, kann eine medikamentöse Behandlung notwendig werden. Neben chemisch definierten Fettsenkern stehen auch pflanzliche Präparate, z. B. mit Artischockenblättereextrakten zur Verfügung.

## Sport hilft beim Abnehmen



Ja, und zwar auf mehreren Wegen. Zum einen werden durch die regelmäßige sportliche Betätigung Muskelmasse auf- und Fettpolster abgebaut. Das äußere Erscheinungsbild verändert sich, der Körper wird straffer und die Kleidung passt wieder besser. Diese Veränderungen zeigen sich nicht unbedingt gleich auf der Waage. Muskelmasse ist schwerer als Fettgewebe, nimmt aber weniger Volumen ein. Zum anderen sorgt die zusätzliche Muskelmasse dafür, dass der Körper mehr Energie verbraucht und zwar auch dann, wenn man nicht trainiert. Hinzu kommt, dass Sport den Energieverbrauch ankurbelt und ein besseres Sättigungsempfinden fördert. Mit diesen Effekten kann Sport neben der Ernährung dazu beitragen, das Wunschgewicht zu erreichen und auch zu halten.

Doch wie viel und welcher Sport ist geeignet? Man hört immer wieder, dass es mindestens 30 Minuten sein sollten, damit die Fettverbrennung in Gang kommt. Und Ausdauersport soll hier am besten geeignet sein. Richtig ist, dass der Körper seine Energie beim Training aus Kohlenhydraten und Fetten holt und zwar von Anfang an. Bei längerer Belastung werden dann zunehmend mehr Fette verbrannt. Daher sollte man länger und bei geringerer Intensität trainieren. Möchte man mit Sport eine Gewichtsreduktion unterstützen, ist die Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining empfehlenswert. So werden wertvolle Muskeln aufgebaut und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Drei bis vier 30- bis 45-minütige Sporteinheiten pro Woche sollten es schon sein. Die unterzubringen, ist im beruflichen und familiären Alltag oft nicht einfach. Wer es aber schafft, einen Abend in der Woche für den Sport zu reservieren, am Wochenende aktiv zu werden und auch regelmäßige Wege z. B. zur Arbeit für Bewegung zu nutzen, kann dieser Empfehlung schon ziemlich nahe kommen.

## Wer viel Sport macht, muss viel Eiweiß essen



Das ist ein Irrtum. Zwar stimmt es, dass für den Aufbau von Muskelzellen Eiweiß notwendig ist. Jedoch nur in sehr kleinem Umfang, immerhin bestehen Muskeln zu 80 Prozent aus Wasser. Selbst bei intensivem Training könnten höchstens 2 Kilogramm Muskelmasse im Jahr zusätzlich aufgebaut werden. Dafür werden ca. 400 g zusätzliches Eiweiß benötigt. Ein gezielter und konzentrierter Muskelaufbau erfordert also nur 1,1 g mehr Eiweiß am Tag – unsere Ernährungsgewohnheiten liefern diese Menge völlig problemlos. Sogar Leistungssportler, die wegen ihres erhöhten Energiebedarfs sowieso von allem mehr essen, können auf zusätzliche Eiweißdrinks verzichten.



Foto: iStockphoto

# Gesundheitsmythen im Check

Ist das Wohlbefinden gestört, lassen wohlmeinende Tipps nicht lange auf sich warten. Besonders häufig suchen uns Erkältungen heim. Entsprechend vielfältig sind die Ratschläge zu ihrer Vorbeugung und Behandlung. Auch wenn es um die Heilung von kleineren Wunden und einen erholsamen Schlaf geht, kursieren zahlreiche Meinungen und Empfehlungen. Einige von ihnen sind nützlich, andere entpuppen sich bei genauerem Hinsehen als Irrtümer.



Ganz oben bei den vorbeugenden Tipps gegen Schnupfen, Halsweh und Husten stehen Wechsel duschen, Sauna und Vitamine. Regelmäßig beim Duschen kalte Güsse mit einzubauen oder in die Sauna zu gehen, kann gleich auf mehreren Ebenen Erkältungen entgegen wirken. Zum einen bringen diese Maßnahmen Kreislauf und Durchblutung in Schwung. Zum anderen regen sie das Immunsystem an, mehr Abwehrzellen zu bilden, die gegen eingedrungene Viren und Bakterien vorgehen. Als weiterer Effekt wird der Körper weniger empfindlich gegenüber Kälte und man friert nicht so schnell. So werden die Schleimhäute besser durchblutet und können Krankheitserreger leichter abwehren.



Fotos von: iStockphoto [2x] CreativCollection

## Warm anziehen gegen Viren?

Sind die Nasen- und Rachenschleimhaut dagegen schlechter mit Blut versorgt, z.B. weil der Körper auskühlt, trocknen sie aus und ihre Abwehr reagiert langsamer. Dann können sich Schnupfenviren viel leichter breit machen. Wer im Winter mit nassen Haaren hinaus geht oder im Sommer lange im kühlen Schwimmbad planscht, muss trotzdem nicht zwangsläufig mit einem Schnupfen rechnen. Damit eine Erkältung ausbricht, braucht es aber noch die passenden Viren. Kälte und ein Frösteln können Erkältungen entgegen weit verbreiteter Meinung nicht auslösen, auf jeden Fall aber begünstigen. Der wohlmeinende Satz ganzer Elterngenerationen „**Kind, zieh Dir etwas Wärmeres an, Du erkältest Dich sonst!**“ hat also durchaus seine Berechtigung.

Aus den genannten Gründen haben Schnupfenviren in der kalten Jahreszeit Hochkonjunktur. Die niedrigen Temperaturen kühlen die Schleimhäute in den Atemwegen aus, verringern ihre Durchblutung und bereiten den Viren so den Nährboden. Hinzu kommt, dass man sich im Herbst und Winter mehr in geschlossenen Räumen aufhält als im Frühjahr und Sommer. Die trockene Heizungsluft fördert das Austrocknen der Schleimhäute und eine bessere Verbreitung der Viren.

Dass eine geeignete Kopfbedeckung vor Erkältungen schützt, weil die meiste Körperwärme über den Kopf verloren geht, stimmt nur zum Teil. Sind wir im Winter am ganzen Körper warm angezogen, verzichten aber auf eine Kopfbedeckung, entweicht über den ungeschützten Kopf im Vergleich zum eingemummelten Rest des Körpers mehr Wärme. Daher entsteht der Eindruck, es würde besonders viel davon über den Kopf abhanden kommen. Fakt ist jedoch, dass der Körper seine Wärme gleichmäßig über alle Körperteile abgibt, auf den Kopf entfallen nur rund 10 Prozent. Bleiben bei Kälte Teile des Körpers ohne wärmende Hülle, kann es dazu führen, dass wir schneller frieren. Das Frösteln kann wiederum Erkältungsviren den Weg bereiten. Daher können Mütze, Handschuhe und Schal dazu beitragen, das Erkältungsrisiko zu senken.

## Die Rolle der Vitamine

Vitamin C gilt noch immer als das Erkältungsvitamin. Doch Untersuchungen zeigten, dass es weder vor einer laufenden Nase und einem kratzenden Hals schützen noch dazu beitragen kann, dass man seltener eine Erkältung bekommt. Allerdings kann es dafür sorgen, dass sich die Erkrankungsdauer um ca. 10 Prozent (etwa einen Tag) verkürzt und die Symptome weniger heftig ausfallen. Doch dafür muss man das Vitamin dauerhaft über mehrere Jahre in höheren Dosierungen von etwa 2 Gramm (2.000 Milligramm) pro Tag über Präparate einnehmen. Vitamin C noch schnell bei den ersten Erkältungssymptomen in größeren Dosen einzuwerfen, hat keine Auswirkungen mehr auf die Dauer der Erkrankung. Experten raten ohnehin davon ab, hochdosierte Vitaminpräparate längerfristig einzunehmen, da Hinweise auf gesundheitsschädigende Effekte bestehen. Über die Ernährung sind die Mengen aus den Studien ohnehin kaum zu erreichen. Die empfohlene Zufuhr liegt mit 100 Milligramm pro Tag deutlich niedriger. Mit den üblichen Essgewohnheiten wird der Bedarf in den meisten Fällen gut gedeckt, Vitamin C-Mangelzustände sind in den Industrieländern extrem selten. Diese Mengen reichen aus, damit das Vitamin seine Funktionen im Immunsystem bei der Krankheitsabwehr wahrnehmen kann. Hier sind aber noch weitere Vitamine und andere Nährstoffe beteiligt. Daher ist für ein gut funktionierendes Immunsystem eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse, die ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthält, unerlässlich. Und nicht nur das, auch der gesamte Lebensstil hat einen Einfluss. Wer zudem ausreichend schläft, sich regelmäßig an der frischen Luft bewegt, nicht raucht und wenig Alkohol trinkt, kann das Erkältungsrisiko senken. Einen abwehrstärkenden Effekt haben übrigens auch regelmäßiger Ausdauersport und ausgiebiges Lachen.



## Ist Lachen gesund?



Das stimmt tatsächlich, es kann Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Hierbei greifen unterschiedliche Mechanismen. Herzhaftes, länger andauerndes und häufiges Lachen kann Abwehrstoffe mobilisieren und so dem Körper helfen, Krankheitserreger wie z. B. Erkältungsviren zu bekämpfen. Zudem führt es dazu, dass man unempfindlicher gegenüber Schmerzen wird. Und es hat einen entspannenden Effekt. Lachen sorgt dafür, dass Stresshormone schneller abgebaut und vermehrt Glückshormone (Endorphine) produziert werden. Es kann Stresssymptomen wie einem schnellen Herzschlag, einem erhöhten Blutdruck und einer zu flachen Atmung entgegenwirken. Durch das Lachen wird die Atmung tiefer, mehr Luft gelangt in die Lungen und der Körper wird mit reichlich Sauerstoff versorgt. Die Lungen werden gelüftet, die Atemwege von Sekreten befreit und der Stoffwechsel wird angeregt.

## Ist schnäuzen besser als hochziehen?

Der Rat lautet oftmals, den Naseninhalte lieber in ein Taschentuch zu entleeren, weil das Hochziehen desselben nicht gut für die Nebenhöhlen sei. Das stimmt so nicht unbedingt, denn beides hat Vor- und Nachteile. Wird beim kräftigen Naseputzen das Schnupfensekret aus beiden Nasenlöchern gleichzeitig hinausbefördert, entsteht in der Nase ein großer Druck. Das Sekret kann dann nicht nur im Taschentuch landen, sondern auch in die Nasennebenhöhlen oder die Verbindung zwischen dem Nasen-Rachen-Raum und dem Mittelohr, die sogenannte Ohrtrumpete (eustachische Röhre) gepresst werden. Dort kann es sich festsetzen und zu weiteren Infektionen führen. Daher sollte man beim Naseputzen vorsichtig zu Werke gehen und den Naseninhalte erst aus dem einen und dann aus dem anderen Nasenloch sanft in ein Taschentuch schnauben.

Beim Hochziehen wird das Schnupfensekret in den Rachenraum befördert und kann hinuntergeschluckt werden. So wird auch oft unbemerkt Sekret aus der Nase, den Nasennebenhöhlen und den Bronchien abtransportiert. Im Magen werden die Krankheitserreger von der Magensäure unschädlich gemacht. Sie bleiben im Körper und können nicht weiter verbreitet werden. Übertreibt man es aber mit dem Nasehochziehen, kann ein Unterdruck entstehen, der zu einer Ansammlung von Flüssigkeit im Mittelohr, dem sogenannten Paukenerguss, führen kann.



Das 16-seitige Themenheft „Erkältung“ zeigt u. a., wie man die Erkältung in den Griff bekommt und geht auf die Themen Heilpflanzen und Homöopathie ein. Mitglieder können die Broschüre kostenfrei, Nicht-Mitglieder für 3,55 Euro (inkl. Versand) bei der VERBRAUCHER INITIATIVE unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) bestellen oder dort für 2,05 Euro herunterladen.

## „Hatschi“ – Niesen unterdrücken oder nicht?

Häufiges Niesen kann eine Erkältung ankündigen, da die angegriffene Nasenschleimhaut besonders empfindlich für Staub und andere Fremdkörper ist, die sie auf diese Weise loszuwerden versucht. Es ist eine wichtige Abwehrfunktion, die verhindern soll, dass diese Teilchen bis in die Lunge gelangen. Bei einem Schnupfen kann Niesen das Durchatmen erleichtern, da Schleim aus dem Nasen-Rachen-Raum befördert wird und die Atemwege gereinigt werden. Das Niesen zu unterdrücken soll unangenehme gesundheitliche Folgen haben. Mit diesem Argument verteidigen Menschen den hin und wieder lautstarken Reinigungsvorgang ihrer Atemwege. Und da ist es etwas Wahres dran. Zwar muss das Niesen nicht mit ohrenbetäubendem Krach, lautem Schreien und dem großflächigen Versprühen der Krankheitserreger über die Bühne gehen, sondern kann dezenter und hygienischer mit leicht geöffnetem Mund in ein Taschentuch oder notfalls die Armbeuge erfolgen. Hält man jedoch die Nase und den Mund zu, kann es durch den Druck in den Atemwegen, der beim Niesen entsteht, zu Ohren- oder Kopfschmerzen kommen. Ernsthaftige Verletzungen, z. B. am Trommelfell oder an Blutgefäßen, sind hingegen sehr selten.

Das Niesen wird ausgelöst, wenn die Nerven in der Nasenschleimhaut gereizt werden. Manche Menschen müssen auch niesen, wenn sie in helles Licht schauen oder sich die Augenbrauen zupfen. Durch den Niesreiz ziehen sich die Atemmuskeln zusammen, die Luft wird reflexartig und unter hohem Druck aus Nase und Mund ausgestoßen. Sie kann dabei Geschwindigkeiten bis zu 160 km/h (Kilometer pro Stunde) erreichen und enthält neben Nasensekret und Speichel auch Krankheitserreger. Größere Partikel können mehrere Meter weit geschleudert werden, einer feineren Nebel verteilt sich in der direkten Umgebung.



- Kündigt sich das Niesen durch ein Kribbeln in der Nase an, kann man die Zunge fest an den Gaumen drücken oder die Nase etwa in der Mitte zusammendrücken, um den Niesreflex zu verhindern. Das kann mal klappen, mal aber auch nicht.
- Falls nicht, sollte der Luftstrom entweichen können. Nach Meinung von Fachleuten sollte man das Niesen nicht vollständig unterdrücken und dafür sorgen, dass der entstehende Druck seinen Weg durch Nase und Mund nach draußen finden kann.
- Seinen Mitmenschen zuliebe sollte man es vermeiden, beim Niesen den Inhalt von Nase und Mund weiträumig zu verteilen. Ist der Nieser statt ins Taschentuch oder in den Ärmel doch in die Hände gegangen, sollte man sich anschließend unbedingt die Hände waschen, da die hartnäckigen Viren schnell weiterverteilt werden können. Sie halten es erstaunlich lange, z.T. bis zu mehreren Stunden auf Türklinken, Treppengeländern, Haltegriffen oder Lichtschaltern aus und warten dort auf ihr nächstes Opfer.
- Benutzte Taschentücher sollten Erkältete sofort sicher entsorgen, z.B. in einem Mülleimer mit Deckel und auf einen engen Kontakt mit anderen Menschen sowie auf das Händeschütteln verzichten.
- Die Hände sind einer der Hauptwege bei der Übertragung von Erkältungsviren. Hat man z.B. eine „virenverseuchte“ Türklinke angefasst und berührt mit den Händen Nase oder Augen, können sich die Krankheitserreger schnell einnisten und ausbreiten. Wer das vermeidet und sich regelmäßig gründlich mit Seife die Hände wäscht, kann sich wirkungsvoll vor einer Ansteckung schützen.



Fotos v.l.n.r.: Shutterstock, iStockphoto (2x), Shutterstock, Fotolia

## Omas Hausmittel

Zwiebeln und Hühnersuppe sollen bei Erkältungen helfen. Doch stimmt das tatsächlich? **Zwiebeln** enthalten schwefelhaltige Verbindungen, die sogenannten Alliline. Werden sie angeschnitten, entstehen daraus Allicine (Lauchöle), die für den typischen Zwiebelgeruch und -geschmack verantwortlich sind. Ihre antibakteriellen Effekte konnten im Labor nachgewiesen werden. Möglich ist, dass sie auch im menschlichen Körper bei Erkältungsbeschwerden wirksam sind. Das ist aber bisher noch nicht eindeutig wissenschaftlich belegt. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass Zwiebeltee (zerkleinerte, in Wasser gekochte Zwiebeln) und Zwiebelsaft (zerkleinerte, mit Honig oder Zucker angesetzte Zwiebeln) bei Husten schleimlösend wirken und gegen Halsschmerzen helfen können. Empfehlenswert ist die Einnahme nach den Mahlzeiten, da größere Dosen den Magen reizen und zu Blähungen führen können.

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigten der **Hühnersuppe** entzündungshemmende, abwehrstärkende und schleimhautabschwellende Wirkungen. Die verantwortliche Substanz konnte jedoch noch nicht ermittelt werden. Hinzu kommt, dass die heiße Flüssigkeit wie Tee auch schleimlösend ist. Nicht zu unterschätzen bei dem wohltuenden Effekt ist der psychologische Faktor: Man tut sich mit der heißen, selbst gekochten Suppe bewusst etwas Gutes oder wird von einem lieben Menschen versorgt. Hühnersuppe hat übrigens auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin ihren Platz als Kräftigungsmittel.

## Fieber senken oder nicht?

Mit Fieber, d. h. Körpertemperaturen über 38 Grad Celsius wehrt sich der Körper gegen Krankheitserreger und kurbelt die Abwehrreaktionen an. Es ist daher keine Krankheit und sollte nicht sofort gesenkt werden. Maßnahmen zur Fiebersenkung sollten nur ergriffen werden, wenn das Befinden des Patienten stark in Mitleidenschaft gezogen ist und heftige Kopfschmerzen oder ein starkes Schwächegefühl auftreten. Auch sehr hohes Fieber um 40 °C sollte behandelt werden, um Schädigungen des Organismus, z. B. durch Herz-Kreislauf-Beschwerden, zu vermeiden.

Ein bekanntes Mittel zur schonenden Fiebersenkung sind **Wadenwickel**. Durch ihre Verdunstungskälte können sie dem Körper wirkungsvoll beim Abkühlen helfen und sind dabei schonender als fiebersenkende Medikamente. Sie sollten aber erst dann angewendet werden, wenn das Fieber nicht weiter steigt und dem Patienten warm ist. Das Wasser für die Wickel sollte auf keinen Fall zu kalt sein, sonst kann der Kreislauf leiden. Lauwarme Temperaturen reichen völlig aus. Sind die Wickel warm geworden, sollten sie abgenommen und erneuert werden. Der Vorgang kann drei- bis viermal wiederholt werden, sollte aber insgesamt etwa 30 Minuten nicht überschreiten. Bei der Anwendung sollte zudem darauf geachtet werden, dass der Patient warme Füße hat. Nicht angezeigt sind Wadenwickel, wenn der Patient friert, unter Schüttelfrost leidet oder wenn Blasen- oder Nierenbeckenentzündungen vorliegen. Frösteln oder Schüttelfrost sind Anzeichen dafür, dass das Fieber noch steigt. In diesem Stadium sollte es möglichst nicht gesenkt werden.

## Unbehandelt dauert die Erkältung eine Woche...

und mit Behandlung sieben Tage. Dieser oft zitierte Satz hat seine Berechtigung. Denn gegen die lästigen Erkältungsviren gibt es bisher keine wirksamen Medikamente. Das einzige, was man tun kann, ist mit verschiedenen Mitteln die Symptome zu lindern und sich Ruhe zu gönnen. Überlieferte Hausmittel wie Hühnersuppe, Zwiebelsaft, Waden- und andere Wickel, verschiedene Kräutertees, Inhalationen und Holundersaft haben sich in der Erfahrungsheilkunde seit Generationen bewährt und können dazu beitragen, die störenden Erkältungssymptome abzumildern.

Ebenfalls beliebt sind pflanzliche Arzneimittel, die als sanftere Alternative den chemisch definierten Präparaten häufig vorgezogen werden. Sie gelten im Allgemeinen als gut verträglich. Doch entgegen der weit verbreiteten Meinung können auch sie Nebenwirkungen haben. Sie enthalten ebenfalls aktive Wirkstoffe, die aus chemischen Verbindungen bestehen und somit nicht nur erwünschte, sondern auch unerwünschte Wirkungen mit sich bringen können. Allerdings sind Nebenwirkungen meist seltener und weniger schwerwiegend. Dennoch ist beim Umgang Vorsicht und die gleiche Sorgfalt wie bei anderen Arzneimitteln geboten. Nebenwirkungen können vor allem bei zu hoher Dosierung oder zu langer Anwendung auftreten. Weiterhin sind allergische Reaktionen gegen die pflanzlichen Bestandteile möglich. Werden sie zusammen mit anderen Präparaten eingenommen, können zum Teil schwerwiegende Wechselwirkungen auftreten. Daher sollte man sich strikt an die Dosierungsempfehlungen und weiteren Hinweise halten. Die Einnahme mehrerer Arzneimittel sollte unbedingt mit dem Arzt oder Apotheker besprochen werden.



Foto: CreativCollection

## Brauchen Wunden nicht Luft zum Heilen?



**Nein**, denn das Pflaster schützt die Wunde vor Infektionen, mechanischen Belastungen oder Wasser und es verhindert ein Austrocknen, fördert den Heilungsprozess sowie die Bildung von neuem Gewebe. Unmittelbar nach einer kleinen Verletzung, z. B. einer Schürfwunde, beginnt der Körper mit den Reparaturmechanismen. Das Blut gerinnt, Blutbestandteile verkleben miteinander und verschließen die Wunde mit einer leichten Kruste. Das Pflaster verhindert, dass sie wieder abgerissen werden kann. Zudem wird Wundsekret gebildet, das die Wunde mit heilungsfördernden Substanzen versorgt und störende Stoffe wie Bakterien oder abgestorbene Zellen nach draußen transportiert. Ein Pflaster sorgt dafür, dass das Wundsekret weiterhin fließt und seine wichtigen Aufgaben bei der Heilung wahrnehmen kann. Ohne Pflaster trocknet die Wunde ein und es bildet sich Schorf, der die Arbeit des Wundsekrets behindert. Zuviel Schorf wirkt außerdem der Bildung von neuem Hautgewebe entgegen. So lange die Wunde nässt, sollte das Pflaster regelmäßig gewechselt werden. Gibt sie keine Feuchtigkeit mehr ab, kann sie ohne Pflaster an der Luft endgültig heilen. Das Prinzip der feuchten Wundheilung macht man sich auch bei chronischen und größeren Wunden zunutze. Dazu werden spezielle Wundverbände und Pflaster eingesetzt, die die Wunde feucht halten und so die Heilung unterstützen.

## Schnelle Hilfe bei kleineren Wunden

Aufgeschürfte Knie oder blutende Schrammen sind bei Kindern keine Seltenheit. Damit sie gut heilen können, sollten die Verletzungen fachgerecht versorgt werden. Vorher sollte man sich gründlich die Hände waschen und ein direktes Berühren der Wunde vermeiden. Oberflächliche Wunden, die z. B. mit Erde oder Steinchen verunreinigt sind, können mit kaltem, fließendem Wasser vorsichtig abgespült werden. Waren sie stark verschmutzt, sollten sie anschließend mit einem Wunddesinfektionsspray desinfiziert werden. Reinigung und Desinfektion in einem Gang sind mit einer Wundspülung zum Aufsprühen möglich. Diese Präparate sind in der Apotheke erhältlich. Sie sind alkoholfrei und brennen nicht. Die für Generationen von Kindern schmerzhaft

Neben kleineren Kratzern kommen bei Erwachsenen Schnittwunden im Haushalt häufiger vor. Sie sollten nicht mit Wasser ausgespült und auch nicht mit Alkohol desinfiziert werden. Am besten lässt man sie kurz ausbluten, denn so kann sich die Wunde selbst reinigen. Die umgebende Haut kann mit Alkohol oder einem Wunddesinfektionsmittel vorsichtig abgetupft werden. Mit einem Pflaster können die Wundränder leicht aneinander gepresst, fixiert und abgedeckt werden.

Großflächige und tiefe Wunden, Platz-, Stich- oder Bisswunden und Wunden, in denen größere Fremdkörper oder tieferliegender Schmutz stecken, sollten von einem Arzt versorgt werden. Er sollte auch dann aufgesucht werden, wenn Wunden sich nach einigen Tagen noch nicht geschlossen haben, Schmerzen oder ihre Ränder stark gerötet sind. Hier können bakterielle Infektionen vorliegen, die umgehend behandelt werden müssen. In dem Zusammenhang hört man oft, dass ein roter Strich auf der Haut, der von der Wunde ausgeht, auf eine drohende Blutvergiftung hinweist. Das ist so nicht ganz zutreffend. Der rote Streifen zeigt an, dass die Lymphgefäße entzündet sind. In der Fachsprache ist von einer Lymphangitis die Rede. Wird sie nicht behandelt, kann sich die Entzündung auf die Blutgefäße ausweiten. Sie wird als Blutvergiftung oder Sepsis bezeichnet. Zu den Symptomen gehören Fieber um die 38 Grad Celsius oder höher, das von Schüttelfrost begleitet sein kann. Auch eine erniedrigte Körpertemperatur mit Werten von 36 Grad Celsius und darunter ist möglich. Die Patienten atmen häufig schnell und flach, haben einen beschleunigten Herzschlag oder sehr niedrigen Blutdruck. Deuten die Anzeichen auf eine Blutvergiftung hin, sollte ein Notarzt gerufen oder der Patient so schnell wie möglich in ein Krankenhaus gebracht werden.



Foto: IStockphoto

mit Alkohol oder Jod kann daher der Vergangenheit angehören. Anschließend sollte ein ausreichend großes Pflaster, in der Fachsprache auch als Wundschnellverband bezeichnet, zum Schutz der Wunde aufgeklebt werden. Es sollte mit seiner Wundauflage die Wundfläche großzügig abdecken. Vor dem Anbringen des Pflasters sollte die Haut um die Wunde herum sauber und trocken sein, damit es gut kleben kann.

## Bei Nasenbluten Kopf in den Nacken?



**Auf keinen Fall!** Das Blut läuft in den Rachen und von dort in den Magen. Übelkeit und Erbrechen können die Folge sein. Im ungünstigsten Fall kann das Blut in die Atemwege gelangen und zu Atemnot führen. Bei Nasenbluten sollte man sich daher gerade hinsetzen und den Kopf leicht nach vorne neigen. So kann das Blut ablaufen. Um die Blutung zu stoppen, sollte man die Nasenflügel für ein paar Minuten leicht zusammendrücken. Unterstützend können ein kalter Waschlappen oder ein Coolpack im Nacken helfen, da sich durch den Kältereiz die Blutgefäße zusammenziehen. Lässt das Nasenbluten nach 10 bis 15 Minuten nicht nach, ist die Blutung sehr stark oder tritt sie immer wieder auf, sollte ein Arzt aufgesucht werden.



# Rund um den Schlaf

## Guter Schlaf fördert

Wohlbefinden und Gesundheit. Er ist unverzichtbar zur

Regeneration der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

Doch etwa 30 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland können schlecht ein- und durchschlafen. Als Folge sind sie tagsüber erschöpft, nicht leistungsfähig und gereizt. Abends finden sie trotz Müdigkeit oft auch keinen Schlaf.

Hält dieser Zustand länger an, können darunter das berufliche und soziale Leben leiden.

Nützliche und weniger brauchbare Tipps zum erfrischenden Schlafen gibt es daher reichlich. Ist der Schlaf über längere Zeit gestört, sollte man einen Arzt aufsuchen. Werden Schlafstörungen nicht behandelt, ist das Wohlbefinden dauerhaft gestört und gesundheitliche Probleme können die Folge sein.

## Erholsamer Schlaf nur vor Mitternacht?

Bei unerquicklichem Schlaf wird oft geraten, deutlich vor Mitternacht zu Bett zu gehen, um am Morgen ausgeruht aufstehen zu können. Doch ob man gut schläft oder nicht, ist nicht davon abhängig, wann man zu Bett geht. Viel entscheidender ist, dass man alle Schlafphasen in ausreichender Länge „durchschläft“. Besonders erholsam sind die Tiefschlafphasen im ersten Teil des nächtlichen Schlafes. Auch wer nach Mitternacht ins Bett geht, kommt in den Genuss dieser Schlafphasen. Ob man sich lieber vor oder nach 24.00 Uhr schlafen legt, ist typbedingt.

## Schnarchen ist lästig, aber nicht bedenklich

Etwa 30 bis 50 Prozent der Bevölkerung in Deutschland schnarchen. Es entsteht, wenn durch eine Verengung der Atemwege Teile von Mund und Rachen beim Einatmen vibrieren. Eine Verengung der Atemwege kann viele Ursachen haben, z.B. eine im Schlaf stark entspannte Muskulatur, Verkrümmungen der Nasensecheidewand, Nasenpolypen, große Mandeln, Übergewicht, einige Medikamente sowie Alkohol oder Nikotin. In vielen Fällen stellt das Schnarchen keine gesundheitliche Gefährdung dar, kann aber die Beziehung und die Stimmung in der Familie stark belasten. Ist das Schnarchen sehr laut und unregelmäßig, kann es aber auf eine ernst zu nehmende Erkrankung hinweisen, die Schlafapnoe. Hierbei kommt es zu sehr häufigen und längeren Atemstillständen während des Schlafes. Wird die Schlafapnoe nicht behandelt, können die Auswirkungen auf die Gesundheit gravierend sein. Jeder Atemstillstand belastet das Herz-Kreislauf-System. Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt, Herzschwäche oder Schlaganfall können die Folge sein. Daher sollte man bei starkem Schnarchen, das zwischendurch stoppt und dann umso heftiger wieder einsetzt, unbedingt einen Arzt aufsuchen.

## Lesen unter der Bettdecke schadet den Augen

Kinder, die trotz später Stunde noch nicht schlafen wollen, lesen oftmals noch mit einer Taschenlampe unter der Bettdecke ihr spannendes Buch weiter. Besorgte Eltern befürchten, das könne den Augen schaden und eine Kurzsichtigkeit fördern. Die Befürchtungen sind teilweise berechtigt. Durch den geringen Abstand zum Buch und das unzureichende Licht werden die Augen mehr angestrengt als beim Lesen bei entspannter Haltung und mit Leselampe. Sie ermüden schneller, fangen an zu brennen und röten sich. Dauerhafte Schäden sind nicht zu befürchten, solange die Kinder nicht zu lange und nicht regelmäßig unter der Bettdecke oder bei ungenügendem Licht lesen. Bekommen die Augen jedoch dauerhaft zu wenig Licht, vor allem Tageslicht, kann eine Kurzsichtigkeit gefördert werden.



Fotos von n.u.: MEV, Fotolia, CreativCollection

## Ein Gläschen Wein für die nötige Bettschwere

**Alkohol** ist als Einschlafhilfe nicht zu empfehlen. Zunächst hat der Alkohol zwar eine entspannende Wirkung, die das Einschlafen fördert.

Doch er kann zu Störungen in der zweiten Nachthälfte führen. Sie kommen dadurch zustande, dass der Alkohol im Laufe der Nacht abgebaut wird. Man wird unruhiger, das Herz klopft stärker und man neigt zum Schwitzen. Da zu dieser Zeit der Schlaf bereits leichter wird und der Körper beginnt, sich langsam auf das Aufwachen vorzubereiten, erwacht man schneller und kann dann nicht mehr so gut einschlafen. Hinzu kommt, dass die Schlafqualität nachweislich leidet, da sich unter Alkoholeinfluss die Traumphasen (sogenannte REM-Phasen) verändern.

Wer statt Alkohol lieber zur warmen **Milch und Honig** greift, kann mit dem angenehm warmen und süßen Getränk die Entspannung fördern. Eine direkt schlaffördernde Wirkung ist bisher jedoch nicht nachgewiesen. Milch enthält zwar den Eiweißbaustein Tryptophan, der im Körper zu dem Schlafhormon Melatonin umgebaut wird. Doch die Mengen sind zu gering, als dass sich hieraus eine Wirkung ableiten ließe. Eine leicht beruhigende und einschlaflfördernde Wirkung aufgrund der Inhaltsstoffe können Melissen- oder Lavendeltee haben.

Schäfchenzählen hilft meistens auch nicht gut beim Einschlafen und sorgt eher dafür, dass man länger wach bleibt. Das haben Untersuchungen ergeben. Deutlich erfolgversprechender ist es, sich eine schöne und entspannende Landschaft vorzustellen, vielleicht die sanft plätschernde Meeresbrandung aus dem letzten Urlaub oder eine im leichten Wind wogende Blumenwiese.

# Schönheitsmythen im Check

Glatte, gesunde Haut und glänzende Haare – wer möchte das nicht? Sehr beliebt sind Omas Schönheitstipps. Sie gelten als natürlicher und verträglicher als die industriellen Produkte. Beim genaueren Hinsehen zeigt sich aber, dass man sich mit den alten Hausmittelchen nicht immer etwas Gutes tut. Ebenso kann eine übertriebene Reinigung und Pflege mehr schaden als nützen. Wir stellen verbreitete Mythen und Mittelchen vor und sagen was davon zu halten ist.



## Schokolade fördert Pickel

Hautunreinheiten und Akne entstehen, wenn die Haut vermehrt Talg produziert und die Poren verstopfen. Als Ursache kommen vor allem hormonelle Faktoren in Frage, z. B. in der Pubertät. Untersuchungen haben ergeben, dass die Ernährung eine Akne zwar nicht auslösen, aber durchaus beeinflussen kann. Süßwaren, gezuckerte Getränke, Weißmehlprodukte und Süßspeisen im Übermaß lassen demzufolge Pickel eher sprießen als Gemüse, Vollkornbrot und Mineralwasser. Vor allem bei einer einseitigen Ernährung leidet die Haut. Isst man dagegen ausgewogen, so dass der Körper mit allen wichtigen Nährstoffen in ausreichender Menge versorgt ist, schläft ausreichend und gönnt der Haut reichlich frische Luft, wirkt sich das auch positiv auf das Hautbild aus. Gift für Haut und Körper sind dagegen Alkohol, Zigaretten und Stress.



Foto: iStockphoto

## Zahnpasta trocknet Pickel aus

Pickel haben die Eigenschaft, sich immer dann unschön im Gesicht auszubreiten, wenn man es am wenigsten gebrauchen kann. Eine schnelle Hilfe muss her. Sie abends mit Zahnpasta zu betupfen, damit sie austrocknen, **ist aber keine gute Idee**. Durch die Inhaltsstoffe können sich die Pickel verschlimmern.

### TIPPS

- Für den Notfall sind antibakteriell wirkende Abdeckstifte die bessere Wahl. Sie wirken leicht entzündungshemmend und kaschieren die roten Stellen.
- Das A und O bei einer unreinen Haut ist eine geeignete Reinigung und Pflege, die auf die Hautprobleme abgestimmt ist. Fachkundige Beratung können z. B. Kosmetikerinnen geben. Reicht sie nicht aus, um die Akne in den Griff zu bekommen, sollte ein Hautarzt aufgesucht werden.



Foto: iStockphoto

## Make-up verstopft die Poren

Zu früheren Zeiten bestand Make-up aus dicken Pasten, die die Hautatmung behindern und die Entstehung von Unreinheiten begünstigen konnten. Der Glaube, Make-up würde die Poren verstopfen, hat sich seitdem hartnäckig gehalten. **Moderne Produkte** bestehen jedoch aus einer pflegenden Creme und sind mit Farbpigmenten angereichert. Wer trotzdem das Gefühl hat, das Make-up würde die Haut „zukleistern“, sollte das Produkt wechseln und z. B. zu Naturkosmetik und Mineral-Make-ups greifen.

## Fettige Haut sollte öfter gewaschen werden

Als Ursachen für eine fettige Haut kommen neben erblichen Veranlagungen ein Überschuss an einem bestimmten männlichen Hormon, andere hormonelle Einflüsse, das Alter und hohe Temperaturen in Frage. Fettige Haut gilt als unschön und ihr Glänzen möchten viele vermeiden. Wer die fettige Haut mit häufigem Waschen zu bändigen versucht, der wird genau das Gegenteil erreichen. Wird die Haut durch zu **häufiges Waschen** ausgetrocknet und der Fettsfilm entfernt, dann produzieren die Talgdrüsen der Haut mehr Fettsubstanzen und die Haut fettet noch schneller nach als vorher. Zu empfehlen ist eine Gesichtsreinigung morgens und abends mit einem milden Produkt. Männer sollten sich bei einer fettigen Haut eher trocken als nass rasieren, um die Haut weniger zu reizen und weniger zu entfetten.

## Baden trocknet die Haut aus

Die Hautoberfläche ist mit einer dünnen Fett-Wasser-Schicht überzogen. Wird dieser Schutzfilm beschädigt, dann verliert die Haut Feuchtigkeit. **Häufige und heiße Vollbäder** können die Haut austrocknen und wertvolle Fette und Salze herauslösen. Schaumbäder können durch ihre fettlösenden Tenside diese Wirkung noch verstärken.

### TIPPS

- Experten empfehlen, Vollbäder nicht zu häufig (etwa ein Mal pro Woche), nicht zu lange (maximal 20 Minuten) und nicht zu heiß (bis zur Körpertemperatur von 37 Grad Celsius) zu nehmen. Rückfettende Ölbäder sowie das Eincremen nach dem Bad stützen die Hautschicht.
- Milch als Badezusatz wird ebenfalls ein pflegender Effekt nachgesagt. Das funktioniert tatsächlich, wenn man ein bis zwei Liter für ein Vollbad verwendet. Damit sie nicht gerinnt, sollte sie nach dem Einlaufen des Wassers zugegeben werden.
- Lieber einmal duschen statt baden. Das schont die Haut und verringert den Wasserverbrauch.
- Bei Neigung zu trockener Haut ist man versucht, besonders häufig zu cremen. Das ist nicht empfehlenswert, da sich die Haut bis zu einem gewissen Grad an die Pflege gewöhnt. Besser ist es, die Haut am Körper höchstens einmal am Tag, die Gesichtshaut morgens und abends mit einem geeigneten Präparat zu pflegen. Es sollte zum Hauttyp passen und die Haut ausreichend mit Feuchtigkeit und Fett versorgen. Dann ist auch kein „Dauercremen“ mehr nötig.

## Gurkenscheiben gegen Falten

Die Gesichtshaut und die Augenpartie werden durch die Umwelteinflüsse und Waschen stark beansprucht. Besonders im Sommer kann es zu kleinen Schwellungen kommen, Falten werden stärker sichtbar und die Haut wirkt müde. **Gurkenscheiben** können zumindest oberflächlich kleine Fältchen aufpolstern. Sie bestehen zum großen Teil aus Wasser. Der Kühleffekt des Wassers in den Gurkenscheiben verengt die Blut- und Lymphgefäße um die Augen und lässt sie wieder abschwellen, die Augenpartie wirkt erfrischt. Ab und zu ein paar Gurkenscheiben auf das Gesicht legen und dabei ein paar Minuten entspannen, kann Haut und Seele gut tun.

### TIPPS

- Die Gurkenscheiben sollten ebenso wie Schwarzteebeutel nicht auf die geschlossenen Lider gelegt, sondern mit etwas Abstand zum Auge auf die Haut gelegt werden. Sonst kann es zu Reizungen und Unverträglichkeitsreaktionen kommen, weil Fremdstoffe ins Auge gelangen. Für die Anwendung auf den Augenlidern sind Produkte besser geeignet, die speziell als Augenkompressen ausgewiesen sind.
- Eine erfrischende Feuchtigkeitsmaske mit Quark und Gurke lässt sich schnell selbst herstellen: Zwei Esslöffel Quark, ein Esslöffel Sahne und vier Esslöffel pürierte Gurken vermischen und auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen. Die belebende Maske nach ca. 20 Minuten mit lauwarmem Wasser abnehmen.



Foto: CreativCollection



Das 32-seitige Themenheft „Kosmetik“ behandelt u. a. die Themen Inhaltsstoffe und Zutatenliste, kosmetische Mittel, Naturkosmetik und Sonnenschutz. Mitglieder können die Broschüre kostenfrei, Nicht-Mitglieder für 4,00 Euro (inkl. Versand) bei der VERBRAUCHER INITIATIVE unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) bestellen oder dort für 2,50 Euro herunterladen.

## Lippenpflegestift macht süchtig

Stressen Kälte und Heizungsluft oder Wind und Sonne die Haut, leiden auch die Lippen. Sie haben im Gegensatz zur übrigen Haut keine Talgdrüsen. Daher sind sie nicht so gut geschützt und können leichter austrocknen. Eine regelmäßige und geeignete Pflege ist daher wichtig und sinnvoll. Doch entgegen der weit verbreiteten Meinung setzen Lippenpflegestifte den Eigenschutz der Lippen nicht herab und führen auch nicht dazu, dass eine permanente Anwendung notwendig ist. Die Produkte bilden eine cremige Schicht und die Lippen fühlen sich geschmeidiger an als vorher. Wenn mit der Zeit diese Schicht verlorengeht, erscheinen sie im Vergleich trockener ohne es wirklich zu sein. Das Empfinden täuscht. Gut geeignet sind Produkte mit natürlichen Fetten und Ölen wie Sheabutter, Bienenwachs, Avocado-, Mandel- oder Jojobaöl.

## Rasieren lässt die Haare stärker wachsen

Das sieht so aus, **stimmt aber nicht**. Hat man die Haut glatt rasiert, zeigen sich nach einiger Zeit Stoppeln. Im Gegensatz zu den glatt anliegenden zarten Härchen sind die neu wachsenden Haare an der Basis breiter, stehen nach oben und fallen daher mehr auf. Die Haare werden erst zur Spitze hin wieder feiner und fallen dann weniger auf, wenn sie länger sind.

Wer sich durchringen kann, die lästigen Härchen am Körper mit Wachs oder dem Epilierer zu entfernen, hat länger Freude an glatter Haut. Diese Methoden reißen die Haare samt Wurzeln heraus. Bis sie mit einer zarteren und helleren Spitze unauffälliger nachwachsen, dauert es eine Weile.

## Bürsten bringt die Haare zum Glänzen

Besonders dem ausgiebigen Bürsten mit vielen Bürstenstrichen wird diese Eigenschaft zugesprochen. Der Glanz entsteht aber nicht durch intensives Bürsten, sondern dadurch, dass die Haare danach „gut“ liegen. Kein Haar schießt mehr quer, sie liegen brav in Reih und Glied, die Oberfläche wirkt glatt und scheint zu glänzen. Hinzu kommt, dass mit dem Bürsten das Fett von der Kopfhaut gleichmäßig in den Haaren verteilt wird und für zusätzlichen Glanz sorgt. Beim Bürsten sollte man schonend zu Werke gehen und Kämmen oder Bürsten mit abgerundeten Zinken oder Borsten wählen, um Haare und Kopfhaut nicht zu verletzen.

## Häufiges Haarfärben schadet

**Blondierungen** wirken sich durch den Anteil an Wasserstoffperoxid und anderen Chemikalien besonders nachteilig auf die Schuppenschicht der Haare aus. Auch das Risiko von Kontaktallergien ist nicht zu unterschätzen. Manche Frauen schwören auf die aufhellende Wirkung von Zitronensaft in Verbindung mit UV-Licht. Die Fruchtsäuren im Zitronensaft glätten die Haare, sie glänzen mehr und wirken dadurch heller. UV-Strahlung hat einen leicht bleichenden Effekt, trocknet aber auch die Haare aus.

Etwas sanfter sind Tönungen, die ohne Wasserstoffperoxid und ohne Ammoniak auskommen. Sie halten nicht so lange, da ihre Farbpigmente sich um die Haare legen und nicht wie bei Färbungen in die Haare eindringen. Mit ihnen kann man das Haar auch nicht aufhellen, aber den natürlichen Farbton unterstreichen oder farbige Reflexe setzen.

### TIPPS

- Gefärbte Haare brauchen intensive Pflege. Als Haarkur aus der Küche wird oft Eigelb empfohlen, das z. B. mit Wasser verrührt angewendet werden sollte. Die enthaltenen Lezithine sollen die Haare glätten und schützen. Hier ist aber Vorsicht geboten, denn das Ei kann bei der Anwendung gerinnen und fest werden.
- Sicherer ist es, auf fertige Produkte mit Eigelb oder anderen pflegenden Substanzen zurückzugreifen.
- Wer die Packung selbst herstellen möchte, kann durch die Zugabe von Öl ein Gerinnen verhindern, hier ein Rezept für eine Öl-Eigelb-Kur: In ein Eigelb vorsichtig portionsweise zwei Esslöffel Raps- oder Sonnenblumenöl einrühren und die Mischung auf die feuchten Haare verteilen. Den Kopf in ein Handtuch hüllen und die Kur ca. 25 bis 30 Minuten einwirken lassen, anschließend mit einem milden Shampoo waschen. Die Kur pflegt trockene Haare.
- Zitronensaft kann nicht nur Haare, sondern auch raue Stellen glätten, z. B. an den Ellenbogen. Dazu kann die Haut einige Minuten damit behandelt werden. Anschließend sollte sie sorgfältig abgewaschen, abgetrocknet und eingecremt werden. Wird der Saft nicht gut vertragen, stehen spezielle Cremes zur Verfügung, die gegen die Verhornungen wirken.

## Weiterführende Informationen



Fotos: iStockphoto

### Haushaltsmythen

- Umweltbundesamt, [www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de), Rubrik Presse > Presseinformation vom 09.05.2014: Zwischen Wasch- und Hexenküche; Rubrik Themen > Chemikalien > Wasch- und Reinigungsmittel > Umweltbewusst waschen und reinigen
- Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel, [www.ikw.org](http://www.ikw.org) > Suchbegriff „Hausmittel“ > Hausmittel auf dem Prüfstand: Unkonventionelle Tipps zum Putzen und Waschen unter die Lupe genommen
- Forum Waschen c/o Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel, [www.forum-waschen.de](http://www.forum-waschen.de) > Waschen > Faktenpapiere > Weichspüler – Fakten, Pro und Contra



### Ernährungsmythen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) > DGEInfo > Ausgabe März 2006: Macht spätes Essen dick?; Ausgabe Juni 2012: Aktuelle Studienergebnisse: Mahlzeiten: Sind Regelmäßigkeit und Frequenz bedeutsam für die Energiebilanz?; Ausgabe Juli 2012: Essenshäufigkeit und Gewichtsregulation bei Erwachsenen

- Verein für unabhängige Gesundheitsberatung (UGB), [www.ugb.de](http://www.ugb.de) > Fachinfos > Chronobiologie: Übergewicht vermeidbar?
- Stiftung Warentest, [www.test.de](http://www.test.de) > Suchbegriff „Ernährungsirrtümer“ > Ernährung – Die größten Irrtümer



### Gesundheitsmythen

- Öko-Test-Magazin, [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de) > Suchbegriff „Gesundheitsirrtümer“ > Die populärsten Gesundheitsirrtümer
- Der Spiegel, [www.spiegel.de](http://www.spiegel.de) > Suchbegriff „Mythos“ > Thema: Mythos oder Medizin? – Artikelreihe zu Gesundheits- und Ernährungsmythen
- Verein für unabhängige Gesundheitsberatung (UGB), [www.ugb.de](http://www.ugb.de) > Fachinfos > Lachen ist gesund



### Schönheitsmythen

- Portal [www.haut.de](http://www.haut.de) > Rubrik Basiswissen > Mythen
- Apotheken-Umschau, [www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de) > Rubrik Besser leben > Gesichts- und Körperpflege > Schöne Haut > Schönheitsmythen und was wirklich stimmt

ab 3,33 Euro  
im Monat

# Mitglied werden

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Auch Sie können Mitglied werden und unsere vielfältigen Leistungen nutzen.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass Verbraucher unterschiedliche Ansprüche an einen Verbraucherverband stellen. Um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, bieten wir verschiedene Mitgliedschaften an.

- Die klassische Vollmitgliedschaft umfasst u. a. persönliche Beratung durch Fachreferenten und Rechtsanwälte, den regelmäßigen Bezug unserer Mitgliederzeitschrift, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 90 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.
- Bei der Förder-Mitgliedschaft (online) läuft der Kontakt nur auf elektronischem Wege ab. Sie erhalten u. a. eine Beratung per E-Mail, regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift und einmalig die über 90 Broschüren als PDF-Datei.

Details zu den Mitgliedschaften unter [www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org).

Ich habe mich für folgende Jahresmitgliedschaft in der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. entschieden:

- Vollmitgliedschaft (mindestens: 60,00 Euro, ermäßigt: 50,00 Euro)
- Fördermitgliedschaft (online, mindestens: 40,00 Euro)

Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind.

Mein Beitrag beträgt \_\_\_\_\_ Euro im Jahr.

Vorname/Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.  
Elsenstr. 106, 12435 Berlin  
Tel.: 030/53 60 73 3, Fax: 53 60 73 45  
mail@verbraucher.org

Bundesverband  
Die Verbraucher  
Initiative e.V.

Fünf Broschüren bestellen, drei bezahlen!

# Aktion „Fünf gleich drei“

Sie können die Broschüren der VERBRAUCHER INITIATIVE einzeln zum angegebenen Preis plus Versandkosten bestellen. Außerdem bieten wir Ihnen unsere Publikationen zum Sonderpreis an. Und so funktioniert unsere Aktion „Fünf gleich drei“:

- Wählen Sie fünf Broschüren aus, Sie bezahlen lediglich die drei teuersten Exemplare. Zusätzlich berechnen wir eine einmalige Versandkostenpauschale von 2,00 Euro (Inland).
- Faxen oder senden Sie uns diese Liste zu. Sie erhalten dann zeitnah die gewünschten Titel.



Foto: Photodisc

## Essen und Trinken

<input type="checkbox"/>	Alternative Ernährungsformen (TH, 12/2006, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever preiswert kochen (TH, mit Rezepten, 05/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever preiswert kochen 2 (TH, mit Rezepten, 01/2014)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen (TH, mit 80 Rezeptkarten, 01/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen 2 (TH, mit 80 Rezeptkarten, 01/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen 3 (TH, mit 80 Rezeptkarten, 06/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Diäten (TH, 11/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Essen macht Laune (TH, mit Rezepten, 10/2012, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Fleisch genießen! (TH, 08/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fisch & Co. (TH mit Einkaufsführer und Wörterbuch, 08/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Genießen statt wegwerfen (TH, 11/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund essen (TH mit Ernährungs-Check, 05/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Klimafreundlich essen (TH, 04/2010, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Küchenkräuter (TH, Übersicht zum Aufhängen, 02/2009, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmitteleinkauf (TH mit Liste der E-Nummern zum Ausschneiden, 05/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmittelvorräte (TH mit Tipps gegen Schädlinge im Haushalt, 07/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmittelzusatzstoffe, Aromen & Enzyme (TH, 07/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflanzenöle (TH, 09/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflanzlich genießen (TH, 03/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Saisonkalender für Obst und Gemüse (12/2004, 8 Seiten)	0,70 Euro
<input type="checkbox"/>	Süßigkeiten (11/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Vegetarisch genießen (06/2014, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Vitamine & Co. (10/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wasser & Co. (TH, 09/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma backen (TH, mit Rezepten, 05/2014, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma kochen (TH, mit Rezepten, 08/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma naschen (TH, mit Rezepten, 08/2012, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wild & Wildpflanzen (TH, 07/2007)	2,50 Euro

## Bauen, Wohnen, Umwelt

<input type="checkbox"/>	Abfall vermeiden & entsorgen (TH, 01/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Alternative Kraftstoffe (TH, 01/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Blauer Engel (TH, 04/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Energie sparen (TH, 07/2014, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Energiesparende Haushaltsgeräte (TH, 03/2014, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Energieeffizientes Sanieren (TH 4/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gas-Fahrzeuge (TH, 10/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund Wohnen (TH mit Umweltanalysen, 08/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Green IT (TH, 10/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Holz & Holzprodukte (02/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Klimafreundlich einkaufen (TH, 01/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Label & Gütezeichen (TH, 02/2014)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Leihen, teilen, gebraucht kaufen (TH, 11/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Strom sparen (TH, 05/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma gärtnern (TH, 04/2012)	2,50 Euro

## Gesund leben

<input type="checkbox"/>	Allergien (TH, 12/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Babykost & -pflege (TH, 02/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Erkältung (TH, 04/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (TH, 03/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (TH, 10/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fitness & Gesundheit (TH mit Gutschein „Ernährungsscheck“, 06/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Frauen & Gesundheit (TH, 12/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund älter werden (TH, 09/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund im Büro (TH, 02/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund schlafen (TH, 05/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Homöopathie (TH mit Tabelle zur Mittelfindung, 10/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kinder & Gesundheit (TH, 06/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kindersicherheit (TH mit Checkliste „Kindersicherer Haushalt, 07/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Klein- und Schulkinder (TH, 09/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kosmetik (TH, 09/2013, 32 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Männer & Gesundheit (TH, 02/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Naturheilverfahren (TH, 08/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Omas Hausmittel (TH, 05/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Patientenrechte (TH, 08/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Patientenrechte 2 (TH, 04/2014)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflege (TH, 06/2013, 32 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Prävention und Erste Hilfe (TH, 10/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Rückengesundheit (TH, 12/2010, 28 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Sauberer Haushalt (TH, 06/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Sehen und Hören (TH, 09/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Selbstmedikation (TH, 12/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Textilien (TH, 02/07) plus Ratgeber „Textilien & Allergien“ (10/2008)	4,00 Euro

## Sonstige Themen

<input type="checkbox"/>	Alltags-Mythen (TH, 08/2014)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever haushalten 1 (TH, 09/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever selbst machen! (TH 07/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fairer Handel (TH, 12/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Freiwillig engagieren (TH, 05/2014, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Ihr gutes Recht: Erben & Vererben (TH, 07/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Internet (TH, 12/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltig einkaufen (TH, 05/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltige Mobilität (TH, 07/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltige Unternehmen (TH, 11/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltig leben (TH, 02/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltig reisen (TH, 05/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nanotechnologien im Alltag (03/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Ratgeber Eltern (TH, 06/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Richtig helfen (TH, 04/2013, 20 Seiten)	2,05 Euro

TH = 24-seitiges Themenheft; soweit nicht anders angegeben. Alle Preise plus Versandkosten. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com).

## Liefer-/Rechnungsadresse

Name/Vorname

Anschrift

Datum

Unterschrift

Weitere Broschüren unter  
[www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com)

B u n d e s v e r b a n d

Die Verbraucher  
Initiative e.V.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.  
Elsenstr. 106, 12435 Berlin  
Fax: 030/ 53 60 73 - 45