

GETESTET

Eis am Stiel: Das teuerste ist das schlechteste

Produkt	Note	Preis
mit Schokoladenüberzug		
Nestlé Schöller Macao Vanille ¹⁾	1,4	1,50 €
Cassie Champion mini	1,7	2,00 €
Langnese Magnum Classic ¹⁾	2,0	2,50 €
Lidl/Eis Stern Mini Mix	2,0	1,90 €
Penny/Rios Gigant Mini Quartett	2,1	1,90 €
mit kakaohaltiger Fettglasur		
Dr. Oetker Schatztruhe Eispiraten ^{1) 2)}	2,1	2,60 €

¹⁾ Mit Pflanzenfett; kein/kaum Milchfett in der Eismasse vorhanden
²⁾ Laut Anbieter Markenname inzwischen geändert ("Nasch" statt „Dr. Oetker Nasch“ u. „Käpt'n Cool Schatztruhe“ statt „Dr. Oetker Schatztruhe“)
 Quelle: Stiftung Warentest 5/2005

Eis am Stiel hat die Stiftung Warentest von ihren Experten untersuchen lassen und festgestellt: Von den 20 Herstellern schaffte es nur einer zur Note „sehr gut“: Nestlé Schöller mit seinem Macao Vanille. Ganz billig ist der Genuss allerdings nicht, kosten 0,5 Liter doch 6,25 Euro.

Teurer ist nur Loverendale plain minichoc, ein Eis mit Zutaten aus biologischem und Demeter-Anbau. Weil es zu wässrig schmeckt, der Überzug zu viel kakaofremde Fett enthält und zudem noch fehlerhaft deklariert ist, bekommt es die schlechteste Testnote: ein „ausreichend“.

Die weiteren Ergebnisse: Fünf Eis am Stiel sind „gut“ (siehe Tabelle), die restlichen 13 „befriedigend“. Häufigste Ursache für den Platz im Mittelfeld: Der Stiel hinterlässt einen zu starken Holzgeschmack.

AKTUELL

Lidl verkauft bald Bahntickets

Die Deutsche Bahn AG will beim Ticketverkauf mit dem Discounter Lidl zusammenarbeiten. Wie die Bildzeitung in ihrer heutigen Ausgabe berichtet, sollen in Kürze besondere Billigtickets in Lidl-Filialen angeboten werden.

Eine erste Testaktion soll es vom 19. Mai an geben. Sie soll vorerst bis Ende Mai laufen. Dem Bericht zufolge kostet ein Ticketheft 49,90 Euro und enthält zwei Fahrscheine für einfache Fahrten zweiter Klasse. Die Tickets sind auf jeder beliebigen in-nerdeutschen Strecke gültig. dpa

URTEIL DES TAGES

Forderungen abtreten

Kreditforderungen einer Bank gegen einen Kunden dürfen an Dritte abgetreten werden. So hat das Landgericht Koblenz entschieden.

Das Landgericht gab mit seinem Urteil der Zahlungsklage einer Gesellschaft gegen einen Bankkunden statt. Die Bank hatte dem Kunden für Wertpapiergeschäfte einen Kredit in Millionenhöhe gewährt.

Nachdem das Geldinstitut jedoch in Insolvenz geraten war, verkaufte der Insolvenzverwalter einen Teilbetrag des Rückzahlungsanspruchs aus dem Darlehen an einen Gläubiger der Bank. Als dieser die Forderung einlegte, machte der Bankkunde geltend, die Abtretung sei wegen Verstoßes gegen das Bankgeheimnis nichtig. Dem widersprachen die Koblenzer Richter mit ihrem Urteil. dpa
 Aktenzeichen: 3 O 496/03

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

GESUNDHEIT

Wie gewöhne ich mir das Rauchen ab?

Es gibt viele Methoden, die Sucht zu bekämpfen: Motivation, Nikotin-Pflaster, Akupunktur, Sauerstofftherapie

Von Dr. Sayed Tarmassi, Praktischer Arzt aus Braunschweig

Geteerte Lungenflügel, ein erhöhtes Schlaganfall-Risiko, ein schneller alterndes Gehirn: Was die Zigaretten aus der Gesundheit machen können, ist wohl jedem Raucher bekannt.

Gründe aufzuhören, gibt es genug. Doch von der ersten Erkenntnis bis zum tatsächlichen Umsetzen ist es oft ein weiter Weg. Was also hilft, von den Glimmstängeln loszukommen?

- ▶ Sie können langsam Ihren Zigarettenkonsum herunter dosieren.
- ▶ Holen Sie sich Unterstützung aus Ihrem Umfeld. Familie, Freunde und Lebenspartnern sollten Ihnen Mut zusprechen, Sie loben und Sie so motivieren, das Rauchen aufzuhören.
- ▶ Führen Sie sich genau vor Augen, was die Zigaretten mit Ihrem Körper anrichten.
- ▶ Treffen Sie mit sich selbst die Vereinbarung, dass Sie mit dem Rauchen aufhören. Setzen Sie sich eine Frist, die Sie auch einhalten.
- ▶ Suchen Sie sich psychologische Hilfe. Sie finden Sie in einer Beratung, Gruppen- oder Einzeltherapie, Verhaltenstherapie, Hypnose, Entspannungsmethoden.
- ▶ Sie können auch nikotinhaltige Entzugshilfen verwenden: Nikotin-Kaugummi, Nikotin-Pflaster, Nikotin-Nasenspray und Nikotin-Inhalationsspray. Vor allem schwer abhängige Raucher benötigen sie, um ihren Zigarettenkonsum zu reduzieren. Seien Sie aber vorsichtig bei Medikamenten, die Suchtkranken bei der Entwöhnung helfen sollen. Sie können zwar die Entzugserscheinungen lindern, machen aber unter Um-



Ein Raucher zieht im Gegenlicht an einer Zigarette. Von der Sucht loszukommen, erfordert Disziplin.

Foto: dpa

ständen abhängig. Nachteile dieser Medikamente können Zittern, Depressionen, Brustschmerzen und andere Symptome sein.

Eine Alternative zu Entwöhnungspflastern und Co. ist die Naturmedizin.

▶ Akupunktur: Hierbei bekommen Sie Nadeln ins Ohr gestochen. Akupunktiert werden bestimmte Suchtpunkte, die bewirken, dass Sie sofort mit dem Rauchen aufhören. Die Methode ist sehr wirksam.

▶ Bioresonanztherapie: Mit Hilfe

der Bioresonanztherapie schaffen es immer mehr Raucher, von ihrer Sucht loszukommen. Bei dieser Therapie werden Zellen, die durch die Sucht aus der Balance geraten sind, wieder ins Gleichgewicht gebracht.

▶ Homöopathische Mittel: Sie können die Suchterscheinungen verringern. Jeder Patient bekommt auf ihn zugeschnittene Mittel.

▶ Vitamine und Spurenelemente: Sie können die Psyche stabilisieren, den Suchtdrang vermindern.

▶ Sauerstoff-Therapie: Sie hat sich

bei der Nikotinentwöhnung bewährt. Vor allem die Nachteile des Rauchens werden hier behandelt, Durch Sauerstoff kommt es Verbesserung der Durchblutung verschiedener Organe und dadurch zur Körperentgiftung.

▶ Außerdem können Entspannungsmethoden wie zum Beispiel progressive Muskelentspannung, Yoga, autogenes Training hilfreich sein. Sie helfen, weniger an die Sucht zu denken und gelassener mit dem Entzug umzugehen.
 dr-med-tarmassi@t-online.de

GENUSS

Harzer Köche empfehlen: Lonauer Bärlauchsuppe

Dieses Rezept stammt von Harald Rebentisch von der Vereinigung Harzer Köche: Lonauer Bärlauchsuppe.

Einkaufszettel (4 bis 6 Personen)
 5 Schalotten, 100 Gramm Bärlauch, 4 Esslöffel Butter, ¼ Liter Sahne, ¼ Liter Geflügelfond, ¼ Liter Wasser, 2 Eigelbe, Salz, Pfeffer aus der Mühle.

So wird's gemacht:

Die Schalotten schälen und fein hacken. Den Bärlauch abrausen und in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen und Schalotten mit der halben Menge des Bärlauchs bei schwacher Hitze fünf Minuten dünsten. Mit Sahne, Geflügelfond und Wasser auffüllen. Aufkochen und



Renate Künast riecht an einem Bündel Bärlauch. Archivfoto: dpa

um ¼ reduzieren lassen. Den restlichen Bärlauch untermischen, die Suppe im Mixer pürieren und durch ein Sieb wieder in den Topf gießen.

Ziehen Sie bei schwacher Hitze die Eigelbe unter, mixen Sie alles nochmals und würzen Sie die Suppe mit Salz und Pfeffer. Zum Anrichten mit Bärlauchblättern garnieren.

KINDER

Wer hilft meinem Nachwuchs bei psychischen Problemen?

Wo können Eltern für ihr Kind professionelle Hilfe finden, wenn es psychische Probleme hat?

Bei eher aktuellen und eingegrenzten Problemen, wie Kontaktschwierigkeiten, Schulängsten, Drogenkonsum oder Stress mit den Eltern ist der Gang zu einer Beratungsstelle empfehlenswert. Es gibt zum Beispiel Erziehungs-, Familien-, Jugend-, Sucht- oder Sexualberatungsstellen sowie bundesweite Telefondienste wie das Kinder- und Jugendtelefon.

Eine Anlaufstelle in Wohnortnähe findet man in den Gelben Seiten unter dem Stichwort „Psychologische Beratung“ oder im Internet unter www.dajeb.de. Bei schwerwiegenden Problemen sollten Sie eine Psy-



Julia Hoffmann, Mitarbeiterin bei mondo X in Braunschweig

chotherapie in Betracht ziehen. Informationen darüber bekommen Sie bei Krankenkassen oder im Internet unter www.psychotherapiesuche.de.

Ärzte sind ebenfalls wichtige Ansprechpartner. Überlegen Sie möglichst gemeinsam mit Ihrem Kind, was es sich vorstellen kann. Eine Begleitung zu einem Erstgespräch ist oft sinnvoll. ☎ (0531) 37 73 74

TIERE

Warum muss der Hund viel trinken, wenn er Durchfall hat?

Erbrechen und Durchfall bieten dem Körper Ihres Hundes die Möglichkeit, sich von Stoffen zu befreien die ihm nicht gut tun. Im Prinzip eine gute Einrichtung, doch verliert das Tier dadurch sehr viel Flüssigkeit und Nährstoffe. Sie aber braucht der Körper gerade dann, wenn es draußen heiß wird.

Deshalb sollten Sie darauf achten, dass Ihrem Hund ausreichend Wasser zur Verfügung steht, um ein Austrocknen zu verhindern.

Ein einmaliges Erbrechen ist noch kein Notfall, hält dieser Zustand aber an oder wird heftiger, ist das ein Grund, sich schnellstmöglich an einen Therapeuten zu wenden. Gerade für junge und alte Hunde besteht eine erhöhte Gefahr, wenn der Zustand anhält.



Frauke Maltzen, Tierheilpraktikerin aus Braunschweig

Durchfall und Erbrechen kann viele Gründe haben, die abgeklärt werden sollten, damit schwere Fälle gleich fachgemäß behandelt werden können. Im allgemeinen lassen sich diese Krankheitsbilder jedoch gut homöopathisch behandeln, so dass der Einsatz chemischer Medikamente, die den Körper zusätzlich belasten, bestenfalls gar nicht zum Einsatz kommen müssen.

DIGITALE WELT

Wie kann ich E-Mails in Lotus Notes kommentieren?

Sie bekommen in einer Mail mehrere Fragen gestellt und möchten Ihre Antworten direkt in den Originaltext schreiben? In Lotus Notes können Sie zwar die „Antwort mit Protokoll“ nutzen, dann bleibt der Originaltext erhalten, ihr kommentierter Text hebt sich aber nicht davon ab.

Die Kennzeichnung in einer HTML-Mail erstellen Sie mit dem Kommentarstift, den Sie einmalig einrichten müssen. Schreiben und formatieren Sie den Text farbig, den Sie abheben möchten.

Im Menü „Text“ wählen Sie „Kommentarstift“. Legen Sie zuerst einen Stil des Kommentarstiftes fest, so dass die Formatierung, die Sie soeben benutzt haben, festgelegt wird. Um in Zukunft Text in die Original-



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

mail einzusetzen und diese abzuheben, müssen Sie nun bei jeder Mail nur noch auf „Text/Kommentarstift/Kommentarstift verwenden“ klicken.

Achtung: Kann ein Mail-Programm keine HTML-Mails lesen, wird der Text als einfacher „Ascii“-Text übertragen – ohne Formatierung.