

Brot: ein verschwendetes Grundnahrungsmittel?



Brot gilt seit Jahrhunderten als das Grundnahrungsmittel schlechthin. Überall auf der Welt haben Kulturen seit Tausenden von Jahren ihre eigenen Rezepte, um Brot herzustellen. Flache Fladenbrote, große Brotlaibe, kleine Semmeln, egal in welcher Form, egal aus welchem Material, jede Kultur kennt den Nahrungswert von etwas gebackenem Mehl und Wasser.

Brot wegzuworfen schien eine Sünde zu sein. Wer würde denn das Nahrungsmittel, das allen das Überleben garantiert, einfach so verschwenden? Heutzutage scheint das aber nicht mehr zu gelten, denn in Europa allein werden jährlich etwa drei Millionen Tonnen Brot weggeworfen.

Der Großteil dieser Verschwendung liegt am Endverbraucher. Bäckereien und Supermärkte haben meist längst erkannt, dass altes Brot noch gut verwertbar ist, etwa als Semmelmehl, Knödelbrot, oder als Futtermittel für Tiere.

Was kann man mit altem Brot machen? Und wie bleibt Brot am längsten frisch?

Am besten kauft man nur so viel, wie man benötigt. Ist trotzdem mal etwas zu viel da, so kann man das noch frische Brot einfach einfrieren. Das Brot kann auch noch nach mehreren Monaten problemlos aufgetaut und verwendet werden. Man kann das Brot auch in Scheiben schneiden und so einfrieren. Dann kann man das Brot direkt im Toaster auftauen.

Ist das Brot schon zu alt um eingefroren zu werden, kann man es auch anders verwenden. Man kann Croutons machen, indem man das Brot in kleine Würfel schneidet und in einer Pfanne mit Butter oder Öl im Backrohr rösten. Diese Croutons kann man zum Garnieren von Salaten oder Suppen verwenden.

Außerdem kann man das Brot aufschneiden und daraus Brotsuppe oder einen Scheiterhaufen machen. Altes Brot ist auch hervorragend für Knödelbrot geeignet.

Sobald man aber etwas Schimmel an einem Brot entdeckt, sollte man das Brot sofort entsorgen.

Quellen: <https://www.brotexperte.de/brotkultur/altes-brot-verwerten-brotabfall-vermeiden/>
<https://www.consumer.bz.it/de/wie-kann-man-altbackenes-brot-noch-verwenden>

Mit dem Handy bezahlen – praktisch und bequem, aber auch sicher?

Immer öfter sieht man in Geschäften, dass Kunden einfach mit dem Smartphone oder auch der Smartwatch bezahlen. Das spart anscheinend eine Menge Zeit, wie Statistiken belegen. Mit Bargeld dauert eine Bezahlaktion im Durchschnitt volle 83 Sekunden, während die Bezahlung mit Smartphone nur etwa drei bis elf Sekunden benötigt.

Stiftung Warentest warnt, dass die AGBs, das Daten-sende-Verhalten und Datenschutzbestimmungen der Bezahlungsapps allerdings noch arg hinterherhinken. Die Hersteller sammeln nämlich eine Menge unnötiger Daten, die dazu verwendet werden können, um Nutzer zu profilieren. Einige Apps senden etwa die Position des Nutzers, wodurch der Dienstleister der App erfährt, in welchem Supermarkt der Nutzer gerade war oder in welchem Restaurant er gegessen hat.

Eine erfreuliche Nachricht: alle Bezahl-Apps bestehen den Sicherheitstest von Finanztest. Kreditkarten- oder Kontonummer der Kunden bleiben beim Bezahlen immer geheim, da die Apps ein Verfahren namens „Tokenization“ verwenden, welches die Kartenummer in eine Stellvertreternummer übersetzt. Betrüger können also unmöglich an die Kundendaten gelangen.

Wie funktioniert der Bezahlvorgang eigentlich?

Das Bezahlen funktioniert mit einer NFC-fähigen Bankkarte. Dafür braucht man eine App, die den Bezahlprozess an der Kasse ausführt. Diese App muss vorher mit Geld aufgeladen werden oder mit einer anderen Zahlungsmethode verbunden sein. Dazu gibt es folgende Optionen:

- Guthabekarten: diese kann man in Drogerien kaufen und dann den Code in die App eingeben.
- Kreditkarten: man kann die Kartendaten in der App eingeben. Die App funktioniert nun wie eine Kreditkarte.
- Lastschriften: einige Apps erlauben es, das eigene Girokonto anzugeben. Die zu bezahlenden Beträge werden dann direkt von Konto abgebucht.



Sobald man die Zahlungsmethode angegeben hat, kann man beim Bezahlen das Smartphone direkt an das Lesegerät halten. Das Smartphone kann nun nach einer PIN fragen oder eine Bestätigung mittels Fingerabdruck erfordern. Ist das erledigt, dann ist die Zahlungsaktion beendet.

Diese Bezahlungs-Apps funktionieren allerdings auf Smartphones, die einen NFC-Chip haben. Die meisten neuen Smartphones haben einen solchen Chip integriert. Bei Android-Smartphones kann man das ganz einfach in den Einstellungen nachschauen, indem man nach „NFC“ sucht. iPhones haben seit dem iPhone 6 einen NFC-Chip integriert.

Quelle: <https://www.test.de/Bezahlen-mit-dem-Handy-Zwoelf-populaere-Bezahl-Apps-im-Check-5537170-0/>
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/mobilfunk-und-festnetz/bezahlen-mit-dem-smartphone-wie-geht-das-33055>

E-Zigaretten: warum die Alternative zu Zigaretten nicht ungefährlicher ist!



Rauchen ist, neben Alkohol, ein absolut legales Laster, das jedoch nicht gerade ungefährlich ist. Mit dem Rauchen aufzuhören ist auch alles andere als einfach. Deshalb gibt es seit Jahren E-Zigaretten, die Rauchern helfen sollen mit dem Rauchen aufzuhören. Leider wurden diese Geräte, die eigentlich zum Nichtrauchen animieren sollten, in letzter Zeit auch unter jüngeren Nichtrauchern beliebt, die so ihren Weg in die Nikotinsucht fanden. Das hat gravierende Folgen. In den USA zeigen Krankenhausberichte, dass immer mehr Menschen nach dem Rauchen von E-Zigaretten sterben. Bis jetzt sind 39 Menschen gestorben und 2000 weitere erkrankt. In Europa ist kein ähnlicher Fall bekannt, was unter anderem daran liegen kann, dass die erlaubten Wirkstoffe in E-Zigaretten strenger kontrolliert werden.

Laut der amerikanischen Gesundheitsbehörde CDC könnte ein Öl die Todesursache sein. Nach einer Untersuchung der Lungenflüssigkeit von 29 kranken Patienten aus zehn verschiedenen Staaten fand der CDC heraus, dass ein Öl, genauer gesagt ein Vitamin-E-Acetat, in allen 29 Proben enthalten war. Vitamin E kommt in Ölen und Nüssen vor und kann bedenkenlos konsumiert werden. Das Problem liegt in seiner molekularen Struktur, die das Einatmen des Acetats gefährlich machen kann.

Als Gegenmaßnahme will die US-Regierung nun das Mindestalter für den Kauf und die Nutzung von E-Zigaretten von 18 auf 21 Jahre anheben. Da besonders Zigaretten mit verschiedenen Geschmacksrichtungen beliebt sind, sollten diese in Zukunft auch strenger reguliert werden.

Quelle: <https://www.welt.de/gesundheit/article203300674/Tod-durch-E-Zigaretten-Ist-es-ein-Oel.html>

Probleme bei Samsung Smartphones und dem Fingerabdruckscanner!



Der weltbekannte Smartphone-Hersteller Samsung bestätigte vor kurzem, dass der Fingerabdruckscanner der Modelle Samsung Galaxy S10 5G, S10 und S10+, sowie Note 10 und Note 10+ nicht ganz einwandfrei funktioniert. Nach Angaben des Herstellers können bestimmte Display- und Schutzhüllen vom Sensor als Fingerabdruck gewertet und einfach so entsperrt werden. Der Nutzer kann diese Sicherheitslücke durch ein Update schließen.

Das Problem liegt, laut Samsung, bei „bestimmten Display Schutzhüllen zum Beispiel aus Silikon, die auf der Innenseite mit einer strukturierten Oberfläche ausgestattet sind“. Der Fingerabdruckscanner könnte diese als Fingerabdruck werten und somit das Smartphone entsperren.

Stiftung Warentest führte einen kleinen Selbsttest mit älteren Handymodellen (Samsung Galaxy S9, Samsung Galaxy S5 Mini, iPhone 7 Plus, iPhone SE, Huawei P30 Pro) aus. Das Ergebnis? Kein einziges der Smartphones ließ sich mit einem fremden Fingerabdruck entsperren.

Biometrische Merkmale sind aber leider kein hundertprozentiger Schutz. Aber auch Passwörter und Wischmuster sind nicht absolut sicher. Deshalb gilt: das Smartphone immer sicher aufbewahren und besser nicht aus dem Auge lassen.

Es weihnachtet sehr – so kann man Glühwein zuhause selbst machen!

Wie jedes Jahr im Dezember sind auch dieses Jahr die Weihnachtsmärkte und „Glühweinstandln“ in allen Südtiroler Städten und Dörfern zu finden. Der ganze Platz duftet nach Glühwein und so kann schon mal eine Lust auf Glühwein laut werden. Manchmal hat man aber keine Lust, in der Kälte zu stehen, um das weihnachtliche Getränk zu genießen. Stattdessen klingt ein Glühwein zuhause am Küchentisch beim Adventskranz auch ganz verführerisch.

Im Handel gibt es zahlreiche Fertig-Glühwein-Mixe, die man nur noch aufwärmen muss. Diese sind aber oft teuer und von



schlechter Qualität, voller Konservierungsstoffe, zu viel Zucker und viel zu süß. Es ist aber ganz einfach, zuhause mit einigen Zutaten selbst Glühwein herzustellen. Hier verraten wir Ihnen einige Tipps und Tricks.

- Ein guter Wein als Basis macht viel aus.
- Der Wein sollte niemals aufgekocht werden. Dann verdampft nämlich der Alkohol und das Aroma verfliegt. Außerdem kann bei längerem Köcheln das Zuckerabbauprodukt HMF (Hydroxymethylfurfural) entstehen, das im Verdacht steht, ein Krebserreger zu sein.
- Da Zitrusfrüchte mit der Schale in den Mix kommen, sollte man unbedingt Bioprodukte verwenden. Normale Zitrusfrüchte werden häufig mit Pestiziden gespritzt, die sich auch mit langem Waschen nicht hundertprozentig entfernen lassen.
- Gewürze sollten nicht zu lange im Glühwein ziehen, da sonst ein bitterer Geschmack entsteht.

Wir empfehlen folgendes Glühweinrezept, das sehr einfach nachzumachen ist:

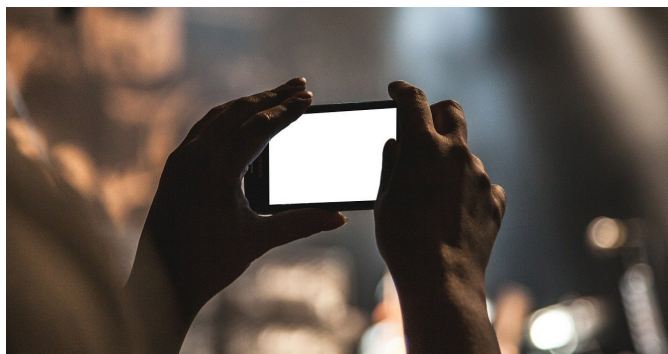
Man benötigt folgende Zutaten:

- Eine Flasche Rotwein
- Eine Bio-Orange oder eine Bio-Zitrone, in Scheiben geschnitten
- 2 bis 3 Esslöffel Honig, Zucker oder Agavendicksaft
- 3 Gewürznelken
- 2 Stangen Ceylon-Zimt
- Eventuell etwas Kardamom, eine Vanilleschote, Sternanis oder etwas Rum, je nach Belieben.

Zuerst erwärmt man den Rotwein in einem großen Topf bei mittlerer Hitze, während der Wein warm wird gibt man die restlichen Zutaten hinzu. Dann nimmt man den Topf vom Herd und lässt das Gemisch für etwa eine Stunde lang ziehen. Vor dem Servieren erwärmt man den Glühwein erneut und gießt ihn dann durch ein Sieb in die Tassen, um Fruchtfleischreste oder Gewürze aufzufangen.

Quelle: https://www.oekotest.de/essen-trinken/Gluehwein-selber-machen-Mit-diesen-Rezepten-gelingt-es-_10972_1.html

Neu, neuer, am neuesten: aber worauf muss man beim Smartphone-Kauf achten?



Jedes Jahr kommen hunderte, wenn nicht tausende neue Modelle von Smartphones auf den Markt. Als Verbraucher/in kann die schier endlose Auswahl ganz schön überfordernd sein. Was ist genau der Unterschied zwischen einem S10 und einem S10 Plus? Was kann das neue iPhone, das beinahe doppelt so viel kostet? Über diese kleinen Unterschiede kann man schon mal die wichtigeren Fragen vergessen, die man sich bei der Wahl eines neuen Gerätes stellen sollte: welches Handy ist am wenigsten schädlich für meine Gesundheit? Welches Handy schadet der Umwelt am wenigsten?

Der Smartphone-Markt geht Hand in Hand mit ständigen Nachrichten, die vor zu hoher Strahlung und vor den umweltschäd-

lichen Bestandteilen warnen. Deshalb geben wir einige Tipps, wie man den ökologischen Fußabdruck und den Schaden an der eigenen Gesundheit möglichst klein hält, während man dennoch alle Vorteile eines hochfunktionellen Smartphones genießt.

Generalüberholte Smartphones kaufen!

Das auf Englisch „refurbished phones“ genannte Geschäftsmodell funktioniert seit einigen Jahren auch in Europa hervorragend. Ältere Smartphones, die vor etwa sechs Monaten bis zwei Jahren auf den Markt kamen, werden von Nutzern an Technikgeschäfte verkauft. Der Nutzer erhält etwas Geld zurück oder einen Rabatt für ein neues Smartphone, während das Geschäft das alte Smartphone generalüberholt und dann zum Kauf anbietet. Die „alten“ Smartphones werden mit Garantie um einen deutlich günstigeren Preis verkauft. Manchmal zahlt man sogar nur die Hälfte des Originalpreises.

Mit dieser Option schont man nicht nur den Geldbeutel, sondern auch die Umwelt. Kauft man ein Smartphone zweiter Hand, so muss ein Gerät weniger hergestellt werden. Das bedeutet, dass weniger seltene Erze ausgegraben und weniger Energie in die Herstellung investiert werden müssen. 2015 schätzt das deutsche Umweltbundesamt, dass die alten Smartphones, die deutsche Konsumenten zuhause herumliegen haben, etwa über 21 Tonnen Silber, zwei Tonnen Gold und 765 Tonnen Kupfer ausmachen würden.

Wie wäre es mit einem fairen Smartphone?

Wer trotzdem lieber ein Neugerät kaufen möchte, könnte Hersteller in Betracht ziehen, die nicht so bekannt wie die Marktführer sind, aber langlebigere und umweltfreundlichere Geräte versprechen. In Europa sind Fairphone und Shiftphone besonders zu empfehlen. Diese Hersteller lassen ihre Geräte unter fairen Bedingungen herstellen. Die Smartphones sind auch so konzipiert, dass der Benutzer sie eventuell selbst reparieren kann, was bei herkömmlichen Smartphones leider meist nicht der Fall ist. Sowohl das Fairphone als auch das Shiftphone werden mit Schraubenziehern geliefert, mit welchen der Benutzer die Geräte selbst öffnen und reparieren kann.

Achtung bei der Strahlenbelastung!

Wir haben bereits einen Artikel veröffentlicht, wie man selbst ganz einfach kontrollieren kann, wie stark das eigene Handy strahlt und wie diese sogenannten SAR-Werte zu verstehen sind (<https://www.robinreport.it/robin-report/wie-stark-ist-die-strahlung-ihres-smartphones>).

Quellen: https://www.oekotest.de/freizeit-technik/Handy-kaufen-So-finden-Sie-ein-strahlungsarmes-und-nachhaltiges-Smartphone_11037_1.html

„Temperaturen sind kein Hindernis!“ – Soll man bei Minusgraden Joggen gehen?

Die Adventszeit ist zwar hektisch, aber dennoch gemütlich. Tee, Kekse, der Adventskranz mit den Kerzen. Während draußen die Kälte herrscht, ist es im Haus mollig warm und am liebsten möchte man gar nicht mehr aus dem Haus gehen. Doch hin und wieder sieht man dennoch ein paar motivierte Sportler, die trotz Minusgraden ihre übliche Joggingrunde machen. Ist das aber gesund? Medizin-Meteorologe Andreas Matzarakis warnt vor einigen Gefahren, die die Wintermonate für Freizeitsportler bringen. Kälte und Schadstoffe in der Luft können die sonst gesunde Aktivität nämlich zu einer ungesunden Angelegenheit machen. Er betont, dass Sport bei Minustemperaturen nur was für gesundheitlich fitte und gut akklimatisierte Leute ist.

Wer in den Wintermonaten draußen joggen oder Fußball spielen möchte, sollte sich warm einpacken und das Training an die Temperaturen anpassen. Je tiefer die Lufttemperatur ist, desto größer ist der Unterschied zur Atemtemperatur. Das bedeutet



eine höhere Anstrengung für den Körper.

Wenn die Luft feucht ist oder wenn Nebel herrscht, „steht“ die Luft oft. So können sich Schadstoffe wie Staubteilchen, Stickoxide oder Schwefel in der Luft in Bodennähe ansammeln und belasten die Atemwege mehr als üblich. Besonders Asthmatiker müssen deshalb vorsichtig sein.

Bei Temperaturen unter minus 20 Grad Celsius sollte man aber auf keinen Fall draußen trainieren, meint der Experte. Die Internationale Biathlon Union (IBU) schreibt vor, dass Wettkämpfe nicht gestartet werden dürfen, falls die Temperaturen unter minus 20 Grad Celsius sind. Ab minus 15 Grad Celsius müssen Windkälte und Luftfeuchtigkeit mitberücksichtigt werden.

Der Medizin-Meteorologe empfiehlt außerdem, dass man sich mit Sauna, Fußbädern oder Spaziergängen abhärtet.

Quelle: <https://www.stern.de/gesundheit/joggen-bei-minusgraden--ab-wann-ist-es-zu-kalt-fuer-sport--9047052.html>

Wie kann man Kaffeesatz wiederverwenden?

Der Kaffee am Morgen oder auch der Kaffee am Nachmittag wird hierzulande meist zuhause genossen und ist für viele beinahe ein kleines Ritual, das zum Tag dazugehört.

Kaffee-Trinker produzieren täglich tonnenweise Kaffeesatz, der problemloser Biomüll ist und der Umwelt nicht sonderlich schadet. Was viele aber nicht wissen: der Kaffeesatz kann sinnvoll wiederverwendet werden. Und das sowohl in der Küche, als auch im Bad oder im Garten und sogar als Körperpflegeprodukt! Hier verraten wir Ihnen unsere besten Recyclingideen für alten Kaffeesatz:

1. Scheuermittel. Fettige und eingebrannte Töpfe oder Backformen, sowie ein verschmutzter Grillrost können leicht gereinigt werden, indem man Kaffeesatz auf die schmutzige Stelle gibt, mit einem Schwamm schrubbt und dann mit klarem Wasser nachspült. Allerdings sollte man dies nicht auf empfindlichen Flächen versuchen, denn die feinen Kaffeepartikel können Mikro-Kratzer verursachen.
2. Natürlicher Dünger. Kaffee enthält Nährstoffe wie Kalium, Phosphor und Stickstoff. Diese Stoffe sind hervorragend geeignet, um Zimmer- und Gartenpflanzen gedeihen zu lassen. Vor allem Pflanzen, die saure Böden bevorzugen, wachsen besonders gut mit etwas Kaffeesatz als Dünger (wie etwa Hortensien, Rosen, Rhododendron oder Heidelbeeren). Einfach etwas trockenen Kaffeesatz in die Erde untermischen und die Pflanzen werden es Ihnen danken. Wichtig: den Kaffeesatz gut trocknen lassen, sodass er nicht schimmelt. Außerdem vertragen junge Setzlinge häufig kein Koffein, also besser nur bei bereits ausgewachsenen Pflanzen verwenden.
3. Auch Kaffeereste können als Dünger fungieren: abkühlen lassen, im Verhältnis 1:1 mit Wasser mischen und damit die Zimmerpflanzen gießen.

4. Schneckenschutz: die schleimigen Untiere vertragen Koffein gar nicht. Um sie fernzuhalten reicht oft, etwas Kaffeesatz ringförmig oder flächig um die zu schützenden Pflanzen auszustreuen. Auch Ameisen mögen Kaffee nicht sonderlich, deshalb ist Kaffeesatz auch ideal, um Ameisenstraßen zu unterbrechen.
5. Geruchkiller. Unangenehme Essensgerüche wie etwa alter Käse oder kaltes Fett, wenn man zum Beispiel etwas frittiertes gekocht hat, scheinen oft tagelang festzuhängen. Kaffeesatz scheint diese Fremdgerüche nahezu anzuziehen. Einfach eine Schale mit getrocknetem Kaffeesatz im Zimmer platzieren, das unangenehm riecht. Nach wenigen Stunden sollte der Geruch verschwunden sein.
6. Körperpeeling. Handelsübliche Körperpeelings enthalten meistens umweltschädliches Mikroplastik. Ein hausgemachtes Kaffee-Peeling hingegen schadet der Umwelt nicht und ist zudem billiger. Dazu mischt man getrockneten Kaffeesatz mit etwas Öl, zum Beispiel Olivenöl, zu einem zähen Brei. Das Peeling verwendet man am besten unter der Dusche.

Quelle: https://www.oekotest.de/bauen-wohnen/Nicht-weg-werfen-6-Recycling-Ideen-fuer-Kaffeesatz_10928_1.html



In der Weihnachtsbäckerei: Tipps für ein friedliches Kekse backen mit Kindern!

In der Vorweihnachtszeit gehört gemeinsames Plätzchenbacken zu den beliebtesten Familientraditionen. Nicht nur ist das Ergebnis lecker, das gemeinsame Backen ist auch eine schöne Gelegenheit, Zeit miteinander zu verbringen.

Am besten eignet sich dafür ein ganzer freier Nachmittag, ohne Unterbrechungen und ohne Termine am Abend, sodass man auch genug Zeit zum Wegräumen hat und sich nicht stressen muss. Am besten bereitet man das Abendessen auch schon vorher zu, um am Abend die Küche nicht noch einmal in Unordnung bringen und wieder aufräumen zu müssen.

Wichtig ist auch, nicht gerade die schönste Kleidung anzuziehen. Alte Jogginghosen und ein weites T-Shirt reichen völlig. Schließlich hat man beim Backen mit Mehl, Milch, Eiern, Lebensmittelfarbe und Schokolade zu tun. All das kann unschöne Flecken hinterlassen.

Da Kinder oft ungeduldig sind, sind einfache Plätzchenrezepte, die nicht viele Zutaten erfordern, ideal. Gelingsicher sollten die Rezepte auch sein, nichts ist frustrierender als ein Blech von nicht richtig geratenen Keksen.

Backt man mit sehr kleinen Kindern kann es auch hilfreich sein, den Teig schon vorher zuzubereiten, sodass man nur noch gemeinsam die Formen macht. Einige Keksteige müssen auch kaltgestellt werden. Eine lange Wartezeit, die das gemeinsame Backen unterbricht, kann etwas unangenehm sein, deshalb



gilt auch hier: vorher zubereiten. Falls man dazu keine Zeit hat, kann man in der Pause auch einen Spaziergang machen oder zum Beispiel Brettspiele wie Mensch ärgere dich nicht spielen. Viele Kinder freuen sich vor allem auf das Verziern von Keksen. Wenn man natürliches Deko-Material verwendet, muss man sich auch keine Sorgen machen, falls zwischendurch genascht wird. Besonders gut geeignet sind gehackte oder geriebene Nüsse, Kokosflocken, Mandelblättchen, Sesam-Körner und Mohn. Falls ein Kind unter Nussallergie leidet, sollten diese Zutaten natürlich gemieden werden.

Schoko-Glasur und Zuckerguss eignen sich ebenfalls hervorragend als Dekoration. Vorsicht aber bei Glasuren, die geschmolzen werden müssen. Hier besteht Verbrennungsgefahr. Das gleiche gilt für Backbleche, die direkt aus dem Ofen kommen.

Quelle: <https://utopia.de/ratgeber/plaetzchen-backen-mit-kindern-7-tipps-fuer-die-weihnachtsbaeckerei/>

„Pansele Pansele“: ist Kinderschminke für Faschingskostüme bedenkenlos verwendbar?

Öko-Test hat festgestellt, dass einige Produkte, die zum Schminken von Kindern verwendet werden, Konservierungsmittel und krebserregende Stoffe enthalten. Auch PAK (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe) und MOAH (aromatische Mineralöl-Kohlenwasserstoffe), beides krebverdächtige Stoffe, wurden entdeckt.

Das erschreckende Fazit ist: beinahe kein einziger Hersteller erreicht ein gutes Ergebnis. Am besten wäre es deshalb, Kinderschminke selbst herzustellen. Wir haben dafür ein paar einfache Rezepte.

Weißer Schminke:

Man benötigt nur etwas Babycreme und Speisestärke. Die Masse wird dann in einem Wasserbad geschmolzen und glatt gerührt. Nach dem Auskühlen einfach wie normale Schminke verwenden. Um sie flächig aufzutragen eignet sich ein Schwämmchen am besten, für Details ist ein Pinsel die bessere Wahl.

Bunte Kinderschminke:

Für bunte Schminke einfach einen Esslöffel Babycreme in einem

Wasserbad schmelzen und anschließend mit Lebensmittelfarbe färben, indem man die Farbe tropfenweise hinzugibt während man die Creme rührt. Je mehr Lebensmittelfarbe, desto intensiver die Farbe der Schminke.

Schwarze Kinderschminke:

Um schwarze Schminke herzustellen mahlt man am besten eine oder zwei Kohletabletten mit einem Mörser, erwärmt etwas Babycreme in einem Wasserbad und rührt die gemahlten Tabletten in die Creme, sobald sie etwas abgekühlt ist.

Schminkstifte kannst du mit etwas Geduld selber herstellen. (Foto: Colourbox.de)

Sollen nur kleine Symbole, Ornamente oder Blumenranken das Gesicht deines Kindes schmücken, dann sind Schminkstifte hilfreich.

Quelle: <https://utopia.de/oeko-test-kinderschminke-mit-schadstoffen-belaestet-11732/>

<https://utopia.de/ratgeber/kinderschminke-selber-machen-rezept-zu-fasching/>

Haltbare Lebensmittel – aber zu welchem Preis?



Viele Lebensmittel werben mit bunten Aufklebern damit, „frei von Konservierungsmitteln“ oder „ohne Konservierungsstoffe“ zu sein. Aber was genau sind diese Konservierungsmittel und wozu werden sie verwendet?

Konservierungsmittel verhindern, dass sich Bakterien und andere Mikroorganismen mit normalem Tempo vermehren. Lebensmittel mit Konservierungsstoffen sind also länger haltbar und schimmeln nicht so schnell. Auf den ersten Blick erscheint das eine super Idee zu sein – Produkte können so länger verwendet werden und man könnte so auch Lebensmittelverschwendung reduzieren, oder?

Verbraucher und Verbraucherinnen sind davon nicht überzeugt. Die EU Richtlinien erlauben derzeit 43 verschiedene Konservierungsmittel in Lebensmitteln, aber einige davon scheinen äußerst problematisch zu sein. Pseudoallergische Reaktionen, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen und weitere Nebenwirkungen können auf die Verwendung ebendieser Stoffe zurückzuführen sein.

Besonders ins Auge fällt der Konservierungsstoff Natamycin, auch als E 235 bekannt. Dieses Mittel tötet Schimmelpilze ab und ist häufig in Wurst- und Käseprodukten zu finden. Das Problem? Natamycin wird auch in Medikamenten verwendet, zum Beispiel gegen Scheidenpilz. Wird dem Körper regelmäßig über Lebensmittel Natamycin zugeführt, so kann man eine Resistenz dagegen aufbauen. Bei einer eventuellen Pilzinfektion könnte es schwierig werden, ein passendes Medikament zu finden.

Sind diese Konservierungsstoffe also wirklich notwendig, um Lebensmittel sicher zu machen und die Verbreitung von Schimmel und Bakterien zu vermeiden?

Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, kommentiert: „Die Bio-Branche zeigt, dass auf Kon-



servierungsmittel weitgehend verzichtet werden kann. Für verarbeitete Bio-Produkte wird der Einsatz von Konservierungsmitteln auf ein Minimum und auf jene Lebensmittel, für welche dies technologisch erforderlich ist, beschränkt.“ Bio-Lebensmittel enthalten oft Konservierungsstoffe wie Zitronensäure, Rosmarinextrakt, Kaliumnitrat oder Schwefeldioxid, während Stoffe wie Sorbinsäure, Benzoesäure, Propionsäure oder Natamycin nicht erlaubt sind.

In der Zukunft könnten pflanzliche Extrakte wie Rosmarinextrakt die herkömmlichen Konservierungsmittel ersetzen. Neue Verpackungstechnologien, wie etwa Hochdruckverpackungen, könnten Konservierungsmittel auch überflüssig machen.

Quellen: <https://www.consumer.bz.it/de/konservierungsmittel-geht-es-auch-ohne>
https://www.deutschlandfunk.de/zusatzstoffe-in-lebensmitteln-konservierungsmittel-mit.697.de.html?dram:article_id=425414

Milch ist out – vegane Alternativen sind in! Aber was ist die beste Alternative?

Seit einigen Jahren sind vegane Milch-Alternativen immer häufiger in Supermärkten zu finden. Die Nachfrage bestätigt, dass herkömmliche Kuhmilch nicht mehr so beliebt ist wie noch vor zehn Jahren. Die beliebtesten „Pflanzendrinks“, wie die Milch-Alternativen auch genannt werden, sind Soja-, Mandel-, Reis- und Hafermilch. In der EU dürfen die Drinks nämlich nicht als „Milch“ vermarktet werden. Haben diese Alternativen aber dieselben Nährwerte wie Kuhmilch?

Dass Milch vor allem Eiweiß liefert ist bekannt, aber wie viel Eiweiß enthalten die Alternativen? Richtig mithalten kann nur der Sojadrink. Dieser enthält etwa drei Gramm Eiweiß pro 100 Milliliter, während Mandel- oder Hafermilch auf weniger als ein Gramm kommen. Die 0,1 Gramm pro 100 Milliliter, die Reismilch zu bieten hat, sind gar nicht erwähnenswert.

An den Geschmack von Kuhmilch kommt aber keine Alternative ran. Sojamilch schmeckt nach der Sojabohne, Mandelmilch schmeckt nach Mandeln und Hafermilch schmeckt nach Haferflocken.

Vorsicht bei Allergikern!

Milch aus Hülsenfrüchten wie Soja oder Lupinen können für Erdnuss- oder Birkenpollenallergikern gefährlich sein. Wer unter einer Nussallergie leidet sollte Mandelmilch meiden. Reismilch

hingegen enthält kaum Allergene. Sind die Pflanzendrinks gesünder?

In einer Untersuchung zeigt Stiftung Warentest, dass Sojadrinks etwa gleich viel Eiweiß wie Vollmilch, aber zudem auch Omega-3-Fettsäuren. Allerdings ist in Sojamilch quasi kein Kalzium enthalten, weshalb einige Hersteller den Mineralstoff künstlich zusetzen.

Ob Pflanzendrinks oder Milch gesünder sind, kann man auf wissenschaftlicher Basis noch nicht sicher sagen. Landwirtschaft und Industrie betonen natürlich, wie gesund Milch ist, und sponsern Forschungen, die diese Aussagen bestätigen. Fakt ist aber auch, dass pflanzliche Eiweiße aus Nüssen oder Hülsenfrüchten das Leben unserer Zellen verlängern. Wie sehr sich das aber auf unsere eigene Lebensspanne auswirkt, ist noch nicht belegt.

Die bessere Frage ist: was ist besser für die Umwelt? Milch oder Pflanzendrinks?

Forscher der Oxford-Universität stellten fest, dass bei der Erzeugung von Fleisch, Milch und Eiern deutlich mehr Treibhausgase ausgestoßen werden als beim Anbau von Getreide, Hülsenfrüchten oder Nüssen. Ein Liter Kuhmilch entspricht etwa drei Kilo Kohlendioxid, während ein Liter Sojamilch nur etwa einen Kilo Kohlendioxid produziert. Auch Hafer und Lupinen sind besser dabei beim Ausstoß von Treibhausgasen.

Auch der Wasserverbrauch ist ein wichtiges Kriterium. Laut Daten der niederländischen Universität Twente braucht man etwa 297 Liter Wasser, um einen Liter Sojamilch zu produzieren. Im Vergleich: für einen Liter Kuhmilch sind etwa 1050 Liter Wasser notwendig.

Milch-Alternativen glänzen also vor allem als umweltfreundliche Alternative zu ihrem herkömmlichen Vorreiter.

Quelle: <https://www.stern.de/gesundheits/gesund-leben/veganer-milchersatz--die-wahrheit-ueber-pflanzliche--milch--aus-soja--mandel-und-hafer-8713132.html>

Öko-Weihnachtsbaum: so ist auch das Weihnachtsfest ökologisch einwandfrei!

Ein Weihnachtsbaum zuhause gehört einfach zum Weihnachtsfest. Der beliebteste Weihnachtsbaum ist definitiv die Tanne, ganz besonders die Nordmantanne, die ursprünglich aus dem Kaukasusgebiet stammt. Die meisten Tannen, die in mitteleuropäischen Haushalten aufgestellt werden, kommen aus der Region und haben keinen langen Weg hinter sich.

Der Naturschutzbund Deutschland (NABU) hat allerdings einige Bedenken, was diese Bäume angeht, die hier eigentlich nicht wachsen würden. Laut dem NABU werden bei der Aufzucht der nicht heimischen Baumarten meist Pflanzenschutzmittel eingesetzt, die sich negativ auf Boden, Wasser und Artenvielfalt auswirken können.

Der Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) fand in einer Untersuchung im Jahre 2017 bei 76 Prozent der Bäume Reste von besonders gefährlichen Pestiziden gefunden. Außerdem stammen etwa 90 Prozent der Weihnachtsbäume von Intensiv-Plantagen. Auf diesen Plantagen wird gespritzt und gedüngt was das Zeug hält. Von Insektiziden über Herbiziden bis zu Mineraldüngern ist alles dabei. Deshalb rät der NABU: „Umweltfreundlicher ist es, sich für eine heimische Fichte, Kiefer oder Weißtanne als Weihnachtsbaum zu entscheiden, die aus einer Öko-Weihnachtsbaum-Plantage oder aus dem Wald stammt.“ Diese Bäume werden unter strengen Kriterien gepflanzt und sind meist völlig frei von Pestiziden und Düngern.

Eine gute Alternative zu Öko-Bäumen, die man übrigens an Gütesiegeln wie Bioland oder Demeter erkennt, sind heimische Weihnachtsbäume. Diese Fichten, Kiefern und Tannen werden von regionalen Forstbetrieben auf Sonderflächen, zum Beispiel unter Hochspannungsleitungen, angebaut. Da diese Bäume nicht sonderlich weit transportiert werden, haben sie auch eine gute





Ökobilanz.

Da die meisten dieser Bäume abgesägt oder abgeschnitten werden, fängt der Baum irgendwann im Wohnzimmer an, zu „nadeln“. Die abgefallenen Nadeln können ganz schön lästig sein und spätestens im Jänner ist der sperrige Baum im Wohnzimmer auch einfach fehl am Platze. Eine gute Alternative zu einem traditionellen Weihnachtsbaum könnte also ein Baum mit Wurzelballen sein, den man später im eigenen Garten einpflanzt.

Aber Vorsicht: nicht jeder Baum im Topf kann auch ausgepflanzt werden. Oft werden nämlich die Wurzeln so gekappt, dass der Baum zwar in den Topf passt, später aber nicht mehr anwachsen kann. Deshalb gilt: genau schauen und eventuell nachfragen, ob der eingetopfte Baum auch zum Auspflanzen geeignet ist. Beim Auspflanzen muss man auch vorsichtig sein. Im warmen Wohnzimmer verlieren die eingetopften Bäume nämlich ihre „Frostresistenz“ und müssen wieder langsam an die Kälte draußen gewöhnt werden.

Absolut keine gute Idee sind Plastikbäume. Diese können zwar jahrelang wiederverwendet werden, aber die Produktion und der weite Weg, den die meisten Plastikbäume von China nach Europa hinter sich legen, machen den ökologischen Fußabdruck alles andere als ideal. Wenn der Baum dann nach mehrjährigem Gebrauch im Müll landet, so wird er schließlich verbrannt und setzt, wie alle Plastikprodukte, beim Verbrennen Giftstoffe frei.

Quelle: https://www.oekotest.de/bauen-wohnen/Tipps-fuer-den-oekologischen-Weihnachtsbaum_600736_1.html

Online-Betrug – was kann man dagegen tun?

Immer wieder hört man von Trickbetrügern im Internet, die mit allen Wassern gewaschen sind. Die JuristInnen des Europäischen Verbraucherschutz-Zentrums (EVZ) und Experten im Bereich Telekommunikation, sowie die Staatspolizei, meinen, dass Vorabinformation das einzige, wirkvolle Gegenmittel sein kann.

Im Jahr 2019 gab es zahlreiche Fälle von Nichtlieferung von online gekauften Waren, gelieferten, aber beschädigten Produkten und Probleme in der Ausübung des Rücktrittsrechts. Stefano Albertini, Schlichter bei Onlineschlichter.it erklärt, dass sich diese

zivilrechtlichen Probleme auch gut durch alternative Streitbeilegungsstellen lösen lassen.

Rebecca Berto, Rechtsberaterin des EVZ, berichtet, dass sich 2019 die Anzahl von tatsächlichen Betrugsfällen erhöht hat. Meist handelt es sich um Investitionen in Online-Trading-Plattformen, die einen Verlust von großen Geldbeträgen verursacht haben.

Die Leiterin des EVZ Bozen, Monika Nardo, erklärt: „Viele Betrugsgereien könnten von Anfang an vermieden werden, wenn man mit ein wenig gesundem Menschenverstand und Skepsis, auch und gerade in der Welt des Internets agieren würde. Im realen Leben, also offline, würde es niemandem in den Sinn kommen, eine Überweisung von 4.000€ zugunsten eines Fremden zu tätigen, ohne vorher das Auto gesehen zu haben, das man kaufen möchte.“

Sollte trotz aller Skepsis und Nachforschungen etwas schief laufen, so kann man sich bei Käufen in der EU, Norwegen und Island an das EVZ wenden (Telefon: 0471-980939 oder info@euroconsumatori.org). Außerdem kann man ein Schlichtungsverfahren einleiten, mit Hilfe des von der Verbraucherzentrale Südtirol bereitgestellten Dienstes www.onlineschlichter.it

Quelle: <https://www.consumer.bz.it/de/online-betrug-vorabinformation-ist-unerlaesslich>

Plastik, Plastik, Plastik: wie kann man das allgegenwärtige Übel am besten vermeiden?

Tagtäglich produzieren wir tonnenweise Plastikmüll. Ein großer Teil davon ist Verpackungsmüll. Gelangt dieser Müll in die Natur, so dauert es Jahrhunderte bis die Stoffe sich zersetzen. Die kleinste Einheit von Plastik, sogenannte Mikroplastikpartikel können sich beinahe nie abbauen, lösen sich nicht in Wasser auf und können sogar in Organismen weiterleben.

Der/die Durchschnittsverbraucher/in trennt zwar meist den Müll und recycelt, aber die Müllberge steigen dennoch an. Ein großer Teil davon besteht aus Plastikverpackungen. Mehrfachverpackungen, übertrieben aufwendige Verpackungen, die vor allem als Werbestrategien und Marketingtricks fungieren, Mogelverpackungen, die mehr Inhalt vortäuschen, all das trägt dazu bei, dass mehr Müll als notwendig produziert wird.

Was kann man also dagegen unternehmen?

Wiederverwendbare Taschen benutzen.

Ein kleiner, recht einfacher Schritt, der jedoch viel bewirken kann. Es gibt eine reiche Auswahl an Stoffbeuteln oder leichten, klein zusammenfaltbaren Polyestertaschen, die nur ein paar Euro kosten, aber auf lange Sicht viel Geld einsparen. Diese Beutel sind quasi unzerstörbar und halten jahrelang. Falls man jedoch auf dem Heimweg noch schnell einen Spontaneinkauf erledigt und die praktische Stofftasche nicht mithat, so kann man auch mal zur Einwegtasche greifen. Aber Achtung: nicht gleich wegwerfen, auch diese Tasche kann mehrfach benutzt werden.

Die dünnen Obst- und Gemüse-Tüten meiden.

Für loses Obst und Gemüse werden im Supermarkt immer Plastiktüten angeboten. Diese sind allerdings nicht sehr umweltfreundlich. Besser ist es, Obst und Gemüse unverpackt zu kaufen und den notwendigen Sticker mit Barcode und Gewicht, den man beim Abwiegen bekommt, direkt auf die Ware zu kleben. Das funktioniert natürlich nur, wenn die Ware so auch sicher transportiert werden kann, wie etwa bei Bananen, Zitronen, Orangen, Melonen, Kürbis, oder ähnlichem, da dieses Obst und Gemüse durch eine dicke Außenschale bereits ausreichend geschützt ist. Ansonsten kann man auch kleine Stoffbeutel mit Zugband kaufen oder selbst nähen und das Gemüse und Obst so verstauen.

„Unverpackt-Läden“ werden immer beliebter!

Diese Läden verzichten komplett auf Einwegverpackungen, die Ware wird lose angeboten. Man bringt selbst wiederverwendbare Behälter von zuhause mit. Diese Läden bieten meist alle mögli-





chen Produkte an, die man sonst im Supermarkt kauft: Getreide, Müsli, Kaffee, Tee, Hülsenfrüchte, Öle, Gewürze, aber auch Putz- und Waschmittel.

Einfach, aber effizient: Plastikflaschen eliminieren, Leitungswasser trinken!

Das Südtiroler Leitungswasser kann bedenkenlos getrunken werden, häufig ist es sogar gesünder als das abgepackte Wasser. Möchte man auf den Sprudel vom „frizzante“ nicht verzichten, so kann man sich auch einen Wassersprudler zulegen, auf die lange Sicht spart man damit eine schöne Summe Geld.

Quelle: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/nachhaltigkeit/einkaufen-ohne-verpackungsmuell-fuenf-tipps-gegen-ueberfluessiges-plastik-26237>

16. bis 24 November: europäische Woche der Abfallvermeidung!

Im November findet die jährliche Woche der Abfallvermeidung (European Week for Waste Reduction EWWR) vor der Tür. In ganz Europa gibt es dann Abfallvermeidungsaktionen. Zentral sind dabei die sogenannten 3Rs – Reduce, Reuse, Recycle. Diese drei Schritte, die effektiv zu weniger Abfall führen, gehen oft gegen alte Gewohnheiten und müssen deshalb aktiv mit neuen Verhaltensweisen ersetzt werden. Wie funktionieren diese 3Rs also?

Reduce (Verringern)

Wie vermeidet man ein Problem am besten? Indem man es gar nicht erst entstehen lässt! Der erste Schritt ist also, den Konsum zu reduzieren. Beispielsweise kann man Leitungswasser als Hauptgetränk wählen, anstatt vor allem Softdrinks aus Aluminiumdosen oder Mineralwasser aus PET-Flaschen zu trinken. Oft rentiert es sich auch, qualitativ hochwertige Produkte zu kaufen, die repariert werden können. Billige Produkte, die schnell kaputt gehen und dann wieder durch ein Billigprodukt ersetzt werden sind nicht nur auf die Dauer teurer sondern produzieren auch wesentlich mehr Abfall.

Reuse (Wiederverwenden)

Nur weil man etwas nicht mehr braucht, heißt das nicht, dass man es wegwerfen sollte. Man kann diese Sachen an andere

Personen weiterverschenken oder als Zweiterhand-Ware weiterverkaufen. Das geht ganz einfach über Internet, etwa auf Facebook, oder auch im V-Market, dem Secondhand-Markt der Verbraucherzentrale Südtirol in Bozen, Crispistraße 15a. Dort können private gebrauchte Gegenstände zum Verkauf angeboten und erworben werden.

Eine weitere Möglichkeit ist „Upcycling“. Das bedeutet: aus Gegenständen und Materialien etwas Neues und Besseres zu machen. Beispiele dafür wären zum Beispiel Möbel aus alten Holzpaletten, Taschen aus alten LKW-Planen, Schmuck aus Kronkorken und so weiter. Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, empfiehlt: „Ganz grundsätzlich ist es sinnvoll, Gegenstände und Materialien so lange wie möglich zu nutzen. Eine robuste, wiederverwendbare Einkaufstasche kann im Idealfall Hunderte von Einweg-Taschen aus Plastik oder Papier ersetzen.“

Recycle (Wiederverwerten)

Falls einige Gegenstände oder Materialien nicht mehr reparierbar oder anderweitig nutzbar sind, sollten diese unter allen Umständen sachgerecht entsorgt werden. Das ist die bereits bekannte Mülltrennung. Für einige Wertstoffe wie Altglas und Altpapier funktioniert das Recycling schon sehr gut, andere Materialien wie etwa Plastik oder Aluminium sind noch nicht ganz so perfekt getrennt. Recyclen kann man sowohl zuhause als auch auf dem Recyclinghof, wo man größere, sperrige Gegenstände sachgerecht entsorgen kann.

Quelle: <https://www.consumer.bz.it/de/abfall-vermeiden-mit-den-3rs>

Schimmel richtig entfernen: so geht's!

Bei feuchtkaltem Wetter kann sich schnell Schimmel in der Wohnung bilden. Schimmelflecken sehen nicht nur hässlich aus, sondern können auch ernstzunehmende Folgen für die Gesundheit haben. Weil die Pilzsporen sich tief im Gemäuer einnisten können ist Vorsorge und schnelle Behandlung das A und O.

Ist nur eine kleine Stelle, bis zu etwa einem halben Quadratmeter groß, betroffen, so kann man den Schimmel mit einem herkömmlichen Reinigungsmittel entfernen. Auch Schimmel in Fliesenfugen und Silikonabdichtungen kann mit einem normalen Putzmittel schnell entfernt werden. Diese kleinen Stellen sind kaum gefährlich, wenn man sie sofort beseitigt.

Sind die Schimmelstellen auf Putz, so hilft Alkohol. Poröse Wandmaterialien kann man mit etwas 70 bis 80 prozentigem Ethylalkohol abreiben, um die Sporen abzutöten. Dreiprozentige Wasserstoffperoxidlösung ist ebenfalls eine gute Alternative. Ist die Tapete befallen, so ist es besser die ganze Tapete anzufeuchten und dann komplett zu entfernen. Die darunter liegenden Flächen sollten umgehend mit Alkohol gereinigt werden.

Nach einer Alkoholbehandlung muss der Raum gut gelüftet werden und man sollte auf keinen Fall offenes Feuer verwenden, ehe der Raum nicht ausgelüftet ist. Das heißt, den offenen Kamin nicht zu nutzen und auch nicht zu rauchen oder Kerzen anzuzünden.

Sind große Flächen betroffen oder ist das Gemäuer bereits tief befallen, so sollte man sich umgehend an den Fachmann wenden. Es ist nämlich sehr wichtig, die Ursache des Schimmels zu beseitigen, sodass der Schimmel nicht wiederkommt.

Wie kann man Schimmel vorbeugen?

Da Schimmelpilze feuchtwarme Räume bevorzugen, sollte man Bad, Küche und Schlafzimmer besonders genau kontrollieren. Regelmäßiges Stoßlüften hindert Feuchtigkeit daran, sich an kalten Oberflächen abzusetzen und ein idealer Platz für Schimmel zu werden. Vorsicht beim Lüften: man sollte auch nicht zu lange Lüften, denn dann kühlen die Räume ab, sodass die warme Heizungsluft an den Wänden kondensiert. Am besten lüftet man mehrmals kurz und stoßweise, bis die gesamte Luft ausgetauscht





ist. Fenster zu kippen ist tabu, zumindest über längere Zeit. Das kann nämlich bewirken, dass die Innenwände der Nachbarräume auskühlen und dort Schimmel entsteht. Kühle Außenwände und Bereiche, an denen wenig Luft zirkuliert, wie etwa die Hinterseite von Schränken oder Regalen sind ebenfalls besonders gefährdet. Was ist an Schimmel so gefährlich?

Schimmelpilze können Allergien auslösen und Asthmatiker schwer gefährden. Deshalb gilt, feuchte Wände genau im Auge zu behalten und modrigem oder muffigem Geruch nachzugehen, bis man die Ursache gefunden hat.

Quelle: <https://www.welt.de/gesundheits/article160813892/Die-schnelle-Loesung-heisst-Alkohol.html>

Verstopfte Nase, Husten, Niesen – welche Alltagsmittel helfen?

Mit den kalten Temperaturen kommen alljährlich auch zuverlässig die bekannten Erkältungsviren. Schnupfen, Husten, ein gereizter Hals, all diese Beschwerden sind keine Besonderheiten wenn es draußen grau und regnerisch wird und drinnen die Heizungen auf Hochtouren laufen.

Beinahe niemand kommt ungeschoren davon, mindestens eine Erkältung scheint der Standard für die Herbst- und Winterzeit zu sein. Meistens beginnt alles mit einem kratzigen Hals, worauf dann Schnupfen, Hustenreiz und manchmal auch Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen folgen. Doch was kann man dagegen tun?

Erkältungsbeschwerden können nur gelindert, nicht komplett geheilt werden, denn meistens werden sie durch Viren ausgelöst und diese müssen vom Immunsystem des Körpers abgewehrt werden. Eine Erkältung dauert bei einem Erwachsenen zwischen sieben bis zehn Tagen, Kinder werden durchschnittlich öfter und länger krank.

Die bekanntesten Erkältungsmedikamente werben meist damit, als Allroundmittel alle Erkältungssymptome gleichzeitig zu behandeln. Stiftung Warentest empfiehlt aber, die Symptome einzeln zu bekämpfen und spezifische Medikamente zu verwenden. Häufig treten Symptome nacheinander und unterschiedlich intensiv auf, deshalb ist es besser, sie auch dementsprechend zu bekämpfen. Außerdem haben die sogenannten „Kombi-Präpa-

rate“ auch erhöhte Risiken von Nebenwirkungen.

Zudem sollte man sicher gehen, ob man eine Erkältung („grip-paler Infekt“, ausgelöst durch Erkältungsviren) oder eine Grippe hat, welche durch Influenzaviren ausgelöst wird. Bei Verdacht auf Grippe sollte man unbedingt zum Hausarzt gehen und sich krankschreiben lassen. Als Vorbeugung gegen die Grippe gibt es auch Impfungen.

Hat man festgestellt, dass es sich um eine normale Erkältung handelt, so kann man mit folgenden Mitteln dagegen ankämpfen:

- Nasensprays oder Nasentropfen um die Schleimhaut ab-schwellen zu lassen. Am besten sind Medikamente ohne Konservierungsstoffe. Vorsicht: nicht länger als sieben Tage lang durchgehend verwenden, ansonsten kann sich die Na-senschleimhaut an das Helferchen gewöhnen und schwillt wieder an, sobald man das Medikament absetzt. Ist die Nase nicht allzu stark verstopft so kann auch einfaches Salzwasser reichen.
- Hustensaft: vor allem Spitzwegerich-Sirup dämpft einen lästigen Reizhusten. Aber auch zahlreiche rezeptfreie Me-dikamente aus der Apotheke, sowie Brausetabletten können nützlich sein. Als Hustenlöser gelten auch Efeu-, Thymian-, Eukalyptus-, Pfefferminz-, und Kampferextrakte. Falls man sich etwa einen Pfefferminztee zubereitet, so kann ein Löffel Honig die lindernde Wirkung auch verstärken.
- Halssprays oder Lutschtabletten: bei leichten Halsschmerzen hilft oft auch ein herkömmliches Kräuter-Bonbon. Bei beson-ders schweren Schmerzen gibt es auch Halssprays mit betäu-bender oder desinfizierender Wirkung.
- Schmerzmittel: bei Gliederschmerzen oder leichtem Fieber kann man zu Schmerzmitteln wie Ibuprofen oder Paraceta-mol greifen, allerdings sollten die Dosierungsempfehlungen strikt eingehalten und die Schmerzmittel nicht über einen langen Zeitraum eingenommen werden.

Wie kann man einer lästigen Erkältung entgehen?

Leider gibt es kein Geheimnis, um Erkältungen komplett zu ver-meiden, Jedoch gibt es einige Tricks um ihnen vorzubeugen. Dazu gehört, sich mehrmals am Tag gründlich die Hände mit Seife zu waschen. Am besten für 20 bis 30 Sekunden und ganz besonders, nachdem man in öffentlichen Verkehrsmitteln unter-wegs war und zum Beispiel die Haltestangen im Bus berührt hat. Die allgegenwärtigen Heizkörper sind zwar eine kuschelige Wärmequelle, jedoch trocknen sie auch die Schleimhäute aus und macht sie anfälliger für Viren. Deshalb gilt: regelmäßig Lüf-ten und eventuell die Luftfeuchtigkeit im Auge behalten. Falls diese sehr niedrig ist, kann man auch über den Kauf eines Luft-befeuchters nachdenken.

Und guter Letzt gilt: viel trinken und sich schonen. Spürt man Anzeichen einer Erkältung, so sollte man sich auf keinen Fall überanstrengen. Besser ist, sich auf das Sofa zu legen und sich für kurze Zeit auszuruhen.

Quelle: <https://www.test.de/Erkaeltung-Die-besten-Helfer-gegen-Husten-Schnupfen-Fieber-4668746-0/>

Schnell und sicher unterwegs auf der Piste: warum ein Skihelm so wichtig ist!

In Südtirol mangelt es nicht an Skipisten. Jahr für Jahr besuchen Tausende von Menschen die Pisten, um die Schneetage richtig zu genießen. Mit dem Skisport kommen aber auch einige Gefahren, denn der eine oder andere Sturz ist unvermeidbar. Meist passiert nichts gravierendes, vielleicht ein kleiner Schreck und ein oder zwei blaue Flecken.

Aber Skifahren kann auch lebensgefährliche Verletzungen mit sich bringen, vor allem wenn man mit dem Kopf irgendwo aufschlägt. Ein guter Helm ist deshalb unbedingt notwendig. Statistiken bestätigen,





dass ca. 85 Prozent der Kopfverletzungen bei Ski- oder Snowboardfahren mit einem Helm vermeidbar wären. In Italien gibt es sogar eine Helmpflicht für Kinder bis 15 Jahren. Wer gegen diese Pflicht verstößt, kann sogar mit einem Bußgeld bestraft werden.

Worauf soll man achten, wenn man einen Helm kauft?

Größe: ein zu kleiner Helm kann Druck auf den Schädel ausüben und zu Kopfschmerzen führen. Ein zu großer Helm kann rutschen und ist nicht optimal für den Schutz. Bevor man einen Helm kauft sollte man also den Kopfumfang mit einem Maßband misst. In der Regel gelten folgende Maße:

Erwachsene:

- XS = 53-54 cm
- S = 55-56 cm
- M = 57-58 cm
- L = 59-60 cm
- XL = 61-62 cm
- XXL = 63-64 cm

Kinder:

- XXXS = 49-50 cm
- XXS = 51-52 cm
- XS = 53-54 cm

- Sicherheitsnorm: ein Skihelm sollte die EU-Norm CE EN 1077 A oder B erfüllen. Das ist eine Norm, die gewisse Sicherheitskriterien festlegt. Für diese Standards müssen die Helme eine Reihe von Tests bestehen: eine Stoßdämpfungsprüfung, eine Durchstichfestigkeitsprüfung, eine Festigkeitsprüfung für Helm und Gurtband.
- Visier: sollte man einen Helm ohne Visier kaufen, so ist eine gute Skibrille unbedingt notwendig. Diese bietet, gleich wie ein Visier, Schutz vor Schnee, grellem Sonnenlicht und anderen Witterungseinflüssen. Für Brillenträger ist ein Skihelm mit Visier die ideale Wahl, da man darunter einfach die Brille mit Sehkraft tragen kann. Bei Modellen ohne Visier sollte man auf die Skibrillenhalterung achten und kontrollieren, dass Helm und Brille miteinander kompatibel sind.
- Einstellmöglichkeiten: ein unpassend eingestellter Skihelm bietet im Falle eines Sturzes nicht genug Schutz. Die Einstellmöglichkeiten am hinteren Helmbereich und die Y-Konstruktion am Kinnband sollten perfekt auf den Kopf abgestimmt sein. Der Verschluss am Kinn sollte außerdem einfach bedienbar sein, am besten ist ein Modell, bei dem man nicht einmal die Handschuhe ausziehen muss, um den Helm abzunehmen.
- Das Innenteil: aus hygienischen Gründen ist es wichtig, das Innenteil hin und wieder zu waschen. Am leichtesten geht das, wenn das Innenteil herausnehmbar ist. Manche Modelle können bei 30 Grad Celsius in der Waschmaschine gewaschen werden, andere nur mit Hand.
- Produktionsdatum: der TÜV Süd rät, dass ein Skihelm maximal fünf Jahre lang genutzt werden sollte. Der Hersteller UVEX empfiehlt ein Maximum von acht Jahren. Nach einem Sturz sollte der Helm unbedingt ausgetauscht werden.

Quelle: <https://www.stern.de/vergleich/skihelm/#Was-ist-ein-Skihelm>

Wie vertrauenswürdig sind Vergleichsportale?

Der e-commerce wächst und wächst und mit ihm wächst auch das Angebot an Produkten, die man im Internet kaufen kann. Von der gigantischen Auswahl kann man sich schon mal überfordert fühlen. Wenn man dann noch bedenkt, dass verschiedene Seiten dieselben Produkte um verschiedene Preise anbieten, stellt sich unvermeidlich die Frage: wie finde ich das günstigste Angebot, ohne stundenlang suchen zu müssen?

Eine beliebte Option sind Online-Vergleichsportale. Leider sind die Rankings auf diesen Vergleichsseiten nicht immer neutral. Anbieter können die Portale zum Beispiel mit Provisionszahlungen beeinflussen, ihre Produkte höher in das Ranking einzustufen. Diese Vergleichsseiten sollten immer kritisch verwendet werden. Am besten ist es, Angebote auf verschiedenen Portalen zu vergleichen und auch beim Anbieter selbst nachzuschauen.

Eine sichere Anlaufstelle für Vergleichsrechner sind Aufsichtsbehörden. Beispiele wären „Trova Offerte“ für Strom und Gas auf der Website von ARERA (www.arera.it) oder „Tuopreventivatore“ für Auto- und Mopedversicherungen von der IVASS (www.ivass.it).

Was man berücksichtigen sollte, wenn man Online-Vergleichsportale verwendet:

- Preissuchmaschinen decken nicht immer den ganzen Markt. Manchmal fehlen Anbieter oder Produkte, die im Ranking vielleicht auch gut abschneiden würden. Außerdem haben die Suchmaschinen nicht immer die besten Angebote. Es kann passieren, dass das gleiche Angebot beim Anbieter weniger kostet.
- Voreingestellte Filter können das Ergebnis beeinflussen und zu verbraucherunfreundlichen Rankings führen oder die Suche unnötig einschränken.
- Preissuchmaschinen sind nicht immer neutral. Einige Portale laufen auf Provision, sodass sie eine bestimmte Summe vom Anbieter kassieren, wenn ein Verbraucher ein Produkt über die Suchmaschine findet und kauft.
- Achtung bei Boni: manchmal erscheint das Angebot sehr günstig, aber nur weil das erste Vertragsjahr wegen eines Bonus billiger ist. Im zweiten Vertragsjahr, wenn der Bonus nicht mehr gilt, könnte ein böses Erwachen drohen.

Quelle: <https://www.consumer.bz.it/de/vergleichsportale-wie-zuverlaessig-sind-preissuchmaschinen>



IMPRESSUM:

Herausgeber: Verein Robin, Lafot 13/A

I-39040 Margreid a.d.W. (BZ)

robin-bz@gmx.net

Eintragung: Landegericht Bozen, Nr. 629/2018 vom 19.03.2018

Veröffentlichung/Vervielfältigung gegen Quellenangabe

Verantwortlicher Direktor: Walther Andreas

Alle Artikel verfasst von: Pia Andreas

Druck: Intern vervielfältigt