

## GETESTET

Deos für Männer:  
Viele enthalten  
problematische Stoffe

Produkt	Note	Preis pro 50 ml
Duschdas Deo-Spray Fresh for Men (Sara Lee)	sehr gut	0,56 €
Lavera Men Deodorant, Zerstäuber (Lavera Naturwarenladen)	sehr gut	5,00 €
Logona mann Deo-Spray, Zerstäuber (Logona Naturwarenladen)	sehr gut	5,93 €
Murnauers Mineral Deo Kristall <sup>1)</sup> (Murnauer Markenvertrieb)	gut	3,49 €
Puma Jamaica Man, Surprising Deodorant Spray (Metropolitan Cosmetics)	gut	1,98 €

<sup>1)</sup> Das Produkt enthält Alaun. Das ist ein natürliches Aluminiumsalz, das jedoch ähnlich wirkt wie die üblicherweise zugesetzten künstlichen Aluminiumsalze. Es kann ebenfalls die Haut reizen.

Quelle: Öko-Test-Magazin 5/2005

Nur 3 von 27 Deos für Männer pasierten den Test des Öko-Test-Magazins ohne Manko. Nichts zu beanstanden hatte das Öko-Test-Magazin an den beiden Naturkosmetikprodukten von Lavera und Logona sowie dem im Preis-Leistungsverhältnis besonders günstigen Duschdas Deo-Spray Fresh for Men. Zwei weitere bekamen die Note „gut“ (siehe Tabelle).

Die übrigen Duftspender enthalten allerlei Schadstoffe: Baummoos, Aluminiumsalze, DEP sind nur einige. Diethylphthalat, kurz DEP, findet sich zum Beispiel in dem Großteil der neun „befriedigenden“ Deos. Es steht im Verdacht, wie ein Hormon zu wirken.

In den 13 „ausreichenden“, „mangelhaften“ und „ungenügenden“ Duftspendern fanden die Labor-Mitarbeiter zudem allergieauslösende Duftstoffe wie Eichen- und Baummoos, Moschusverbindungen und hautreizende Aluminiumsalze.

## URTEIL DES TAGES

## Arbeitslosengeld II

Studenten können Arbeitslosengeld II nur in besonderen Härtefällen als Darlehen erhalten. Ein solcher Härtefall liegt nicht vor, wenn ein Studium abgebrochen werden muss, um den Lebensunterhalt sicherzustellen. Dies hat das Sozialgericht Dortmund im Fall einer 37-jährigen gelernten Möbel-Fachverkäuferin entschieden.

Die Dortmunderin studiert nach zwei abgebrochenen Studiengängen im 6. Fach- und im 17. Hochschulsemester Rechtswissenschaften an der Ruhr-Universität Bochum. Die Studentin beantragte, die Arbeitsgemeinschaft ARGE im Job-Center Dortmund im Eilverfahren zu verpflichten, ihr Grundsicherungsleistungen zu gewähren.

Das Sozialgericht Dortmund wies den Antrag ab. Für Studenten besteht kein Anspruch auf Arbeitslosengeld II, weil ihre Ausbildung bereits nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG) förderungsfähig sei. Dies gelte auch dann, wenn eine Langzeitstudentin die Anspruchsvoraussetzungen des BAföG nicht mehr erfülle.

Der Gesetzgeber schließe eine „versteckte“ Ausbildungsförderung auf der zweiten Ebene“ aus Mitteln der Grundsicherung für Arbeitssuchende aus. Zwar schränke ein Verzicht auf die Ausbildung die Chancen ein, von Sozialleistungen unabhängig zu werden. Doch lasse sich hieraus nicht die Verfassungswidrigkeit des Gesetzes herleiten. dpa

Aktenzeichen: S 22 AS 50/05 ER

Redaktion: Anne von Figura  
E-Mail: ratgeber@bzv.de

## MODE

## Das kleine ABC der Anzug-Mode

So stylen sich Herren richtig – Zu kurze Krawatten wirken lächerlich

Von Dilber Canlier, Mode-Designerin

**Stil ist nicht nur eine Frage des Geschmacks oder der Mode. Er orientiert sich an Ihrem Körperbau und Ihrer Persönlichkeit im beruflichen wie im privaten Umfeld.**

Stil unterstreicht Ihren Ausdruck und Ihre Persönlichkeit auf natürliche Art, so dass ein überzeugender Gesamteindruck entsteht.

Mit dem Sakko beginnen Sie bitte die Anprobe. Wirft das Sakko unterhalb des Kragens am Nacken Falten ist, ist es zu eng. Bitte achten Sie auch darauf, dass der Kragen nicht zu weit vom Hals absteht.

## Zeitlos statt topmodern

Achten Sie auf zeitlose Formen. Wichtig sind nicht zu breite Revers oder Schultern, sonst wirkt das Sakko im nächsten Jahr lächerlich. Das Hemd darf ruhig etwas aus dem Sakko-Kragen hinausschauen. Die Ärmel haben die perfekte Länge, wenn das Hemd ein bisschen aus den Ärmeln guckt. Dann kommen die Manschetten besser zur Geltung.

Kommen wir zur Hose. Die Hose sollte lang genug sein. Wenn sie auf dem Absatz aufliegt ohne diesen zu verdecken, hat Sie die richtige Länge. Wenn Sie längere Beine suggerieren wollen, kaufen Sie bitte Hosen ohne Umschlag am Saum, denn das stretcht.

Falten im Schritt wirken unvorteilhaft. Sie deuten darauf hin, dass die Hose zu eng ist. Ungeschickt ist auch, wenn der Po nicht ausgefüllt wird. Denn dann können dort Falten entstehen.

Zwar sind zurzeit Hosen ohne Bundfalten angesagt, den meisten Männern aber steht wenigstens eine Falte vorne am Hosenbund besser.

Bei kurzärmeligen Hemden sollten

Sie die Krawatte weglassen, oder unbedingt ein Sakko darüber tragen. Und binden Sie die Krawatten nicht zu kurz. Das sieht wirklich sehr lächerlich aus. Eine perfekt gebundene Krawatte reicht mit der Spitze genau bis auf den Hosenbund beziehungsweise Gürtel.

## Knoten in italienisch

Der Klassiker unter den Krawattenknoten und immer aktuell ist sicherlich der Windsor-Knoten, derzeit äußerst angesagt ist aber der italienische Knoten (einfacher Knoten mit Falte in der Mitte). Anleitungen finden Sie im Internet.

## TIPPS

## Breite Schultern

Haben Sie verhältnismäßig breite Schultern, sollten Sie Anzüge ohne Schulterpolster kaufen, die den natürlichen Körperbau nachzeichnen.

## Gerader Körperbau

Dieser Körperbau eignet sich für alle Anzugstile, da Schulter und Hüfte im gleichen Verhältnis stehen.

## Schmales Kreuz

Ein schmales Kreuz lässt sich gut mit Schulterpolstern kaschieren. Achten Sie beim Kauf eines Anzugs darauf, dass er Polster in den Schultern hat.

## Breites Kreuz

Um den stämmigen Eindruck Ihres Körpers auszugleichen, brauchen Sie weit geschnittene Anzüge. Tragen Sie auch Westen, das täuscht einen schmalen mittleren Körper vor.



Models präsentieren Anzugmode von Jil Sander für den Herbst und Winter dieses Jahres. Archivfoto: dpa

## KINDER

## Worauf muss ich beim Kauf eines Lammfells achten?

Auf der Wunschliste der werdenden Mutter steht häufig ein Baby-Lammfell. Mein Tipp: Achten Sie unbedingt auf Qualität.

Das Fell sollte rückstandskontrolliert, das heißt ohne Formaldehyd, Chrom, Pestizide, PCP und unbleicht sein. Achten Sie darauf, dass es medizinisch gegerbt und maschinell waschbar ist.

Das Baby auf ein Fell zu betten, hat viele Vorzüge. Es wirkt temperatúrausgleichend, denn es wärmt im Winter und kühlt im Sommer.

Säuglinge, die in Bauchlage schlafen, sollten kein Lammfell als Bettunterlage haben. Sie sinken tiefer ein als in eine Matratze und bekommen schlechter Luft. Im schlimmsten



Monique Hey, Hebamme aus Gifhorn

ten Fall kann das sogar zum plötzlichen Kindstod führen. Das haben Studien gezeigt.

Nach dem Erwerb eines Baby-Lammfelles empfiehlt es sich, es an der frischen Luft, am besten in einer Nebelnacht zu lüften. Dadurch erreicht man Flauschigkeit und Frische. monique.hey@gmx.de

## TIERE

## Wie vertreibe ich einen Marder vom Dachboden?

Dachböden sind beliebter Aufenthaltsort für Marder. Für uns Menschen allerdings ist die lautstarke Aktivität der Tiere nervtötend.

Das Einfangen und Aussetzen der Tiere ist für sie allerdings mit großem Stress verbunden. Auch muss damit gerechnet werden, dass andere Marder einwandern und den offenbar günstigen Lebensraum wieder besetzen.

Mein Tipp: Verschiedene Geräusche, Geräusche oder die häufige Anwesenheit von Menschen tolerieren Marder auf Dauer nicht. So kann ein mehrmals laut rasselnder Wecker oder auch ein Radio, das in unregelmäßigen Zeitabständen den Dachboden beschallt, einen Marder zum Auszug bewegen.



Vera Steder, Vorsitzende vom Deutschen Tierschutzbund Niedersachsen

Vor allem wirkt es auf das Tier irritierend, wenn Sie täglich mehrfache den Dachboden betreten und energisch an die Dachverschalungen klopfen. Ein solches Verhalten lässt ihn nach anderen Unterkünften suchen.

Mit ein wenig Glück können die unliebsamen Gäste also zu einem Umzug bewegt werden.

## GESUNDHEIT

## Wie beuge ich durch Essen Kopfschmerzen vor?

Die Ernährung spielt bei Kopfschmerzen und Migräne eine wichtige Rolle. Unsere übliche Nahrung enthält viel Zucker, tierisches Eiweiß und ungünstige Fette. Gleichzeitig ist diese Kost relativ arm an Vitalstoffen und Mineralien. Mit geeigneter Ernährungstherapie könnte die Migräne vermindert oder gelindert werden.

Folgende Tipps haben sich bewährt:

- ▶ Vermeiden Sie unnatürlichen Zucker, Schokolade, Süßwaren, tierische Eiweiße und künstliche Fette. Lassen Sie die Finger von Alkohol und Nikotin.
- ▶ Reduzieren Sie Konservierungsmittel, chemische Nahrungsmittel-



Dr. Sayed Tarmassi, Praktischer Arzt, Braunschweig

zusätze, Fertignahrung und Konservieren. Auch genmanipuliertes Essen aus Sojabohnen verursacht nicht selten Kopfschmerzen.

- ▶ Essen Sie reichlich frisches, leicht gedünstetes Gemüse, Salat und Obst. Ersetzen Sie Weizenmehl durch Vollkornprodukte. dr-med-tarmassi@t-online.de

## DIGITALE WELT

## Wie verschiebt Outlook E-Mails automatisch in Unterordner?

In Ihrem Outlook-Posteingang können Sie separate Ordner zum Beispiel für verschiedene E-Mail-Adressen einrichten. Dazu legen Sie zuerst mehrere Ordner an.

Lassen Sie sich über „Ansicht/Ordnerliste“ Ihre Ordner anzeigen und markieren Sie einen. Über „Datei/Neu/Ordner“ können Sie einen neuen Ordner erzeugen.

Anschließend rufen Sie über „Extras“ den „Regel-Assistenten“ auf und erstellen eine neue Mail-Regel mit folgenden Einstellungen:

- ▶ Klicken Sie „Regel ohne Vorlage erstellen“, „Nachrichten bei Ankunft prüfen“, dann auf „Weiter“.
- ▶ Kreuzen Sie das Feld „Über Konto Kontoname“ an, und klicken im unteren Fenster auf „Kontona-



Michael Rommerskirch, EinsPlus EDV-Schulungen in Braunschweig

me“, dann wieder auf „Weiter“.

- ▶ Wählen Sie „diese in den Ordner Zielordner verschieben“. Anschließend wählen Sie den Zielordner aus. Klicken Sie zweimal „Weiter“. Benennen Sie die Regel. Entscheiden Sie, ob auch die vorhandenen Mails verschoben werden sollen. Dann können Sie das Feld „Fertig stellen“ drücken.