

**GETESTET**

**Notebooks (15,4 Zoll):  
Nur ein Bildschirm  
spiegelt nicht**

Produkt	Note	Preis ca.
Sony Vaio VGN-FE21B	2,4	1200 €
Acer Aspire 5112WLMi	2,5	1140 €
Lenovo 3000 N100 (076859G)	2,6	1210 €
Benq Joybook R55-G22 <sup>1)</sup>	3,0	1150 €
Toshiba Satellite A100-773	3,0	960 €
HP Pavillion dv5189eu	3,3	1130 €
Samsung R40-T2300 Caaruza	3,3	1010 €
Fujitsu-Siemens Amilo Pa 1510	3,4	960 €

<sup>1)</sup> Laut Anbieter: Nachfolger R55-G38 mit anderem Prozessor ab November 2006

Quelle: Stiftung Warentest 11/2006

Zweimal „gut“, sechsmal „befriedigend“: So haben die Notebooks mit einem 15,4-Zoll-Bildschirm abgeschnitten, die die Stiftung Warentest untersucht hat. Die Warentester prüften die Geräte sowohl auf ihre Rechnerleistung und Handhabung als auch die Eigenschaften von Bild, Akku, die Vielseitigkeit und die Umwelteigenschaften der Computer.

Testsieger ist das „Sony Vaio VGN-FE21B“. Es bekommt durchweg „gute“ Noten, nur in puncto Bild und Akku gibt es „befriedigende“ Bewertungen. Ein besonders hochauflösendes Display bietet das „befriedigende“ Gerät von „Lenovo“; einen nicht spiegelnden Bildschirm bringt nur das Benq-Notebook mit.

Morgen: Notebooks mit 12-Zoll-Bildschirm.

**AKTUELL**

**Nanopartikel in Produkten:  
Keine konkrete Gefahr**

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sieht derzeit keine Gesundheitsrisiken in Produkten mit Nanopartikeln. Die winzigen Teilchen werden in Farben, Kosmetika, Lebensmitteln und Textilien eingesetzt, um bessere Produkteigenschaften zu erhalten. Entgegen ersten Vermutungen sind Nanopartikel auch nicht die Ursache für Vergiftungen durch Versiegelungsprays.

Die Forschung steckt nach BfR-Präsident Andreas Hensel zwar noch in den Kinderschuhen. Im Moment gebe es aber keine Erkenntnisse, dass neue Risiken auf Verbraucher zukämen. Die Bundesregierung plant nun ein Forschungsprojekt hierzu. dpa

**URTEIL DES TAGES**

**Rasender Pilot darf kein  
Fluglehrer werden**

Wer als Berufspilot im Straßenverkehr wiederholt durch Raserei auffällt, darf kein Fluglehrer werden. Das hat das Verwaltungsgericht Braunschweig entschieden.

Erhebliche Verkehrsverstöße rechtfertigten die Annahme, dass der Betreffende als unzuverlässig anzusehen sei, heißt es in dem aktuellen Beschluss.

Der Pilot war zwei Mal beim Rasen erwischt worden. In einem Fall war er 31, im anderen 41 Stundenkilometer zu schnell gefahren. Für den zweiten Verstoß hatte er ein Fahrverbot erhalten. Zudem war der Mann einmal mit einem Auto ohne amtliches Kennzeichen unterwegs gewesen. dpa

Aktenzeichen: 2 B 408/06

Redaktion: Nadine von Wille  
Mail: ratgeber@bzbv.de

**GESUNDHEIT**

# Nadelstiche gegen den Schmerz

Morgen ist Tag der Akupunktur – Methode beruht auf der chinesischen Vorstellung von der Lebensenergie Qi

Von Dr. Sayed Tarmassi,  
Praktischer Arzt, Naturheilverfahren,  
Chirotherapie und Akupunktur,  
Braunschweig

**Akupunktur stammt ursprünglich aus China und wird dort seit 5000 bis 6000 Jahren praktiziert. Im Mittelpunkt dieses Medizinsystems steht die Vorstellung von einer fließenden Lebenskraft, auch Lebensenergie oder chinesisch Qi genannt.**

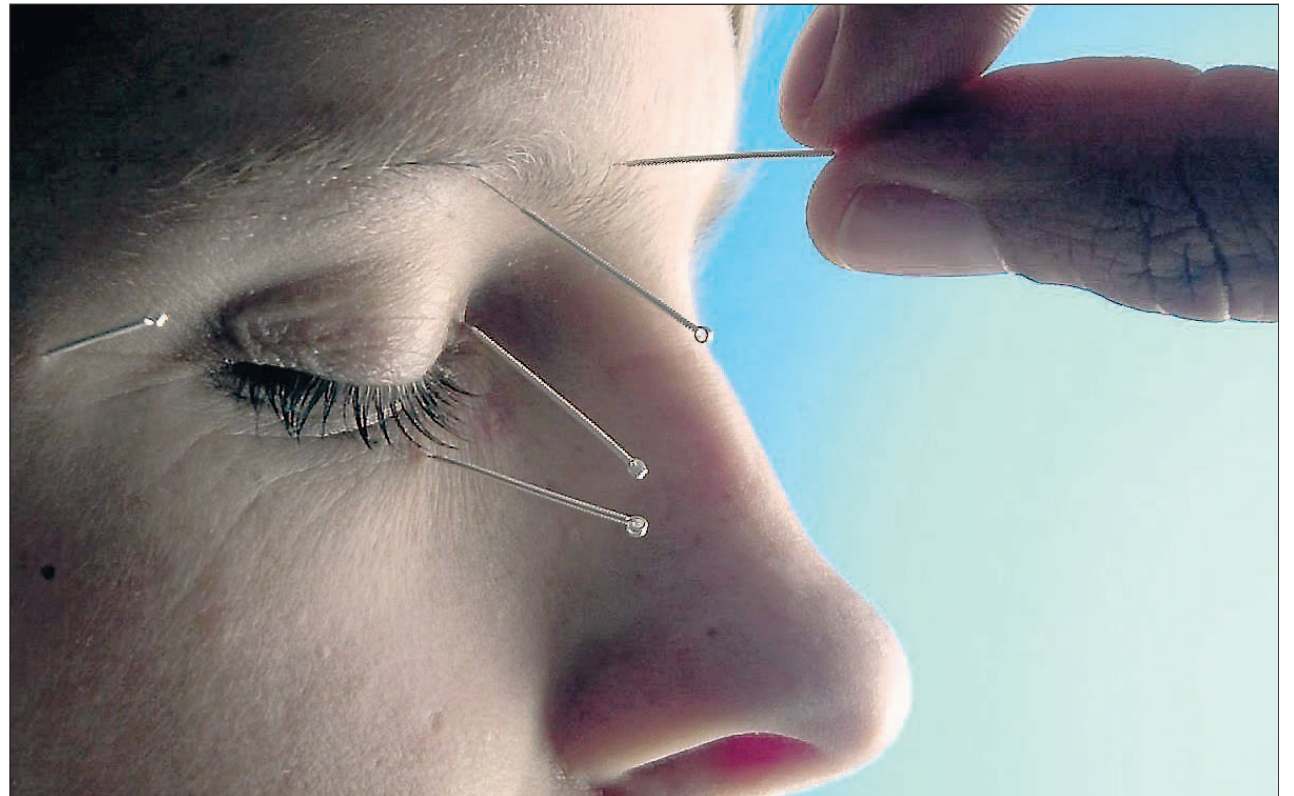
Wenn man gesund ist, fließt die Lebensenergie nach dieser Vorstellung in Harmonie, die Funktionen der Organe sind kräftig und ungestört. Krankheiten hingegen werden auf eine Störung im Fluss der Lebensenergie Qi zurückgeführt.

Über die Wirkungsmechanismen der Akupunktur wurde und wird viel spekuliert. Dies soll nicht Inhalt dieser Ausführung sein. Es kann aber gesagt werden, dass es offensichtlich im Gehirn – um in der Computersprache zu sprechen – zu einer Art Umprogrammierung kommen und der Körper nach mehreren Behandlungen eine andere Verhaltensweise aufweisen kann. Ähnlich als hätte man eine andere Software installiert.

Akupunktur kann bei einer Vielzahl von Erkrankungen eingesetzt werden. Ihre Wirksamkeit ist aber noch nicht auf allen Gebieten wissenschaftlich nachgewiesen.

Ihr Schwerpunkt ist die Schmerztherapie, zum Beispiel bei Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Rücken- und Gelenkschmerzen. Auch bei Übelkeit und Erbrechen in Folge von Operationen, Chemotherapie oder während der Schwangerschaft kann die Nadelbehandlung helfen. Positive Hinweise zeigt sie auch bei chronischen Schmerzen, Migräne und Kopfschmerzen.

Akupunktur wirkt wie folgt:  
▶ Körpereigene, morphinartige Sub-



Eine Patientin wird mit Akupunkturadeln behandelt.

Archivfoto: dpa

stanzen (Endorphine) und Nerven-Überträger-Substanzen (Neurotransmitter) werden gebildet. Diese Substanzen wirken schmerzlindernd und physisch entspannend.

▶ Mechanismen zur Schmerzkontrolle werden aktiviert; Reize an bestimmten Stellen hemmen die Schmerzempfindlichkeit in bestimmten Teilen des Gehirns.

▶ Akupunktur hat eine Reflexwirkung: Durch Reizung von Akupunkturpunkten auf der Haut werden die diesen Punkten zugeordneten Organe beeinflusst.

▶ Wachstumshormone werden freigesetzt; diese fördern die Regeneration im Gewebe, zum Beispiel der Gelenke.

Es gibt verschiedene Formen der Akupunktur, am gebräuchlichsten

ist die Körperakupunktur, bei der an bestimmten Punkten am Körper Nadeln eingestochen werden. Man kann diese Nadeln auch elektrisch reizen, um bestimmte Therapieeffekte zu erzielen. Man kann sie auch mit Wärme behandeln oder die Punkte lediglich mit einem Laser bestrahlen. Daneben gibt es Ohr-, Mund- und Schädelakupunktur.

Die Behandlung selbst kann mittels steriler Nadeln (Gold-, Silber-, Stahl- oder Dauernadeln), Laserstrahl und mit Erwärmung (Moxa-Therapie) durchgeführt werden. Angewandt von geschulten Ärzten bringt die Akupunktur keine Risiken. Punktuelle Blutungen aus oberflächlichen Venen, Blutergüsse oder lokale Infektionen sind möglich, aber nicht schwerwiegend.

Eindeutig fällt nach einer Akupunktur-Behandlung eine Muskeler-schlaffung, eine leichte Ermüdung auf. Im Falle von schmerzhaften Erkrankungen tritt je nach angewandter Technik und Länge der bestehenden Beschwerden Schmerzerleichterung bis Schmerzfremheit ein.

Aber auch Verschlechterungen treten auf. Dies ist nicht unbedingt auf die mangelnde Qualifikation des Therapeuten zurückzuführen, sondern ist häufig ein Zeichen dafür, dass tiefer gelegene Krankheitsursachen sich jetzt melden.

Dies erfordert besonderes Augenmerk vom Arzt und etwas Geduld vom Patienten, damit diese Reaktionen richtig interpretiert werden und die Behandlung erfolgreich zu Ende geführt werden kann.

**AUTORIN „LEBENSSTIL“**



Birgit Klaunder Foto: privat

## Wie finde ich ein gutes Pflegeheim?

Für die Suche nach einem Pflegeplatz für einen Angehörigen in einem Seniorenheim sollte man sich viel Zeit nehmen und bereits frühzeitig dafür Vorsorge treffen.

Nach Möglichkeit nehmen Sie Ihren Angehörigen zu den Besuchen in verschiedene Heime mit, damit er sich selbst einen Eindruck verschaffen kann. Stellen Sie gemeinsam Vergleiche an.

Denken Sie daran, dass Ihr Angehöriger dort leben wird und sich dort wohl fühlen soll. Nutzen Sie die Möglichkeit, eine Einrichtung Ihrer Wahl tageweise zu besuchen. Eventuell gibt es Veranstaltungen im

Haus, an denen Sie teilnehmen können. Führen Sie Gespräche mit den Pflegemitarbeitern.

So merken Sie am schnellsten, wie der Umgang mit den Bewohnern eines Pflegeheimes ist. Auch Unterhaltungen mit dort lebenden Menschen können Ihnen einen Eindruck darüber vermitteln, ob diese zufrieden sind.

Neben der Pflege sollte natürlich auch die Betreuung der Bewohner einen großen Stellenwert haben. Achten Sie besonders darauf, ob auf die Lebensgewohnheiten Ihres Angehörigen eingegangen werden kann.

**Birgit Klaunder (45)**

▶ ist Diplomsozialpädagogin/Geragogin

▶ hat sich nach langer Berufstätigkeit in der ambulanten Altenpflege in verschiedenen Feldern der Altenhilfe Kompetenzen angeeignet

▶ ist als freiberufliche Beraterin für Einrichtungen der Altenhilfe und im Sozialwesen tätig

▶ betreibt seit kurzem einen Biographie-Service und unterstützt hiermit Menschen beim Verfassen einer Autobiographie

▶ sagt: „Jedes Menschenleben ist es wert, erinnert zu bleiben“

www.biographieservice-lebenswege.de

**KINDER**

## Wie lernt mein Kind, in der Gruppe zu arbeiten?

Für ein Referat oder das Erarbeiten eines Themas in einer größeren Gruppe ist es sinnvoll, wenn sich die Kinder unterschiedlichen Aufgaben widmen.

Die Ergebnisse tragen sie anschließend zusammen. Jeder einzelne hat sich mit einem bestimmten Gebiet besonders intensiv auseinandergesetzt und sicherlich mehr gefunden, als hätten sich alle Kinder der Gruppe mit allen Themen beschäftigt.

Ein Beispiel wäre zum Beispiel ein Erdkundereferat. Das Thema soll der tropische Regenwald sein. Jedes einzelne Team-Mitglied bekommt eine verantwortungsvolle und wichtige Aufgabe.

Ein Kind schreibt eine allgemeine Zusammenfassung, das zweite Kind



Hildegard Scheuermann, Leiterin der Studienkreis Nachhilfe, Braunschweig

lernt alles Wichtige über die Tierarten, das dritte Kind konzentriert sich ganz auf die Pflanzen. Der nächste Schüler schließlich bringt den Einfluss des Menschen auf den Regenwald ins Spiel.

Aus den einzelnen Puzzleteilchen ergibt sich langsam ein Gesamtbild und ein gut ausgearbeitetes Referat. www.nachhilfe.de

**DIGITALE WELT**

## Wie kann ich in Outlook schnell die Funktionen wechseln?

Bei der täglichen Arbeit wechseln Sie in von Outlook immer wieder zwischen verschiedenen Elementen, mal die Kontakte, dann die E-Mails. Immer öffnet sich ein Fenster, das sie bearbeiten und dann wieder schließen, um an Ihren Ausgangsort zurückzukehren.

Schneller geht es mit einem wenig bekannten Trick: Jeder Ordner lässt sich auf Wunsch in einem separaten Fenster öffnen, so dass Sie schnell und bequem mit „Alt+Tab“ oder über die Taskleiste direkt in den gewünschten Ordner springen können. Dazu klicken Sie ein Symbol in der Outlook-Leiste oder einen Ordner in der Ordnerliste mit der rechten Maustaste an und rufen das Kontextmenü „im separaten Fenster



Sabine Kuchler, Geschäftsführerin bei Layer Drei, EDV-Schulungen in Braunschweig

öffnen“ auf. Der Ordner erscheint daraufhin in einem eigenen Fenster, das sich in Zukunft wie eine zusätzliche Anwendung direkt anwählen lässt. Ein weiterer Vorteil dieser Technik: Die Outlook-Leiste zum Wechsel zwischen den Modulen wird nicht mehr benötigt, so dass Sie in den Fenstern mehr Platz für Ihre Daten haben.