

## GETESTET

Wellnesswasser:  
Vier Produkte enthalten  
krebserregendes Benzol

Produkt	Note	Preis pro Liter
Gerolsteiner Naturell Zitrone	gut	0,75 €
Limit Apfel ohne Kohlensäure, kalorienarm (Franken Brunnen)	gut	0,66 €
Viva Vital Fitnesswasser Aqua Fresh Zitrone (Plus)	gut	0,39 €
Active O2 Fitness Apple Kiwi + Vitamins (Adelholzer Alpenquelle)	befriedigend	1,45 €
Kneipp Active Belebung Apfel-Sanddorn (Sportfit)	befriedigend	1,98 €
Nestlé Wellness Birne + Kräuter- Geschmack	befriedigend	1,09 €
Selters Wellness Erfrischungsgetränk mit Orangen- geschmack	befriedigend	0,75 €
Sinalco Aquintell fresh Orange	befriedigend	0,67 €
Vittel Himbeere, ohne Zucker (Nestlé Waters)	befriedigend	0,78 €
Volvic Apfel, ohne Kohlensäure, wenig Zucker (Danone Waters)	befriedigend	0,78 €

Quelle: Öko-Test 9/2006

Dreimal „gut“, siebenmal „befriedigend“, dreimal „ausreichend“, zweimal „mangelhaft“ und fünfmal „ungenügend“. So hat das Öko-Test-Magazin Wellnesswasser bewertet, das es in die Labore geschickt hat. Die Experten interessierten sich vor allem für mögliche Schadstoffe.

In vier der „ungenügenden“ Wassermarken steckt das krebserregende und keimzellschädigende Benzol in Mengen, die deutlich über dem gesetzlichen Grenzwert für Trinkwasser von einem Mikrogramm pro Liter liegen. Für Erfrischungsgetränke existiert derzeit kein Grenzwert.

Es betrifft die Wassersorten: „Das Gesunde Plus Balance, Zitronen-Jasmin-Teegeschmack“ von dm, das „Pataya Boneau Orangengeschmack“ von Lidl, das „Well & Active Guarana Lemongrass belebend“ von Aldi-Süd und das „Wellness Active Drink Birne-Melisse“ von Aldi-Nord.

In vier der untersuchten Produkte stecken zudem erhöhte Urangelhalte. Uran ist ein Schwermetall, das zu chronischen Vergiftungen und Organschäden führen kann.

Dies betrifft die Sorten: „Carolin Wellness, Birnengeschmack“, „Elisabethen Wellness Vitalité Traube-Papaya“, „Hirschquelle actiness mit Ballaststoffen Apfel-Traube“ und das „Well & Active Guarana Lemongrass belebend“.

## URTEIL DES TAGES

Berufskrankheit durch  
Computerarbeit

Sehnenscheidenentzündungen nach jahrelanger Computerarbeit müssen als Berufskrankheit anerkannt werden. Das hat das Verwaltungsgericht Göttingen entschieden.

Die Richter gaben der Klage einer Beamtin statt, die 90 Prozent ihrer Dienstzeit an einem PC gearbeitet und offenbar vor allem durch die Benutzung einer Computer-Maus chronische Schmerzen bekommen hatte. Da eine andere Ursache dafür nicht erkennbar sei, sei eine Sehnenscheidenentzündung als Berufskrankheit anzusehen. dpa  
Aktenzeichen: 3 A 38/05

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

## FRISUREN



Der Pilkopf hat mittlerweile Kultstatus. Weich und fransig geschnitten ist diese Variante.



Starke Koteletten, weiche Linien: So feminin kann ein knabenhafter Kurzhaarschnitt sein.



Erinnert an die Mode der 70er Jahre: Wellen bringen sanften Schwung in langes Haar.



Längere Haare sind bei Männern ein Thema. Fotos (4): Zentralverband des Deutschen Friseurhandwerks

## Kurz oder lang? Hauptsache glamourös!

Die Frisurenmode für den Herbst und Winter präsentiert sich klassisch – Bei Männern ist der „Pilkopf“ angesagt

Von Peter Durow,  
stellvertretender Obermeister  
Friseurinnung Braunschweig

**Die spannendste Frage bei der Mode, auch bei der Frisurenmode, ist immer: Was kommt, was bleibt? Die Haartrends für die Herbst- und Wintersaison zeigen sich sowohl kurz also auch lang, aber immer aufwändig frisiert.**

Denn diese Saison ist vor allem geprägt von der Lust auf Glamour und Luxus, angelehnt an die 60er und 70er. Diese Jahrzehnte haben wie kaum andere den Lifestyle verändert und mit ihm das gesellschaftliche Leben.

Ein neues Selbstbewusstsein prägt die Frisuren, aufwändig gestylt und

mit brillanten Farbeffekten. Stil und Styling und eine Vielfalt unterschiedlicher Bandbreite zeigt Abwechslung auf höchstem Niveau.

Bei Film- und Schlagerstars, Fotomodellen oder Popstars finden wir dafür modische Anleihen. Frisuren, die etwas hermachen. Sie sind so individuell wie die Frauen, die sie tragen sollen.

Modische Akzente werden möglichst typgerecht umgesetzt. Die Haarfarben sollen die Form betonen und die Frisuren in einem herbstlichen Glanz leuchten lassen. Kreischbunt hingegen war vorgefunden. Feminin kann ein knabenhafter Kurzhaarschnitt sein. Seine bekannteste Trägerin, das Supermodell Twiggy, verblüffte die Modewelt einst mit dieser knabenhaften Kurzhaarfrisur. Das volle Deckhaar, der

rund geschnittene Pony und die starken Koteletten liefern die Grundform.

Durch weiche Linien bieten sich viele Möglichkeiten des Frisierens. Bei Frisuren für längere Haare wurden ebenfalls Anleihen genommen – bei der ABBA-Sängerin Agneta oder Farah Fawcett.

Hier reichen die Haare des Vorderkopfes bis zum Kinn, die des Hinterkopfes weit über die Schultern. Heraus kommt ein opulenter Look, der mit schwingenden Formen und Linien besticht.

Auch ein Mix aus Wellen und Locken ist in dieser Saison angesagt. Mal wird wild, mal elegant frisiert. Hochsteckfrisuren à la Audrey Hepburn wirken klassisch und apart.

Ob feminin, mondän hochgesteckt oder die pure Weiblichkeit, in diese

Saison ist alles für den modebewussten Verbraucher möglich und erlaubt.

Auch bei den Herrenfrisuren werden wir sagen: „Alles schon mal da gewesen.“ Die Legende Pilkopf lebt. In der kürzeren Version lockern weiche Übergänge, schlanke Seitenpartien und ein stark strukturierter Hinterkopf auf und zeigen die kompakte Form an.

Der längere Pilkopf wirkt rockiger und spiegelt den Glanz jener Zeiten wider, die die 60er und 70er prägten. Seine Lässigkeit trifft sicher den aktuellen Zeitgeist.

Die kompakte Ponypartie ist symmetrisch geschnitten, die Koteletten sind breit, weich und fransig. Modernes Styling wird durch den Haarschnitt möglich gemacht.

www.haargenau-durow.de

## TIERE

Warum frisst mein Hund  
manchmal Gras?

Gelegentlich fressen Hunde Gras und erbrechen dieses kurz darauf. In der Regel tun sie dies, um etwas schwer Verdauliches aus dem Magen wieder heraus zu befördern oder durch den Darm durchzuleiten.

Die Grashalme bilden eine fasrige Umhüllung von zum Beispiel etwas Scharfkantigem wie kleinen Knochensplinterchen. Normalerweise ist das ein harmloser Vorgang. Mitunter kann das Grasfressen aber auch zum Problem werden. Wenn zum Beispiel große Mengen Gras oder gar Heu geschluckt werden, kann es sich zu einem kompakten Fremdkörper zusammenballen und den Darm verstopfen. Dann hilft nur noch eine Operation.

Frisst der Hund plötzlich übermä-

Andrea Stolz,  
Fachärztin für  
Kleintiere in der  
Region

ßig Gras, nimmt dabei sogar Erde oder Holz mit auf, kann dies auch ein Hinweis auf ein ernstzunehmendes Problem sein. Bei einem Tumor im Verdauungstrakt haben Hunde auch „das Gefühl“, ihren Darm besser durchgängig machen zu müssen. Instinktiv versuchen sie es mit Unmengen von Gras. Dann sollten sie vom Tierarzt untersucht werden.

## GESUNDHEIT

Was kann mir helfen,  
wenn ich nicht gut schlafe?

Das Leben sollte nicht auf den gestörten Schlaf ausgerichtet sein. Stellen Sie also angenehm erlebte Unternehmungen wie Konzertbesuche und Ausgehen nicht ein, wenn Sie gerade schlecht schlafen.

Regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten sind wichtig zur Stabilisierung des Schlaf-Wach-Rhythmus. Gehen Sie erst zu Bett, wenn Sie müde sind. Wenn man nicht einschlafen kann, ist es besser, wieder aufzustehen, als zu versuchen, ruhig im Bett zu liegen oder sich hin- und herzuwälzen. Schlafen Sie nicht vor dem Fernseher ein, da dies das Schlafbedürfnis, wenn man sich ins Bett legt, völlig abbauen kann. Schaffen Sie sich angenehme Schlafbedingungen: nicht zu warm, nicht zu kalt, keine ausgelegene Matratze,

Dr. Sayed  
Tarmassi,  
Praktischer Arzt,  
Braunschweig

störende Geräusche nach Möglichkeit minimieren. Eine volle Harnblase stellt den stärksten nächtlichen Weckreiz dar.

Schränken Sie die Flüssigkeitszufuhr am Abend ein. Anregende Getränke wie Cola, Kaffee und Tee am Abend halten wach. Leichte Entspannungsübungen am Abend tragen zu einem besseren Einschlafen bei. dr-med-tarmassi@t-online.de

## BUCHTIPP

Was kann ich mit alten  
Bastelresten noch anfangen?

Sie haben eine ganze Kiste voller Knöpfe, Alufolie, Pappe, Filz und anderen Materialien, die als Reste von anderen Bastelarbeiten übrig geblieben sind? Daraus kann durchaus noch etwas Schönes entstehen.

Viefältige Möglichkeiten finden sich in dem Buch „Bi-Ba-Bastelspaß. Wir basteln aus der Restekiste“. Die Bastelarbeiten sind bereits für Kinder ab 3 Jahren geeignet. Die Kinder sollten aber etwas Anleitung bekommen. Die meisten Materialien sollten im Haushalt zu finden sein.

Es werden lustige Bastelideen vorgestellt, wie beispielsweise Wolltiere, Fantasievögel, Korkentiere, eine Drehbiene, Mandalas, ein Pusteball oder eine Minirassel.

In das Kinderzimmer gehängt, er-



„Bi-Ba-Bastelspaß – Wir basteln aus der Restekiste“

geben diese selbstgemachten Dinge eine bunte Dekoration, und sie sind auch eine schöne Geschenkidee. Kurzum: die ideale Beschäftigung an verregneten Tagen oder als Spielidee gegen Langeweile.

„Bi-Ba-Bastelspaß – Wir basteln aus der Restekiste“, Christophorus im Verlag Herder, 6,90 Euro.

## DIGITALE WELT

Wie kann ich mein System von  
unnötigen Dateien befreien?

Auch wenn moderne Festplatten sehr viel Speicherplatz bieten, kann es nicht schaden, unnötige und nicht benutzte Dateien vom System zu entfernen. Den Assistenten für die Datenträgerbereinigung rufen Sie beim Betriebssystem Windows XP über „Start/Alle Programme/Zubehör/Systemprogramme“ auf.

Nach dem Start des Assistenten wählen Sie das zu bereinigende Laufwerk aus. In den meisten Fällen wird das C: sein. Der Assistent berechnet nun den Platz, der freigegeben werden kann. Sie können nun durch Ankreuzen selber entscheiden, welche Daten gelöscht werden können. Wenn Sie viel im Internet unterwegs sind, werden häufig große Datenmengen im Bereich „Temporary Internet Files“ angezeigt. Dieses

Michael  
Rommerskirch,  
EinsPlus  
EDV-Schulungen  
in Braunschweig

sind Dateien, die auf der Festplatte gespeichert wurden, um den Seitenzugriff zu beschleunigen.

Auf der Karteikarte „Weitere Optionen“ können Sie zusätzliche Komponenten, wie zum Beispiel nicht verwendete Windows-Komponenten, installierte Programme oder gespeicherte Wiederherstellungspunkte löschen. Löschen Sie aber nur, was Sie nicht benötigen.