

LESER-TELEFON

Wir beantworten Ihre Fragen zum Zahnersatz

Kronen und Co. sind das Thema unseres Leser-Telefons. Was bezahlen die Kassen? Lohnen sich Zusatzversicherungen? Warum steigen die Versicherungsbeiträge zum 1. Juli?

Diese und andere Fragen beantworten Ihnen heute unsere fünf Experten. Rufen Sie uns von 11 bis 12 Uhr an. Die Nummer lautet:

(05 31) 3 90 04 75

An den Telefonen sitzen:

- ▶ Annegret Willenbrink von der Verbraucherzentrale Wolfsburg,
- ▶ Tobias Schwab, Leiter Zahnärztle im Versorgungsmanagement der deutschen BKK aus Wolfsburg,
- ▶ Klaus Wittenberg von der AOK-Regionaldirektion Braunschweiger Land,
- ▶ Carsten Haase von der Allianz-Filialdirektion Braunschweig,
- ▶ Dr. Thomas Nehls, stellvertretender Vorsitzender der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Niedersachsen.

GETESTET

Mobile Entertainer: Der teuerste PDA schneidet am besten ab

Produkt	Note	Preis ca.
Hewlett-Packard IPAQ HX4700	1,5	620 €
Fujitsu-Siemens Pocket Loox 720	2,0	530 €
Palm Tungsten T5	2,8	300 €
Asus My Pal A620/A620 BT	3,2	260 €/290 €

Quelle: DigitalWorld 5+6/2005

Je teurer, desto besser: Das zumindest ist das Ergebnis der Zeitschrift Digital World, die vier digitale Assistenten (PDAs) hinsichtlich ihrer Fähigkeit, Musik und Videos abzuspielen, getestet hat.

Mit Ausnahme des Palms laufen alle Geräte mit Windows-Betriebssystem – und haben in den Augen der Tester damit die Nase vorn. Am besten schnitt das Modell von Hewlett-Packard ab. Eine „sehr gute“ Bildqualität und Ausstattung sowie „gute“ Bewertungen für Ton, Akku und Handhabung machen es zum Spitzenreiter. Einzig im Preis-Leistungsverhältnis gab es ein „befriedigend“.

Günstiger ist der PDA von Fujitsu-Siemens, wobei die Experten das Preis-Leistungsverhältnis ebenfalls für „befriedigend“ halten. Alle anderen geprüften Kriterien meistert er „gut“. Das Fazit der Tester: ein „annehmer Entertainer für die Zugfahrt oder den Europaflug“.

Das beste Preis-Leistungsverhältnis („gut“) hat der Testletzte, der Asus-PDA. Zwar sind Bildqualität, Akku und Handhabung nur „ausreichend“, Ausstattung sowie Ton aber „gut“.

URTEIL DES TAGES

Billig-Strom

Geht ein Billig-Stromanbieter in Insolvenz und übernimmt der örtliche Netzbetreiber die Notversorgung, muss der Kunde die meist teure Zechen zahlen. Der genepte Abnehmer kann sich nicht darauf berufen, einen günstigeren Vertrag geschlossen und den teureren Normaltarif des eingesprungenen Anbieters gar nicht gewollt zu haben. Das entschied der Bundesgerichtshof in einem Grundurteil.

Die Begründung: Eine automatische Notversorgung liegt im Interesse des betroffenen Abnehmers, der bei einer plötzlichen Stromabschaltung einen größeren Schaden hätte. Aktenzeichen: VIII ZR 140/04

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

GARTEN

Kranke und störende Äste abschneiden

Obstbäume bekommen jetzt ihren Sommerschnitt – Ernte fällt dieses Jahr schwach aus

Von Wolfgang Moritz,
Landesverband der Kleingärtner
Braunschweig

Um die Obsternte ist es in diesem Jahr schlecht gestellt. Die starken Nachtfröste im April – bis zu minus 10 Grad zeigte das Thermometer – haben die Blüte der Bäume erfroren. Den Rest haben der Kleine und der Große Frostspanner, zwei Raupenarten, erledigt.

Die zunächst geschwächten Bäume werden ihre Wuchskraft der Holzbildung widmen, denn Früchte sind ja kaum zu ernähren. Der Längenwuchs der Zweige endet je nach Witterung um Johanni. Der ist am heutigen Freitag.

Danach beginnt das Dickenwachstum, die Zweige werden stärker und verholzen bis zur Wachstumsruhe. Genau das ist der Zeitpunkt, zu dem Sie Ihren Apfelbäumen einen Sommerschnitt gönnen sollten. Er beeinflusst die Blütenbildung positiv und mindert die „Holzproduktion“.

Der Sommerschnitt ähnelt dem Winterschnitt, setzt aber andere Schwerpunkte. In der Regel schneidet man alles

- ▶ was zu steil nach oben (Wassertriebe) und zu dicht wächst (Belichtung der Früchte),
- ▶ was krank und befallen ist (zum Beispiel Mehltau oder Gespinnstnester),
- ▶ was abgestorben oder abgebrochen ist,
- ▶ was sich berührt, kreuzt oder störend in den „Weg“ wächst.

Ende Juni sollten „Wassertriebe“ abgerissen werden. Das hat den Vorteil, dass die Wunden besser verheilen. Meine Erfahrung zeigt aber auch Nachteile: Beeinflusst durch



Runter mit überflüssigen Zweigen: Wolfgang Moritz beschneidet einen Apfelbaum.

Foto: privat

kühle Witterung ist das Längenwachstum noch nicht immer abgeschlossen. Der Baum treibt noch einmal stark nach, das Holz reift bis zum ersten Frost nicht richtig aus. Auf Kosten der Blütenbildung fördert der Baum den Holzzuwachs.

Da wir eine gesunde Ernte in diesem und im nächsten Jahr fördern wollen, stellen wir die tragenden Fruchtäste frei und lichten dabei

den Überbestand an kleinen Äpfeln aus. Wir lassen an jedem Fruchtstand den gesündesten Apfel hängen. Durch den Apfelwickler befallene Früchte werden entfernt. Die belichteten Zweige setzen durch die Sonneneinwirkung willige Fruchtknospen für das nächste Jahr an.

Bei unseren Birnbäumen sollten wir beim Schnitt sortenbedingt etwas zurückhaltender sein. Kirsch-

und Beerenobst „ernten wir mit der Schere“, der Zeitpunkt wird durch die Ernte bestimmt.

Also: die Fruchtgröße und ihre Ausfärbung werden wesentlich verbessert, bei Äpfeln wird eine Minderung der Stippigkeit erreicht. Unter dem Strich hat sich besonders bei dem Hobbygärtner der Sommerschnitt bewährt und sollte in der Zukunft mehr Beachtung finden.

GESUNDHEIT

Wie kann ich Schmerzen im Rücken vorbeugen?

Der gerundete Rücken quält die Bandscheibe. Deshalb sollten Sie Ihren Rücken gerade halten. Wenn Sie sich bücken und etwas aufheben, sollten Sie in die Hocke gehen.

Die Arbeitsplatte sollte auch bei der Hausarbeit auf die ideale Höhe, die Arbeitsgeräte individuell auf Ihre Körpergröße eingestellt sein. Zu harte Schuhe und zu hohe Absätze können einem Rücken zu schaffen machen. Halten Sie beim Stehen, Gehen, Sitzen den Rücken gerade, die Schultern leicht nach hinten genommen.

Bei beruflichem Stress planen Sie täglich außer Sport eine kurze Entspannungspause mit ein. Durch das richtige Training wird aus einem müden Rundrücken ein beeindruckendes Kreuz, Verspannungen und



Dr. Sayed Tarmassi,
Praktischer Arzt,
Braunschweig

Schmerzen werden gelindert. Joggen, Walking und Schwimmen halten den Rücken fit.

Nach einigen Wochen hat sich ein besseres Körpergefühl und der erste Erfolg eingestellt, Lebensmut und Energie nehmen zu.

Bei unlöslichen psychischen Problemen sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Sie benötigen fachmännischen Rat.
dr-med-tarmassi@t-online.de

TIERE

Wie kann Akupunktur trächtigen Pferden helfen?

Viele kennen Akupunktur als Therapie bei Kopf- und Rückenschmerzen. Sie hilft aber zum Beispiel auch als Geburtsvorbereitung bei einer Stute, die kurz vor Ihrem Abfohltermin steht.

Akupunktur wird im letzten Stadium der Trächtigkeit eingesetzt, um den Körper optimal auf die Geburt vorzubereiten. Dadurch wird die Geburt für das Pferd leichter und stressfreier, was bessere Voraussetzungen für eine schnelle Regeneration der Stute mit sich bringt und dem Fohlen den Start ins Leben erleichtert.

Es empfiehlt sich, etwa vier Wochen vor dem geplanten Geburtstermin mit der Akupunktur zu beginnen. Lassen Sie sich einmal pro Woche einen Termin für Ihr Pferd ge-



Frauke Maltzen,
Tierheilpraktikerin aus
Braunschweig

ben. Die Therapie kann auch nach einer normal verlaufenen Geburt helfen: Denn Akupunktur kann die Lebensenergie der Stute wieder gleichmäßig zum Fließen bringen. Das führt zu einer schnelleren Regeneration der Gebärmutter und unterstützt die Milchproduktion für das Fohlen. Diese Akupunktur sollte innerhalb der ersten zwei Wochen nach der Geburt stattfinden.

KINDER

Wie entferne ich Milchschorf vom Kopf meines Babys?

Säuglinge haben in den ersten Lebenswochen gelegentlich eingetrocknetes Sekret am Kopf, das sich zu Krusten gebildet hat. Man nennt dieses Ekzem Milchschorf.

Der Ausschlag hat mit der Nahrung, die ja beim Säugling aus Milch besteht, zu tun. Beim gestillten Kind kommt der Milchschorf nur selten und in leichter Form vor, so dass eine besondere Behandlung nicht nötig ist.

Mitunter plagt das Baby ein Juckreiz. Es wird unruhig. Ich habe gute Erfahrungen mit dem Einreiben mit warmem Olivenöl. Setzen Sie Ihrem Baby anschließend ein dünnes Baumwollmützchen auf und lassen das Öl über Nacht einwirken. Am folgenden Tag lassen sich die aufge-



Monique Hey,
Hebamme aus
Gifhorn

weichten Krusten problemlos entfernen, ohne dem Baby weh zu tun. Um Beschwerden zu lindern, gibt es Salben und homöopathische Arzneimittel.

Der Milchschorf in der Säuglingszeit ist übrigens ein Hinweis, dass später eine Unverträglichkeit des artfremden Eiweißes der Milch bestehen kann. monique.hey@gmx.de

DIGITALE WELT

Wie kann ich Linux auf meinem Rechner testen?

Das freie Betriebssystem Linux kann auch ohne Installation ausprobiert werden. So genannte Linux-Livesysteme bieten dem Einsteiger die Möglichkeit, durch Starten des Rechners mit einer CD oder DVD gefahrlos in die Linux-Welt einzusteigen. Knoppix heißt das bekannteste Livesystem und ist in dieser Woche in der Version 4.0 erschienen.

Die Entwickler haben außer der Knoppix DVD „maxi“ auch eine Knoppix CD „light“ erstellt. Ein Download des freien Knoppix 4.0 zum anschließenden Brennen soll in den nächsten Tagen kommen, ist jedoch nur bei entsprechender Internetanbindung empfehlenswert.

Gerne hilft Ihnen sicher ein Bekannter bei der Beschaffung einer



Jan Marc Pilawa,
Rechenzentrum
der Technischen
Universität in
Braunschweig

Kopie. Weitere Hinweise darauf, wo Sie Knoppix bekommen, finden Sie auf der Webseite des Projektes unter www.knoppix.org.

Hier finden Sie auch Hinweise zu speziellen Livesystemen wie beispielsweise www.linaccess.org für Behinderte oder die von www.bsi.de erstellte „BOSS-Live-CD“ für IT-Sicherheitsexperten.