

GETESTET

Neun
Kochfelder
sind „gut“

| Produkt | Note | Preis ca. |
|--------------------------------------|------|-----------|
| Strahlungsbeheizte Kochfelder | | |
| AEG-Electrolux 66331K-MN | 2,1 | 760 € |
| Teka GKST60DB | 2,2 | 445 € |
| Bauknecht EDPS6640IN | 2,5 | 720 € |
| Induktionsbeheizte Kochfelder | | |
| AEG-Electrolux 78001K-MN | 1,9 | 1340 € |
| Küppersbusch EK1607.2M | 2,1 | 1500 € |
| Miele KM 5945 | 2,1 | 1730 € |
| Neff TT4440N ¹⁾ | 2,1 | 1460 € |
| Siemens EH675 MB11E ¹⁾ | 2,2 | 1790 € |
| Ikea/Nutid HB 14 ²⁾ | 2,3 | 700 € |

¹⁾ Laut Anbieter inzwischen geändert
²⁾ Laut Anbieter inzwischen neue Bezeichnung Nutid HIN4T

Quelle: Stiftung Warentest 9/2009

Dreimal gab es die Note „gut“ für strahlungsbeheizte Kochfelder, sechsmal „gut“ schnitten induktionsbeheizte Kochfelder ab. Dies ist das Ergebnis eines Tests der Stiftung Warentest.

Beim Induktionskochen entsteht die Hitze direkt im Geschirrboden. Durch die flachen Kupferspulen unter der Glasfläche der Platten fließt Wechselstrom und erzeugt ein niederfrequentes, elektromagnetisches Wechselfeld. Der Kochtopfboden nimmt es auf, wandelt es in Wärme um. Doch durch die Schwingungen kann das Material surren – ein Geräusch, das mitunter sensible Seelen nerven kann.

Die Induktionskochfelder sind schnell – allerdings sind sie auch teuer. Induktionskochen erfordert weniger Energie, die Ersparnis ist aber eher dürftig, denn schließlich müssen spezielle Kochtöpfe angeschafft werden. Der Vorteil: Platten bleiben recht kühl.

AKTUELL

Masern-Impfung
empfohlen

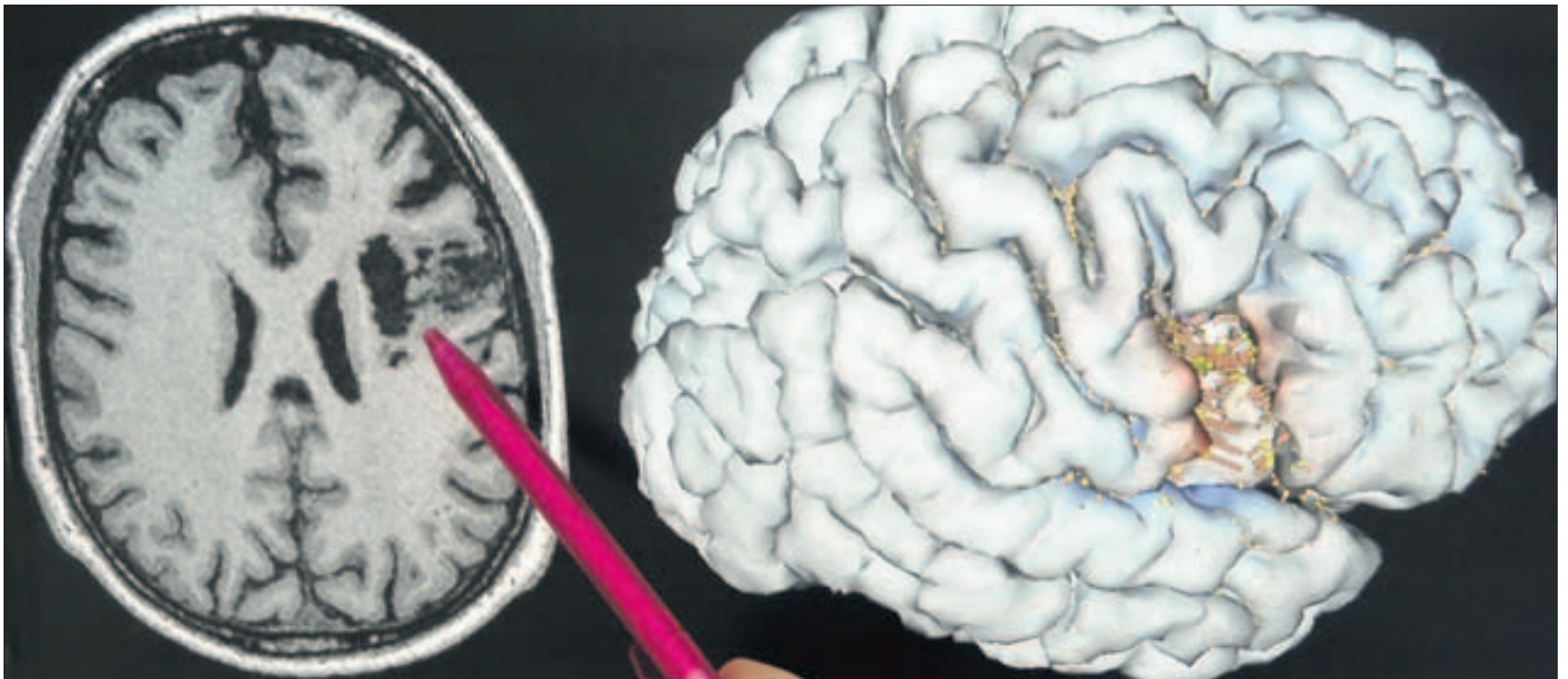
Vor Klassenfahrten nach Großbritannien sollten Schüler ihren Impfschutz vor Masern, Mumps und Röteln prüfen lassen. Besonders in London, im Nordwesten Englands und in Wales gebe es viele Erkrankungen und ein erhöhtes Ansteckungsrisiko, teilte das Centrum für Reisemedizin Düsseldorf mit. Betroffen seien vor allem junge Leute zwischen 15 und 24 Jahren. In dieser Altersgruppe sei die Impfquote gering. Laut Impfkalender sind Impfungen gegen Masern, Mumps und Röteln für Kinder im zweiten Lebensjahr vorgesehen. dpa

Rückenleiden
schlecht behandelt

Rückenleiden sind Deutschlands Volkskrankheit Nummer eins, doch bei Vor- und Nachsorge wird oft geschlampt. Laut Bandscheiben-Report, den die Gemünder Ersatzkasse (GEK) in Berlin vorstellte, haben Patienten mit der Diagnose Rückenschmerzen ein doppelt so hohes Risiko für spätere Bandscheibenschäden wie Gesunde, weil Vorsorge- oder Behandlungsmaßnahmen nicht ausreichen. Grundlage des Reports waren Routinedaten zu Bandscheiben-Diagnosen von 1,1 Millionen GEK-Versicherten von 2005 bis 2007. dpa

Redaktion: Eva Lienemann
Mail: ratgeber@bvz.de

GESUNDHEIT



An einer Schichtaufnahme eines Gehirns, die mit einem Magnetresonanztomografen aufgenommen worden ist, sieht man einen Bereich, der durch einen Schlaganfall geschädigt ist. Foto: dpa

So erkennen Sie einen Schlaganfall

Plötzlicher Verschluss eines Blutgefäßes im Hirn kann den Infarkt auslösen – bei Symptomen sofort zum Arzt

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

Schlaganfälle sind zusammen mit Herz – und Krebserkrankungen die häufigsten Todesursachen in Deutschland. Vor allem Menschen über 65 Jahre sind betroffen.

Als Schlaganfall, in der medizinischen Umgangssprache häufig verkürzt auch Apoplex oder Insult genannt, wird eine plötzlich auftretende Erkrankung des Gehirns bezeichnet. Sie führt zu einem anhaltenden Ausfall von Funktionen des zentralen Nervensystems und wird durch kritische Störungen der Blut-

versorgung des Gehirns verursacht.

Dem Schlaganfall liegt ein plötzlicher Mangel der Nervenzellen an Sauerstoff und anderen Stoffe zu Grunde. Grob unterscheiden lassen sich die plötzlich auftretenden Minderdurchblutungen – Ischämischer Schlaganfall beziehungsweise Hirninfarkt – und die akute Hirnblutung, also der hämorrhagische Infarkt oder Insult.

Die Unterscheidung zwischen Minderdurchblutungen und Blutung ist erst durch bildende Verfahren wie die Computertomografie oder Magnetresonanztomografie sicher möglich, wobei in den ersten Stunden beide Bildgebungsmethoden insbesondere beim Hirninfarkt unauffällig sein können. Die Verdachtsdiagnose einer Blutung, welche in Folge einer

geplatzten Arterie entsteht, kann nur mit der Symptomatik wie beispielsweise alleinige Kopfschmerzen und durch den Nachweis von Blutungsbestandteilen im Nervenwasser bei der Lumbalpunktion, also einem Einstich im Bereich des Lendenwirbels zur Entnahme des Nervenwassers, bestätigt werden.

Auslöser für einen Apoplex ist entweder ein plötzlicher Verschluss eines Blutgefäßes im Gehirn – Hirnthrombus oder Hirnembolie – oder eine Hirnblutung. Zu den Risikofaktoren gehören Bluthochdruck, Rauchen, Diabetes mellitus, erhöhte Blutfettwerte.

Als Zeichen eines Apoplex können plötzlich, je nach Schweregrad gleichzeitig mehrere Symptome auftreten. Sehstörung auf einem oder

beiden Augen, Gesichtsfeldausfall, Doppelbilder, Schwindel, Gangstörung, Gleichgewichtsstörungen, Koordinationsstörung, Taubheitsgefühl, Lähmung oder Schwäche im Gesicht, Armen, Beinen oder auch einer Körperhälfte, Verwirrung, Sprach-, Schrift- oder Verständigungsstörung, stärkster Kopfschmerz ohne erkennbare Ursache bei entgleistem Blutdruck, Schluckbeschwerden.

Wenn solche Symptome auftreten, muss sofort ein Arzt aufgesucht werden. Vorbeugungsmaßnahmen sind, Blutdruck- und Stoffwechselstörung gut durch den Arzt einstellen zu lassen, auf Bewegung zu achten, sich gesund zu ernähren, Gewicht zu reduzieren und auf körperliche Aktivitäten zu achten.

TIERE

Wie versichere ich mein Tier
für den Schadensfall?

In der Humanmedizin ist es üblich, Kosten für ärztliche Behandlungen, Operationen oder Krankenhausaufenthalte über eine Krankenkasse abzurechnen. Auch für Hunde und Katzen gibt es eine Vielzahl von Tierkrankenversicherungen.

Dabei reicht das Angebot von einer reinen Operationskostenversicherung, bei der nur chirurgische Eingriffe versichert sind, über eine Unfallversicherung bis zum vollen Versicherungsschutz, bei dem alle tierärztlichen Kosten sowie stationäre Unterbringungen versichert sind. Außerdem kann man wählen, ob die Versicherung die Kosten für den



Michaela Jamans, Tierärztin in der Region

einfachen Satz der Gebührenordnung oder bis zum dreifachen Satz abdecken soll. Versicherungen mit einer Selbstbeteiligung pro Versicherungsfall sind ebenfalls erhältlich, sowie verschiedene Höchstentschädigungsgrenzen.

LEBENSSTIL

Was kann ich als
Opfer von Stalking tun?

Opfer und Täter kennen sich in 90 Prozent der Fälle, zu 50 Prozent ist es der Ex-Partner, der die Trennung nicht akzeptiert. 80 Prozent der Stalker sind Männer.

Wenn Sie belästigt werden, wenn Sie Anrufe und SMS erhalten, wenn er an Ihrer Tür klingelt, vor der Arbeitsstelle wartet, Drohungen ausspricht, Sie dann wieder zum Kaffee einlädt, bleiben Sie konsequent. Sagen Sie dem Stalker nur einmal ganz deutlich, dass Sie keinen Kontakt wollen. Führen Sie keine weiteren Gespräche, die bei ihm nur Hoffnung wecken. Antworten Sie nicht auf SMS und Anrufe.

Dokumentieren Sie alles, was passiert mit Datum und Uhrzeit. Schließen Sie einen Anrufbeantworter an,



Birgit Braun, Sozialarbeiterin, Opferhilfebüro Braunschweig, Terminvereinbarung unter ☎ (0531) 70 17 877

wecheln Sie gegebenenfalls Ihre Telefonnummern. Informieren Sie Freunde und Nachbarn.

Erstatten Sie Anzeige bei der Polizei. Dies ist seit dem Jahr 2007 möglich. Warten Sie damit nicht zu lange. Sie können auch beim zuständigen Amtsgericht eine einstweilige Verfügung, also ein Kontaktverbot beantragen.

KINDER

Wie können wir uns
ohne Streit trennen?

Trennung und Scheidung sind heute keine Ausnahme mehr. Sie stellen auch keinen Makel dar. Doch es fehlt häufig noch an guten Routinen, Trennungsritualen und der nötigen Wertschätzung, um die Situation angemessen zu meistern.

Man streitet häufig vor Gericht. Dabei könnte es so einfach sein. Sie trennen sich in aller Freundschaft und bereiten in einer Mediation alle gemeinsamen Belange für den Richter vor. Sie finden Kompromisse für das Materielle und vereinbaren einen großzügigen gegenseitigen Umgang mit den Kindern.

Sie sehen in ihrem ehemaligen



Monika Dittmer, Leiterin des Kindergartens Löwenzahn, Goslar-Jerstedt

Liebespartner nicht den Gegner, sondern den Vater oder die Mutter Ihrer Kinder.

Tragen Sie alle guten gemeinsamen Erfahrungen zusammen und vergessen Sie nicht: Ihr Kind liebt diesen Menschen immer noch.

BUCHTIPP

Wie koche ich
Marmeladen und Chutneys?

Es gab Zeiten, da hat die Großtante 37 Gläser Erdbeermarmelade gekocht, die dann etwa 17 Jahre im Keller darauf warteten, endlich geöffnet zu werden.

Bei einer Marmelade von Veronique Witzigmann könnte das anders sein. Sie steht unter Umständen nur wenige Tage auf dem Frühstückstisch – wenn sie so lecker schmeckt wie das Rezept klingt.

Zum Beispiel eine Kirschmarmelade mit Mohn. Dafür 500 Gramm Sauerkirschen in einen Topf geben, 50 Milliliter Kirschsafte dazu, 70 Milliliter frisch gepressten Orangensaft, einen halben Teelöffel geriebene Zitronenschale und 180 Gramm Gelierzucker (3:1) unter die Kirschen mischen. 8 Gramm gemahlene



Veronique Witzigmann, „Meine Marmeladen, Chutneys & Co.“, Verlag Zabert und Sandmann, 16,80 Euro

Mohn in einer Pfanne 3 Minuten anrösten, mit 2 cl Portwein ablöschen. Die Kirschmischung zum Kochen bringen, nach 4 Minuten Mohn sowie eine Messerspitze Zimt und Nelkenpulver dazugeben. Eine Minute kochen lassen, die Marmelade grob pürieren, in Gläser füllen und gut verschließen – wetten, dass das Glas nicht jahrelang im Keller steht?