

h e s s i s c h e

# seniorenblätter

HESSEN



Hessisches Ministerium für Soziales und Integration (Hrsg.)

## Welches Haustier passt zu mir?

Wie Sie das richtige finden,  
wie hoch die Kosten sind

Seite 6

8 SONDERSEITEN:

**ENERGIE  
SPAREN –  
SO EINFACH  
GEHT'S**

Ausgabe

**137**

November  
2022

### **Aktiv leben:**

Alltagshelfer – mit einfachen  
Mitteln die Lebensqualität steigern  
Seite 10

### **Gesundheit & Natur:**

Turbo-Gemüse Kohl – So wird  
der Herbst vitaminreich  
Seite 20

### **Recht im Alltag:**

Wer nicht heizt,  
bekommt Kündigung  
Seite 22



## Einfach mal raus. Und Neues entdecken.

### Die ADAC Kreditkarte.

Unsere Empfehlung für ADAC Mitglieder: das Rundum-sorglos-Paket Platin!

- **Geschützt:** Wichtige Reiseversicherungen inklusive
- **Günstig:** 10 % Mietwagen-Rabatt im Inland, 2 % Tank-Rabatt weltweit\*
- **Entspannt:** Unterwegs sicher kontaktlos zahlen, 24-Stunden-Service-Hotline



Auch mit dem  
Smartphone bezahlen!



Jetzt sichern:  
Paket Platin!

Jetzt beantragen: die Kreditkarte Ihres Clubs!

Auf [adac.de/kreditkarte](https://adac.de/kreditkarte), unter 089 76 76 17 02 oder beim ADAC vor Ort.

\* Auf bis zu 150 Euro/Monat; gilt nicht an Tankstellen von Super- und Baumärkten.

ADAC Finanzdienste GmbH

# ADAC

# Liebe Leser\*innen,

die Energiekrise macht deutlich, wie sehr sich der völkerrechtswidrige russische Angriffskrieg auf die Ukraine auch auf unseren Alltag auswirkt. Die Preise für Gas erreichen Rekordwerte und der Winter steht vor der Tür. Die Bundesregierung hat Programme aufgelegt, um die Bürger\*innen zu unterstützen. Aber auch jeder Einzelne kann ohne großen Aufwand den Energieverbrauch senken und den Geldbeutel schonen. Auf acht Sonderseiten erfahren Sie in diesem Heft, welche Sparpotenziale in allen Lebensbereichen ganz schnell, praktisch und alltagsnah umsetzbar sind. Die Anregungen helfen, Energie und damit Geld zu sparen und so auch einen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten.

Der Wille zu generationenübergreifendem Zusammenhalt und die Kreativität aller Hess\*innen bei der Gründung wertvoller Initiativen zur gegenseitigen Unterstützung ist groß. Das zeigen unter anderem die Preisträger\*innen des Wettbewerbs „Aktion Generation“ unseres Ministeriums, über die in diesem Heft ebenfalls berichtet wird. Das lässt uns positiv in die Zukunft blicken.



Ich hoffe, dass Sie dieses Grundgefühl teilen, und bin sicher, dass wir auch diese Krise gemeinsam gut meistern werden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen unseres Magazins.

Herzliche Grüße  
Ihr

Kai Klose  
Hessischer Minister für Soziales  
und Integration

## Inhalte

### 4 Meldungen

„Aktion Generation – Lokale Familien stärken“

Unternehmen für Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Energie sparen, Preise beobachten und Zählerstände prüfen!

### 6 Titelstory

Welches Haustier passt zu mir?

### 10 Aktiv leben

Wertvolle Helfer im Alltag

Von Haushalt bis Medizin

Podcast – Wissen aus dem Netz!

### 12 Energie Spezial

Richtig heizen und lüften

Energie sparen, ohne zu frieren

So ziehen Sie den Stromfressern im Haushalt die Zähne!

Fitmachen fürs Spritsparen – so einfach geht es!

Wie unsere Großeltern durch die Kälte kamen

„Wir müssen schnell und klug in erneuerbare Energien investieren“

### 20 Gesund und fit

Das Turbo-Vitamin des Herbsts

Genuss mit Nuss

### 22 Mein gutes Recht

Wer nicht heizt, kann Wohnung verlieren

Keine Impfung, keine Kreuzfahrt

Kein Schmerzensgeld nach Kuhattacke

#### Impressum

Herausgeber: Hessisches Ministerium für Soziales und Integration, Sonnenberger Straße 2/2a, 65193 Wiesbaden, Telefon: 06 11/32 19-0, E-Mail: presse@hsm.hessen.de, www.soziales.hessen.de, Redaktion: Alice Engel (verantwortl.), Benjamin Donath, Menthamedia AG, Domplatz 28, 34560 Fritzlar, Telefon: 05622/984869-0, Druck: Dierichs Druck+Media, 34121 Kassel, Gestaltung: thinkfox.marketing GmbH, Titelfoto: (stock.adobe – JENOCHÉ), ISSN 1616-5772



# „Aktion Generation – Lokale Familien stärken“

*Minister Kai Klose zeichnet sechs vorbildliche Projekte gegen Einsamkeit und Isolation aus.*

**D**er im Jahr 2015 ins Leben gerufene Wettbewerb „Aktion Generation – Lokale Familien stärken“ wurde in diesem Jahr bereits zum achten Mal ausgeschrieben. Der Wettbewerb zeichnet vorbildliche Initiativen aus, die Generationen zusammenbringen und für ein Miteinander von Jung und Alt stehen.

Das Schwerpunktthema 2022 lautete „Gemeinsam und nicht einsam“. Die Pandemie hat das öffentliche Leben und unseren Alltag stark verändert. Sie hat auch zu einem geschärften Blick auf den Einzelnen und das Miteinander geführt. Die eingegangenen Bewerbungen zeigen, dass sich zahlreiche Helferinnen und Helfer in Projekten organisiert haben, um soziale Nähe zwischen den Generationen zu ermöglichen und um drohender Isolation und Einsamkeit etwas entgegenzusetzen. Diese Projekte stehen für gesellschaftlichen Zusammenhalt und gelebte intergenerative Solidarität.

Sechs dieser Projekte wurden nun am 2. November 2022 durch Hessens Sozial- und Integrationsminister Kai Klose ausgezeichnet. „In Hessen gibt es vielfältige und inklusive Aktionen, kleine und große Projekte, die generationsübergreifend gegen Einsamkeit und Isolation wirken – und deren Engagement würdigen wir“, betonte der Minister.

## **Die Preisträger im Jahr 2022 sind:**

### **Erster Preis: Kreisstadt Dietzenbach**

Preis: 15.000 € für das Projekt „Internationaler Naschgarten der Generationen“

### **Zweiter Preis: Diakoniestation Frankfurt am Main**

Preis: 10.000 € für das Projekt „Gemeinschaft wagen“

### **Dritter Preis: Mütter- & Familienzentrum e.V. Bad Nauheim**

Preis: 7.500 € für das Projekt „Patengroßelternprojekt im Müfaz“

### **Dritter Preis: Freie Bildungsstätte „der hof“ – Gesellschaft zur Jugendförderung und Erwachsenenbildung e.V.**

Preis: 7.500 € für das Projekt „Montagsprojekt“

### **Dritter Preis: Ortsbeirat Niedereisenhausen**

Preis: 7.500 € für das Projekt Mittagstisch – „Gemeinsam statt einsam“

### **Anerkennungspreis: Mütterzentrum Langen e.V.**

Preis: 2.500 € für das Projekt „Oma/Opa allein zu Haus“ ■

# Unternehmen für Vereinbarkeit von Beruf und Familie

*Erfolgreiche Initiative Hessens begeht 10. Charta-Verleihung.*

**A**m 20. Oktober 2022 fand die diesjährige Veranstaltung zum Beitritt weiterer hessischer Unternehmen zur Charta zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege statt.

Im Rahmen der Veranstaltung wird die Charta jährlich feierlich an die Unternehmen überreicht, die entschieden haben, sich zu einer besseren Vereinbarkeit von Beruf und Pflege zu bekennen – die Verleihung erfolgte in diesem Jahr bereits zum zehnten Mal.

Die hessische Initiative ist Vorreiter bei diesem so wichtigen Thema und verzeichnet nunmehr bereits 296 Organisationen, die diese Vereinbarkeit aktiv als besonderes Angebot innerhalb des Unternehmens anbieten, es in ihre Arbeits- und Personalorganisation integrieren und die Vorteile, die der Beitritt zur Charta bietet, nutzen.

**Machen auch Sie gerne auf die Charta aufmerksam und empfehlen sie weiter!**

Mehr dazu unter [www.berufundpflege.hessen.de](http://www.berufundpflege.hessen.de) ■

*Die interessante Zahl:*

## 30 Mio.

*Haustiere besitzen die Deutschen.  
Die beliebtesten Tierarten ohne  
Amphibien und Fische sind: Katzen,  
13 Millionen; Hunde, 8 Millionen;  
Kleintiere wie Meerschweinchen,  
5,1 Millionen; Ziervögel, 4,2  
Millionen Tiere.*

## Energie sparen, Preise beobachten und Zählerstände prüfen!

*Verbraucherzentrale Hessen unterstützt beim Energiepreis-Check.*



**D**amit die Verbraucher in Zeiten galoppierender Energiepreise nicht den Überblick über ihre Kosten verlieren, rät die Verbraucherzentrale Hessen zu kontinuierlichen Überprüfungen: „Vor allem Gasversorger schicken längst teils saftige Preis- und Abschlagserhöhungen an ihre Kundinnen und Kunden“, sagt Peter Lassek, Leiter der Fachgruppe Recht der Verbraucherzentrale Hessen. „Ende September hat die Bundesregierung die Gasumlage gekippt und eine Preisbremse angekündigt. Auf unserer Homepage geben wir Orientierung zu wichtigen Fragen rund um die geplanten Entlastungen und zu weiteren Hilfsmöglichkeiten. Besonders wichtig ist, Verbrauch und Preise im Blick zu behalten. Wir raten insofern auch, bei jeder Preisänderung selbst die Zählerstände abzulesen, zu notieren und dem Energieversorger mitzuteilen, um letztlich eine taggenaue Abrechnung zu ermöglichen. Mit unseren umfangreichen Tipps auf [www.verbraucherzentrale-hessen.de/zaehler-check](http://www.verbraucherzentrale-hessen.de/zaehler-check) unterstützen wir die Verbraucherinnen und Verbraucher in Hessen dabei.“

**Ganz einfach Energie sparen! Lesen Sie dazu auch die Sonderseiten in dieser Ausgabe! ■**



# *Welches Haustier passt zu mir?*

*In turbulenten Zeiten kann ein kleines Haustier Trost und Motivation zugleich sein. Aber wie wählt man aus? Eine gute Vorbereitung hilft bei der richtigen Entscheidung.*

« Haustiere können echte Seelenfreunde werden. Damit die Liebe auch wirklich hält, sollten bei der Wahl einige wichtige Dinge beachtet werden.



© stock.adobe – JENOCHÉ

**D**eutschland ist ein Land der Tierfreunde. Gerade in diesen unsicheren Zeiten steigt die Nachfrage wieder an. Das zeigt: Trotz zum Teil hoher Steuern (Hunde) und nicht unerheblicher Lebenshaltungs- und Versorgungskosten (Tierarzt etc.) ist die Liebe zu Haustieren ungebrochen. Die Wahl des Haustiers sollte aber gut überlegt sein. Natürlich ist ein Hundewelpen überwältigend süß und ein Katzenbaby die flauschigste Aufforderung zum Liebhaben. Doch aus Babys werden ausgewachsene Wesen mit Charakter und ganz speziellen Neigungen. Wer darauf nicht vorbereitet ist, wird schnell überfordert sein.

Bei der klugen Haustierwahl gilt es, eine Reihe von Faktoren zu beachten. Eine Voraussetzung ist die Erkenntnis, dass ein Haustier – ob groß oder klein, ob Hund, Katze, Meerschweinchen oder Vogel – dauerhaft Aufmerksamkeit, Auslauf und Reinlichkeit benötigt. Viele Tiere müssen regelmäßige Hygienemaßnah-

men wie Krallenschneiden oder Fellpflege erfahren. Manche Tiere sind eher am Tage, manche eher in der Nacht aktiv.

Wichtig ist außerdem, ob der Menschen-Charakter auch zum Haustier-Charakter passt. Das heißt: Bewegen Sie sich selbst gerne täglich und haben Sie zuhause genügend Platz, wohnen Sie etwa in einer ländlichen Umgebung (gut für Hund, Katze, Pferd)? Sind Sie lieber zuhause (Katzen, Vögel oder Fische)? Vielleicht gehen Sie Hobbys nach und haben deshalb nicht ganz so viel Zeit, mit Tieren zu spielen und sie zu versorgen (Hamster, Meerschweinchen, Kaninchen)?

Aber werden wir einmal konkret und führen uns vor Augen, welche Aufgaben mit welchem der sechs beliebtesten Haustiere verbunden sind:

### **Hund – der treue Begleiter**

Er gilt als bester Freund des Menschen. Er ist treu, loyal und liebt Streicheleinheiten. Aber er benötigt auch Erziehung und Auslauf. Ein Hund muss mindestens dreimal täglich Gassi gehen. Große Hunde haben viel Kraft und fordern von Herrchen und Frauchen oft eine Menge Energie und Konsequenz.

**Was der Mensch mitbringen muss:** Bewegungsfreude, Zeit, Energie, denn Hunde sollen Herrchen oder Frauchen akzeptieren und nicht dominieren, Freude an Fellpflege, das nötige Kleingeld wegen Hundesteuer und Tierarztbesuchen.

### **Katze – die selbstbestimmte Gesellin**

Sie ist das beliebteste Haustier der Deutschen – eigensinnig, aber auch kuschelig. Mit Katzen muss man zwar nicht ständig spazieren gehen. Beschäftigung benötigt sie dennoch. Wenn sie sich langweilt, kann sie aus Albernheit einmal die Tapeten hochklettern oder aus Übermut den Zuckertopf vom Tisch fegen. Vor der Anschaffung immer darauf achten, ob es eine Hauskatze oder eine Freigängerkatze sein soll. In jedem Fall gilt: Das Katzenklo muss sauber sein.

**Was der Mensch mitbringen muss:** Gelassenheit, ein hohes Sauberkeitsgefühl; er sollte viel zuhause sein.

### **Kaninchen & Co. – die scheuen Beobachter**

Sie sind die flauschigsten Mitbewohner. Aber Achtung: Kaninchen sind Fluchttiere, die ihre Umgebung genau beobachten. Anfangs lassen sie sich nicht gerne anfassen. Das kann später besser werden. Idealerweise hält man Kaninchen mindestens zu zweit. So langweilen sie sich nicht und können sich bei Bedarf aneinanderkuscheln. Im Sommer Auslauf im Gärtchen gewähren.

**Was der Mensch mitbringen muss:** Für Frischfutter sorgen, Stall regelmäßig säubern, nicht als Spielzeug missverstehen.

### **Hamster und Meerschweinchen**

Hamster sind nachtaktiv, tagsüber wollen sie ihre Ruhe haben. Wer dann stört, kann auch mal gezwickt werden. Ein großer Käfig wird empfohlen. Achtung: Ein Hamster wird nur etwa drei Jahre alt. Das Meerschweinchen ist pflegeleicht und liebt es, mit frischem Futter verwöhnt zu werden. Es kommt gerne auf den Arm oder versteckt sich in Weste oder Pullover. Meerschweinchen sind gesellige Gruppentiere, alleine werden sie oft trübsinnig. Für beide Nagetierarten gilt: Käfig regelmäßig säubern.



© stock.adobe – evegenesis

**Was der Mensch mitbringen muss:** Hygieneverständnis und Toleranz, wenn Streicheln einmal unerwünscht ist.

### **Der Vogel – der fröhliche Sänger**

Wer kuscheln will, ist beim Vogel falsch! Der Tonmeister des Tierreichs zwitschert sich durch den Tag, erfreut uns mit seinen munteren Melodien und seinem schönen Gefieder. Wer viel unterwegs ist, sollte einen zweiten Vogel anschaffen. Einsamkeit macht den gefiederten Freund schnell stumm.

**Was der Mensch mitbringen muss:** Freude am Schwatzen, Singen und Trällern; Platz für einen geräumigen Vogelbauer sollte vorhanden sein, regelmäßige Käfighygiene.

### **Der Fisch – der beruhigende Schwimmer**

Die bedächtigen Schwimmbewegungen und die prächtigen Körper-Farben haben Fische lange zu den Lieblingstieren der Deutschen gemacht. Man kann sie stundenlang betrachten und ihnen mit den Augen folgen, wenn sie gemächlich ihre Bahnen ziehen. Bei der Besetzung des Aquariums stets auf die Verträglichkeit der Arten achten.

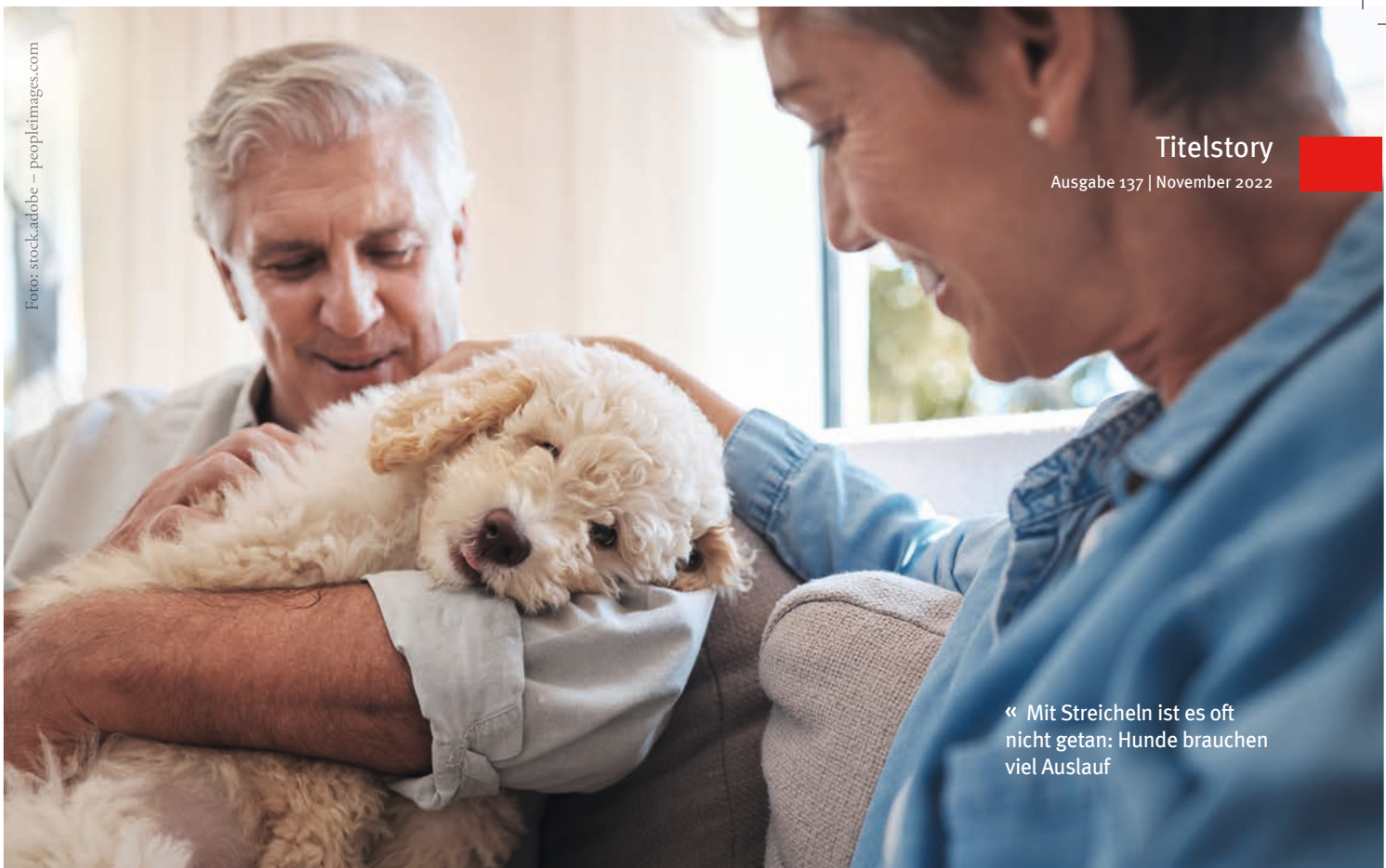
**Was der Mensch mitbringen muss:** Fische machen keinen Dreck, eignen sich also ideal für Sauberkeits-



« Die Hauskatze ist zwar selbstbestimmt, ist aber oft zum Schmusen aufgelegt

© stock.adobe – oscar williams





« Mit Streicheln ist es oft nicht getan: Hunde brauchen viel Auslauf

freunde. Das Aquarium, Pumpe sowie Pflanzen benötigen aber stete Pflege.

Von der Haltung von Exoten wie Schlangen, Reptilien, Spinnen und Schildkröten raten Experten ab: „Exoten gehören grundsätzlich nicht in unsere Breiten. Die Terrarien müssen mit Speziallicht und Wärme versorgt werden. Ihre Haltung ist deshalb teuer und nicht empfehlenswert“, rät Dr. Barbara Felde, die Erste Vorsitzende des Landestierschutzverbandes Hessen.

Jetzt wissen wir, was die tierischen Lieblinge benötigen. Aber was bringen wir Menschen als Voraussetzung mit? Ein überschaubarer Fragenkatalog kann helfen:

### **Passen Herrchen und Frauchen zum Tier?**

- Wie lange und wie oft muss mein Haustier alleine bleiben können?
- Wer kümmert sich um das Tier, wenn ich verreise? Oder möchte ich meinen Urlaub mit Hund oder Katze verbringen?
- Gehe ich gerne spazieren und liebe es, Zeit in der Natur zu verbringen?
- Möchte ich ein Haustier für mich alleine oder haben Partnerin/Partner auch Freude daran?
- Bin ich eine ordnungsliebende Person oder dulde ich auch mal Chaos?
- Möchte ich mich viel mit meinem tierischen Mitbewohner beschäftigen oder bevorzuge ich ein zurückgezogenes Haustier?

Wer es ganz genau wissen will, macht einfach einen der vielen Online-Tests, wie diesen:

[hessenlink.de/xER2DBRzgf](https://hessenlink.de/xER2DBRzgf) ■



### *Tierliebe kostet Geld*

Liebe zu Tieren muss man sich über die Lebenszeit des Tieres auch leisten können. Eine Katze wird rund 16 Jahre alt und kostet pro Jahr etwa 500 Euro für Futter, Impfung, Entwurmung und Streu.

Hunde werden je nach Rasse und Größe etwa 14 Jahre alt. Kosten pro Jahr etwa 700 Euro (Futter, Hundesteuer, Haftpflichtversicherung, Impfung, Entwurmung).

Kleintiere wie Kaninchen, Meerschweinchen, Hamster und Co. sind ganz unterschiedlich: Meerschweinchen und Kaninchen werden um die zehn Jahre alt, Hamster rund drei Jahre. Für Hamster fallen jährlich ungefähr 50 Euro an (Futter, Streu, Stroh); Kaninchen und Meerschweinchen kosten 140 Euro im Jahr. Vögel werden bis etwa 15 Jahre alt. Achtung: Sie leben nicht gern allein. Kosten: zwischen 50 und 100 Euro jährlich.

Zierfische haben eine unterschiedliche Lebenserwartung. Futterkosten sind gering, aber für das Aquarium können hohe Energiekosten dazukommen.

Mit einfachen Mitteln die Lebensqualität steigern

# Wertvolle Helfer im Alltag

Wenn Bewegung und Mobilität eingeschränkt sind, ermöglichen praktische Helfer, auch ohne Unterstützung von Familie oder Freunden gut durch den Alltag zu kommen.

## Küchenhelfer

Dass die Kraft mit zunehmenden Lebensjahren schwindet oder nach einer überstandenen Krankheit noch nicht wieder voll zurückgekehrt ist, ist vollkommen normal. Manchmal empfinden wir sogar das Geschirr für einen Moment als zu schwer. Hier helfen Teller, Tassen und Becher aus festem Kunststoff. Sie sind sehr leicht, können auch von geschwächten Personen bewegt werden. Für Standsicherheit sorgen ein gummierter Antirutsch-Ring oder ein Saugnapf am Boden. Bei Bechern erleichtern große Henkel das Greifen.

Bei eingeschränkter Kraft in den Händen ist jeder Schraubdeckel oder Zugring eine Herausforderung. „Verschlussöffner“ heißt der Sammelbegriff für eine Reihe von Küchenhelfern, die es erleichtern, Gläser, Flaschen und Dosen zu öffnen.

## Greifzangen

Greifzangen wirken wie ein verlängerter Arm. Zu Boden gefallene oder weit entfernte Gegenstände können leicht aufgehoben werden, ent-

lasten den Rücken und beugen Unfällen im Haushalt vor. Spezielle Greifzangen sind mit einem Magneten am Kopf ausgestattet. Damit wird das Aufheben metallischer Gegenstände wie Münzen oder Schlüssel erleichtert.

## Wasserhahnöffner

Diese Helfer werden einfach auf den Wasserhahn gesetzt. Sie besitzen einen langen Griff, der die Hebelwirkung vergrößert und so das Öffnen erleichtert.

## Anziehhilfen

An- und Ausziehen kann große Probleme bereiten. Die gute Nachricht: Es gibt für praktisch jedes Kleidungsstück spezielle Anziehhilfen. Zum Beispiel der Anziehstab, der den Arm verlängert. Der Haken am vorderen Ende kann mit ein wenig Übung fast wie ein Finger benutzt werden. So nehmen Sie die Jacke oder das Kleid mit dem Bügel von der Kleiderstange, strecken die Ärmel, um leichter hineinzuschlüpfen, oder ziehen



« Bunte Alternative:  
Wenn das Porzellangeschirr  
zu schwer wird, können  
Tassen, Becher und Scha-  
len aus buntem Plastik das  
Tischdecken erleichtern.



die Hose beim Ankleiden leichter nach oben. Gerade das Herunterbeugen fällt oft schwer. Deshalb gibt es im Versandhandel oder in Sanitätshäusern Anziehhilfen für Strümpfe, die auch für enge Stützstrümpfe geeignet sind.

### Tragehilfe

Die Griffe von Tragetaschen sind oft zu dünn. Die Folge: Wenn sie gefüllt sind, üben sie einen schneidenden



Druck auf die Finger aus. Ein ergonomischer Tragegriff verteilt das Gewicht, das Blut kann in den Händen besser zirkulieren. Die Griffe der Einkaufstasche werden in den Tragegriff einfach eingehängt.

Die vorgestellten Helfer sind im Versandhandel, übers Internet, in Sanitäts- oder in Kaufhäusern erhältlich.

## Von Haushalt bis Medizin: Podcast – Wissen aus dem Netz!

Sie bieten Themen aus allen Bereichen des Lebens. Podcasts sind Hörbeiträge, die Sie aus dem Internet laden und jederzeit und an jedem Ort per Computer oder Smartphone abspielen können. Wir helfen bei der Suche, haben aus der Vielzahl der Angebote Podcasts zu den Themen Haushalt, Natur, Medizin und Gesellschaft ausgewählt. Viel Spaß beim Reinhören.

### Die schlaue Maria hilft

Wie wird altes Gebäck wieder frisch und lecker? Was hilft gegen Knoblauchgeruch? Wie bekommt man schalen Sekt wieder zum Prickeln? Auf diese und viele weitere Fragen werden im Podcast „Marias Haushaltstipps“ Antworten gegeben. Produziert werden die Folgen mit der schlaunen Maria von radioeins (ARD).

#### So finden Sie den Podcast:

Einfach bei Google oder dem Podcast-Programm Ihrer Wahl „Marias Haushaltstipps“ eingeben.

### Wunderwelt der Tiere

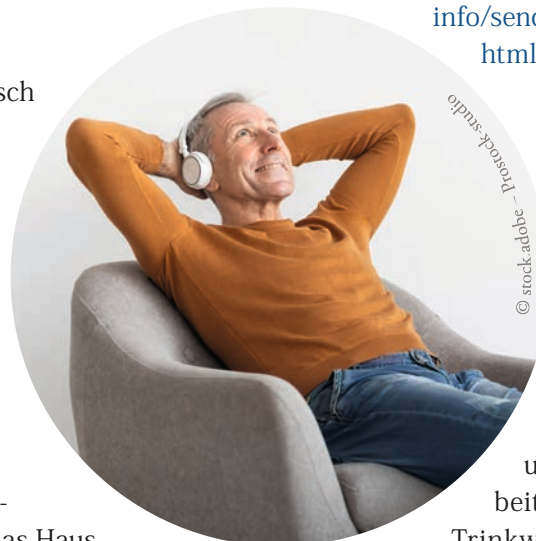
Im Podcast „Wie die Tiere“ wird auf humorvolle Art erklärt, wie ähnlich sich Mensch und Tier sind und was wir von unseren tierischen Mitbewohnern lernen können.

**So finden Sie den Podcast:** [ardaudiothek.de/sendung/wie-die-tiere/76488266/](http://ardaudiothek.de/sendung/wie-die-tiere/76488266/)

### Fertig zur Visite

In den drei bis sieben Minuten langen Folgen der „Radio-Visite“ geht es um Medizinthemen, um Ernährung und Gesundheit. Experten erklären den aktuellen Stand zu Themen wie Rückenschmerzen, Demenz oder zu hohem Blutdruck.

**So finden Sie den Podcast:** [ndr.de/nachrichten/info/sendungen/radio-visite/podcast4094.html](http://ndr.de/nachrichten/info/sendungen/radio-visite/podcast4094.html)



### Die Profis kommen

Wie funktioniert eigentlich ...? Warum hat ...? „Die Profis“ erinnert an die „Sendung mit der Maus“, ist aber für eine ältere Generation konzipiert: In diesem Podcast geht es quer durch alle Wissensgebiete mit Fragen wie: Wie funktioniert unser Unterbewusstsein? Wie arbeitet das Gehirn? Wie gut ist unser Trinkwasser?


#### So finden Sie den Podcast:

[radioeins.de/programm/sendungen/die\\_profis/](http://radioeins.de/programm/sendungen/die_profis/)

### So war das – der AWO Seniorenpodcast

Hier erzählen Ältere von ihren Lebenswegen, Erfahrungen und Ansichten.

**So finden Sie den Podcast:** Einfach über Google oder Ihr Podcast-Programm „AWO Seniorenpodcast“ eingeben. ■



# *Richtig heizen und lüften: Energie sparen, ohne zu frieren*

*Die Energiepreise steigen, doch mit einigen einfachen Maßnahmen lassen sich unnötige Ausgaben vermeiden.*

© stock.adobe – Angela Rohde

## **Temperatur richtig einstellen**

Das Wichtigste klingt einfach, wird aber oft nicht konsequent durchgeführt – das Einstellen der benötigten Raumtemperatur. Um die Kosten zu senken, legt man am besten für jedes Zimmer eine Höchsttemperatur fest. Zur Orientierung: Vor der Energiekrise empfahl das Umweltbundesamt im Wohnbereich 20 Grad, in der Küche 18 Grad, im Schlafzimmer 17 Grad, im Flur 15 Grad. Jedes Grad weniger spart sechs Prozent Heizkosten.

Das bedeuten die Zahlen auf dem Thermostat: Stufe 1: 12 Grad, Stufe 2: 16 Grad, Stufe 3: 20 Grad, Stufe 4: 24 Grad, Stufe 5: 28 Grad.

## **Moderne Thermostate installieren**

Sie sind schnell zu installieren, passen auf die alte Heizung – und machen sich sofort bezahlt! Programmierbare Thermostatventile mit Nachtabsenkung lassen sich mit individuellen Heizkurven auf den persönlichen Bedarf einstellen, z.B. um unter der Woche um 7 Uhr ein warmes Bad vorzufinden und am Wochenende erst ab 10 Uhr. Thermostatventile (ab 15

Euro im Baumarkt) sparen bis zu zehn Prozent Heizenergie im Vergleich zu analogen Modellen.

## **Mit richtigem Lüften richtig sparen**

Regelmäßiges Lüften ist auch im Winter wichtig. Um dabei den Wärmeverlust zu minimieren, ist kurzes Stoßlüften bei weit geöffneten Fenstern – drei- bis viermal täglich für fünf Minuten – die beste Art. Um Energie zu sparen, sollten dabei die Thermostate heruntergedreht werden. Noch ein Tipp: Die Fenster nicht auf Dauerkipp stellen. Warmluft strömt unge-

## *Was bringen Teelicht-Öfen?*

Vier Teelichter, darüber ein Tontopf gestülpt – damit soll man angeblich ganze Räume heizen können. Falsch! Um einen tatsächlichen Effekt zu spüren, müsste man pro Quadratmeter im Raum so einen Ofen aufstellen. Und Achtung: Durch fehlenden Abstand zwischen den Teelichtern können diese sich entzünden, was einen gefährlichen Wachsbrand verursachen könnte.

nutzt nach außen und die Wände in Fensternähe kühlen aus. Durch Kondensation besteht hier das Risiko von Schimmelbildung.

### **Freie Sicht auf die Heizung**

Ein Schreibtisch, Bett und Vorhänge vor der Heizung verhindern, dass sich die warme Luft optimal im Raum verteilen kann. Folge: Das Zimmer kann sich nicht gleichmäßig aufheizen, so dass sich das Thermostat nicht herunterregelt und die Heizung permanent weiterläuft.

### **Dämmung für den Heizkörper**

Hinter dem Heizkörper eine Dämmung in Form einer Reflexionsmatte aus dem Baumarkt anbrin-

gen. Diese Folie verhindert, dass die Heizungs-wärme von der kalten Wand geschluckt wird, stattdessen wird sie in den Raum reflektiert.

### **Auf Heizlüfter verzichten**

In der Werbung wird eine hohe Wirkung bei niedrigem Verbrauch versprochen. Doch die Praxis sieht anders aus. Ein 2.000-Watt-Heizlüfter verbraucht pro Stunde zwei Kilowattstunden Strom. Wenn dieser Lüfter zwölf Stunden läuft, kämen so bei einem Strompreis von 37 Cent täglich 8,80 Euro und im Monat 264 Euro zusammen. Und das wären nur die Kosten für einen Raum! Heizlüfter können also keine Heizung ersetzen. ■

## *So ziehen Sie den Stromfressern im Haushalt die Zähne!*

### **Bye-bye, Stand-by!**

Sogenannte Stand-by-Funktionen verbrauchen selbst bei ausgeschalteten Geräten Strom. Laut EU-Vorgabe darf der Verbrauch zwar nur noch bis zu 0,5 Watt betragen. Die EU-Obergrenzen gelten aber nicht für Geräte, die mit einem Netzwerk verbunden sind – zum Beispiel Smart-TVs, Drucker oder Spielekonsolen. Hier gilt: Ganz ausschalten!

### **Kühlen & Einfrieren**

Kühlschrank: Sieben Grad im oberen Fach des Kühlschranks reichen aus. Wenn Sie die Temperatur um nur ein Grad niedriger stellen, steigt Ihr Stromverbrauch bereits um etwa sechs Prozent. Beim Gefrierschrank sind minus 18 Grad optimal. Speisen erst abkühlen, bevor Sie sie in den Kühlschrank stellen. Bei Eisbildung Abtauen nicht vergessen!

### **Sauber & Rein**

Spülmaschine: möglichst voll bepacken, rund 80 Teile passen in eine Standard-Spülmaschine; Eco-Pro-

gramm nutzen oder Niedrigtemperaturen (45 bis 55 Grad) wählen; auf Vorspülen verzichten.

### **Waschen & Trocknen**

Geräte möglichst voll beladen; Waschgänge sorgfältig wählen: Ein 60-Grad-Waschgang verbraucht rund halb so viel Energie wie Kochwäsche. Mit einem 30-Grad-Waschgang sparen Sie rund 30 Prozent an Energie im Vergleich zur 40-Grad-Wäsche. Wäsche an der Luft trocknen!

### **Kochen & Backen**

Herde mit Ceranfeld sind sparsamer als Kochplatten, Induktionsherde sparen noch mehr Strom. Nur passende Töpfe für die Platten wählen, Deckel drauf beim Braten und Kochen; Schnellkochtöpfe wählen, spart bis zu 50 Prozent Energie; Wasserkocher nur mit der Menge füllen, die auch benötigt wird.

### **Hell & Dunkel**

Leuchtmittel tauschen, LED-Lampen einsetzen. Sie sind zwar etwas teurer, verbrauchen aber 90 Prozent weniger Strom und halten viel länger. ■

**TIPP:**  
Stromfresser konsequent verfolgen. Stromverbrauchsmesser können in vielen Beratungsstellen der Verbraucherzentralen ausgeliehen werden.



## *Fitmachen fürs Spritsparen – so einfach geht es!*

© stock.adobe – Kzenon

*Die Energiepreise steigen, doch mit einigen einfachen Maßnahmen lassen sich unnötige Ausgaben vermeiden.*

### *Tipp 1*

#### **Tanken nach der Uhr**

Bis zu sieben Mal pro Tag wechseln die Displays an den Zapfsäulen an den gut 14.000 deutschen Zapfsäulen – mit Schwankungen von bis zu zwölf Cent! Bei einer 50-Liter-Tankfüllung sind das mal eben sechs Euro Unterschied. Der ADAC rät: Vorausschauend tanken! Auswertungen zeigen, dass das Tanken zwischen 20 und 22 Uhr am günstigsten ist, am teuersten ist es gegen sieben Uhr, dann wieder gegen zehn, 13, 16 und 20 Uhr. Achtung: Spritpreis-Apps (ADAC) helfen beim Sparen!

#### **Fahrweise optimieren**

Mit dem richtigen Schalten fängt es an. Flott beschleunigen und rechtzeitig hochschalten (bei einer Drehzahl von ca. 2.000 U/min). Behalten Sie mit niedrigen Drehzahlen die gewählte Geschwindigkeit bei. Erst zurückschalten, wenn der Motor ruckelt oder zu brummen beginnt.

### *Tipp 3*

#### **Vorausschauend fahren**

So lange wie möglich die Motorbremswirkung nutzen. Beim Heranrollen an eine rote Ampel nicht den Gang herausnehmen. Die meisten Autos sind mit einer Schubabschaltung ausgerüstet, welche die Kraftstoffzufuhr im Schubbetrieb komplett absperrt.

Gehen Sie frühzeitig vom Gas und lassen Sie das Auto lieber rollen, statt abrupt abzubremsen.

### *Tipp 2*

**Tipp 4****Kurze Strecken vermeiden**

Ein kalter Motor verbraucht am meisten Sprit. Um gleichmäßig zu laufen, benötigt zumindest der Ottomotor in der Warmlaufphase ein fetteres Gemisch (mit höherem Kraftstoffanteil) als bei optimaler Betriebstemperatur. Steigen Sie bei Kurzstrecken daher lieber aufs Fahrrad um oder kombinieren Sie mehrere Einzelfahrten zu einer längeren Fahrt.

**Im Leerlauf Motor ausschalten**

Sobald der Motor läuft, verbraucht er Kraftstoff – auch wenn das Fahrzeug nicht fährt (etwa 0,5 bis 1 Liter pro Stunde). Daher: Motor aus, wenn die Leerlaufzeit voraussichtlich länger als 20 Sekunden dauert! An Bahnübergängen ist das sogar vorgeschrieben.

**Tipp 6****Schalten Sie unnötige elektrische Verbraucher aus**

Eine Klimaanlage verbraucht je nach Fahrzeugmodell, Technik und Einsatzbedingungen etwa 0,3 bis 1,5 Liter mehr Kraftstoff pro 100 Kilometer, Standheizung macht 0,2 bis 0,5 Liter pro Stunde mehr aus. Achtung: Offene Seitenfenster oder Schiebedächer können bei 100 km/h beispielsweise etwa 0,2 Liter mehr verbrauchen. Im Stadtverkehr können geöffnete Fenster allerdings einen deutlichen Verbrauchsvorteil gegenüber der Nutzung der Klimaanlage bedeuten.

**Gesamtgewicht reduzieren**

Getränkekisten, schwere Atlanten, Taschen – alles raus! 100 Kilo Zusatzlast ergeben bis zu 0,3 Liter Mehrverbrauch. Besonders im Stadtverkehr wirkt sich das Gewicht einer Zuladung negativ aus. Auch Dachträger, Dachboxen und Fahrradträger erhöhen den Verbrauch. Vorschlag: umgehend nach Gebrauch abbauen.

**Tipp 8****Energiesparreifen aufziehen**

Niedriger Rollwiderstand spart Geld! Optimierte Reifen können bis zu 0,5 Liter Kraftstoff je 100 Kilometer sparen. Somit kann sich ein auf den ersten Blick teurer Reifen mit sehr geringem Rollwiderstand schnell amortisieren.

**Richtiger Luftdruck**

Zu wenig Luft in den Reifen erhöht den Verbrauch. Schon ein 0,3 bar verminderter Luftdruck steigert den Rollwiderstand und sorgt somit für unnötigen Mehrverbrauch.

**Tipp 10****Strom sparen mit E-Autos**

Die Sparmaßnahmen sind bei Otto-, Diesel- und E-Motoren identisch. Beim Laden gilt: Grundsätzlich ist der Autostrom für E-Autos deutlich günstiger als der Haushaltsstrom. Mit einem Stromzähler und einer Wallbox haben Sie den Strompreis immer gut im Blick.

Quelle und Zusammenarbeit: [www.ADAC.de](http://www.ADAC.de)

**Tipp 5****Tipp 7****Tipp 9**

# Wie unsere Großeltern durch die Kälte kamen

*Schon früher kämpften die  
Menschen clever gegen  
strenge Winter.*

## Heißer Kochtopf für das Bett

Die Wärmflasche, die früher aus Kupfer gefertigt wurde, ist nicht der einzige Trick, den wir aus früheren Zeiten reaktivieren können. In vielen Haushalten wurde der noch heiße Kochtopf mit schon vorgefertigtem Essen in ein Bade- oder Geschirrtuch unter die speicherstarke Daunendecke geschoben. Sie wärmte und garte fertig.

## Warme Mütze gegen kalte Füße

Füße kalt? Mütze auf! Schon Oma wusste, dass der Kopf wie ein Schornstein wirkt, über den Körperwärme entweicht. Ein kalter





Körper kann Wärme schlechter transportieren, Arme, Beine und Füße müssen als Erstes leiden. Übrigens: Wippen auf den Zehen und Abrollen über die Fußsohlen regt drinnen wie draußen die wärmende Venenpumpe an.

### Zwiebeltechnik vertreibt Kälte

Unsere Großeltern haben es vorgemacht: Kleidung so dicht wie möglich am Körper tragen, mehrere Schichten übereinander anziehen. Das verhindert die Durchdringung von Kälte nach innen und bildet ein Wärmepolster. Drei bis vier Schichten sind optimal – am besten sind Wolle oder Naturfasern!

### Zimt für die Füße

Einlegesohlen mit Zimt (erhältlich im Bioladen) haben einen belebenden Effekt, der sich als Wärme bemerkbar macht. Zuhause genügen Wollsocken und Hausschuhe mit festen Sohlen.

### Stulpen gegen frostige Stimmung im Büro

Kalte Schreibtischplatten können die Büroarbeit ganz schön frostig machen. Haben Sie die Bilder der alten Schwarz-Weiß-Filme noch vor sich? Die Lösungen sind dort sichtbar: Einfache Stulpen oder eine Filzplatte für die Unterarme helfen!

### Zugluft aussperren

Kalte Zugluft kann die Raumtemperatur unangenehm senken. Was sich schon vor hundert Jahren bewährte, wirkt auch heutzutage: Eingerollte Decken vor zugige Fenster oder Türspalte auf den Boden legen. Haustüren mit Glas können durch schwere Vorhänge gut isoliert werden. Antike Schlüssellocher einfach abkleben. Fenster sind natürlich auch Kältebrücken. Daher empfiehlt es sich, Rollläden oder Gardinen als Abschirmung anzubringen.

### Bewegung kurbelt Kreislauf an

Treppensteigen, gründlich aufräumen, Schränke auf- oder abbauen, Wände streichen und vieles mehr hält aktiv und vertreibt die Kälte. Auch die Sport- und Gymnastikstunde kurbelt den Kreislauf an und sorgt für ein wohlige Gefühl.

### Vorsicht vor diesen Wärmequellen

Nicht jede Wärmequelle eignet sich zum Kampf gegen die Kälte, manche sind sogar in der Anwendung lebensgefährlich!

- Jegliche Art von offenem Feuer wie Feuer-schalen – außer abgenommene Kaminstellen etc. – gehören nicht in Haus und Wohnung.
- Mobile Petroleumheizung nur mit Löschfunktion erwerben. Kann auch mit Kochfunktion erworben werden. Achtung: Petroleum ist leicht entzündlich.

### Warme Taschen, heiße Hände

Handwärmer und spezielle Wärmflaschen, die man sich um die Hüften schnallen kann, gibt es bereits im Internet zu kaufen. Wenn man weiß, dass man etwas länger in der Kälte unterwegs ist, kann man sich diese in alle Taschen stecken.

### Wärmekiller Alkohol

Natürlich irrten die Vorfahren auch schon mal. Die wärmende Wirkung von Alkohol ist trügerisch. Denn: Alkohol macht nicht warm – die Blutgefäße weiten sich, das führt kurzfristig zu einem Wärmegefühl. Dann wird es aber erst richtig unangenehm, denn der Körper kühlt stärker aus als ohne Schnäpschen.

### Der schöne Schein von Kerzen

Kerzen sind auch heute noch heiß begehrt. Rund 750.000 Tonnen Kerzen verbrauchen die Menschen in der EU jährlich. Wir Deutschen liegen mit 2,4 Kilogramm pro Person und Jahr im Mittelfeld. Kerzen können mit ihrem Schein eine wohltuende Atmosphäre erzeugen und Wärme abgeben. Aber Achtung: Kerzen verbrauchen auch Sauerstoff. Deshalb ab und zu lüften!

### Warmes Bett bietet gesunden Schlaf

Kühle Schlafzimmer fördern gesunden Schlaf. Damit das Bett keine Frost-Falle wird, erst die Bettdecke anwärmen, beim Zubettgehen die Wärmflasche als Fußwärmer nutzen – gute Nacht! ■

# „Wir müssen schnell und klug in erneuerbare Energien investieren“

*Im Interview sprechen wir mit dem Energieexperten und Dozenten Professor Timo Leukefeld über Wege aus der Energiekrise, bezahlbaren Wohnraum und die Frage, ob man seine alte Heizung austauschen sollte.*

## **Wie wird in Zukunft unsere Energieversorgung aussehen? Können wir überhaupt energieautark werden?**

Wenn wir von unserem deutschen Energieversorgungssystem reden, dann ist eine komplette Autarkie weder theoretisch noch praktisch möglich. Die letzten 20 Prozent einer kompletten Autarkie wären von den Investitionen her genauso teuer wie die ersten 80 Prozent. Das wäre wirtschaftlich nicht sinnvoll.

## **Und was wäre die Alternative?**

Es wäre besser, ein Langfristziel bis zum Jahr 2050 zu formulieren, wo wir sagen: 80 Prozent unserer Energieversorgung kommt bis dahin aus erneuerbaren Energien. Das ist realistisch und schaffbar. Und wenn wir dann noch zusätzlich fossile Energien benötigen, wäre das weder ökologisch noch finanziell schlimm.

## **Und diese angepeilten 80 Prozent werden bei uns erzeugt?**

Ja, die werden in Deutschland generiert. Das wäre ein Riesensprung, denn aktuell liegen wir nicht mal bei 20 Prozent, auf den ganzen Energiekuchen bezogen. Strom macht ungefähr ein Viertel aus, Verkehr auch ein Viertel und Wärme ungefähr 50 Prozent.

## **Und wo liegt Deutschland mit seinen 20 Prozent im Ländervergleich?**

Mit diesem Anteil an erneuerbaren Energien sind wir noch nicht mal EU-Durchschnitt. Etwa 14 Länder liegen vor uns, unter anderem Rumänien.

Deshalb müssen wir Schritt für Schritt vorgehen mit dem Ziel, 80 Prozent bis 2050 aus einheimischen erneuerbaren Energien zu erzeugen.

## **Sie sehen aktuell keine Alternativen zu Gas oder Öl?**

Im Moment sehe ich da keine Alternativen. Wenn wir uns zu 80 Prozent aus fossiler Energie versorgen, kommen wir kurzfristig nicht von Gas und Öl weg. Das Hauptproblem in der Krise: Wir brauchen Zeit. Und die Zeit kann man sich nur erkaufen, indem man Erdgas als Brückentechnologie weiter nutzt und parallel planvoll in die erneuerbaren Energien investiert.

## **Also weiter Erdgas beziehen, aus welchen Quellen auch immer?**

Genau! So traurig es auch ist, aber es gibt im Moment kein sauberes Gas, das ethisch und moralisch unbedenklich ist. Das bedeutet: Wir müssen im Moment alles einkaufen, was auf dem Markt ist.



### *Zur Person*

Prof. Timo Leukefeld ist ein deutscher Solar-technikunternehmer, Dozent und Publizist. Für sein Engagement für die Förderung der Nutzung der Sonnenenergie wurde er mehrfach ausgezeichnet. Sein Unternehmen, Timo Leukefeld GmbH, berät bei Zukunftsfragen zu Energie und Ressourcen. Interdisziplinär erforscht er die verschiedensten Modelle, wie Menschen in Zukunft leben werden.

### **Was raten Sie Hausbesitzern, die gerade überlegen, ihre alte Heizung zu tauschen und zum Beispiel durch eine moderne Wärmepumpe zu ersetzen?**

Das würde ich im Moment auf keinen Fall tun. Den alten Kessel zu tauschen ist ein schwerwiegender Eingriff ins Haus, weil ich dann in der Regel mein ganzes Heizsystem anpassen muss. Das ist schnell sehr kostspielig, und eine Wärmepumpe läuft zum Beispiel nur dann effizient, wenn eine Fußbodenheizung vorhanden ist. Mein Tipp: Sich Zeit nehmen und im kommenden Jahr eine vernünftige Strategie erarbeiten, wenn sich der Markt hoffentlich ein Stück weit wieder beruhigt hat und die Handwerkerpreise auch wieder normal sind.

### **Und was ist mit Photovoltaik?**

Im Vergleich zu einem komplizierten, kostspieligen Austausch ist eine Photovoltaikanlage schnell installiert. Das zieht nur einen kleinen bautechnischen Eingriff nach sich, aber ich habe eine Universalenergie, die ich sofort nutzen kann, zum Beispiel für die Heizung. Ich kann sofort mein Duschwasser erwärmen

und spare 70 Prozent Haushaltsstrom ein und kann circa 10 Monate im Jahr mein Elektroauto umsonst tanken. In den Wintermonaten wird man mit Solarenergie allerdings nicht auskommen und muss noch normalen Strom einkaufen.

### **Die große Frage zum Schluss: Bekommen wir die Energiekosten in den Griff oder werden sie weiter steigen?**

Wir dürfen jetzt keine Zeit verlieren, um die Menschen, die Haushalte und unsere Wirtschaft zu schützen. Wir müssen vieles neu denken, alles an Gas einkaufen, was der Markt hergibt und auch Themen wie Fracking oder Atomkraft neu bewerten. Wichtig ist, parallel alternative Energien und Konzepte zu fördern. Ich bin optimistisch, dass wir mit klugen Strategien unsere Energieversorgung sichern und die Preise auf ein bezahlbares Niveau zurückkehren. ■



# Das Turbo-Vitamin des Herbstes

*Kohl ist schmackhaft und hat eine heilende Wirkung.*

**F**ür Ernährungswissenschaftler ist Kohl der Vitamin-Booster des Herbstes. Schon in 100 Gramm Weißkohl steckt so viel Vitamin C wie in einem Glas Orangensaft, 250 Gramm pro Tag decken den gesamten Tagesbedarf. Brokkoli und Rosenkohl sind sogar noch vitaminreicher. Das Power-Gemüse ist nicht nur schmackhaft, sondern wächst direkt vor unserer Haustür! Alleine 434.869 Tonnen Weißkohl wurden in Deutschland 2021 geerntet, 85.000 Tonnen Blumenkohl und zehntausende von Tonnen weiterer Kohllarten – alle prall gefüllt mit wertvollen Inhaltsstoffen.

Außer Vitamin C enthalten die rund zehn verschiedenen Kohlsorten in Deutschland die Vitamine A, B, E und K, zusätzlich Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen und Magnesium, dazu Pflanzenstoffe, die vor Krebs schützen sowie bei Sodbrennen und Magenschleimhautentzündungen helfen.

Von den heilenden Eigenschaften des Gemüses wussten schon die alten Griechen und Römer. Der trinkfreudige Aristoteles be-

kämpfte damit seinen Kater, Frauen linderten ihre Unterleibsschmerzen. Heute weiß man, dass Brokkoli sogar bei Lungenerkrankungen helfen kann.

Kleiner Tipp: Um Blähungen beim Verzehr von Kohl vorzubeugen, sollten stets Kümmelkörner mitgekocht werden. ■

## *Power-Rezept::*

### *Spitzkohlpfanne mit Hack*

1 kg Spitzkohl, 350 g Hack, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 1/4 TL Pfeffer, 2 EL Gemüsebrühe, 3 Prisen Muskatnuss, 1 EL Schmand, 1 EL Mehl.

Zubereitung: Zwiebel fein würfeln, in einem großen Topf mit Butter anschwitzen, Hack hinzugeben, Spitzkohl in feine Streifen schneiden, waschen, zum Hack geben, Gewürze dazugeben. 15 bis 20 Minuten garen lassen; Mehl mit Brühe anrühren, zu Kohl und Hack geben, aufkochen lassen – fertig! Mit Schmand servieren. Guten Appetit!





© stock.adobe – freedrhar

## Genuss mit Nuss

*Die knackigen Kraftpakete schmecken nicht nur gut, sie sind auch noch sehr gesund.*

**B**otanisch gesehen gehören Nüsse zum Obst, enthalten aber nur wenig Wasser. Dafür stecken in ihnen eine Menge Ballaststoffe sowie wertvolle Vitalstoffe. Sie senken den Cholesterinspiegel und Entzündungswerte, schützen vor Diabetes, Rheuma und sollen auch das Risiko von Herz- und Krebserkrankungen minimieren.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, pro Tag mindestens eine Handvoll Nüsse zu essen, das sind etwa 30 Gramm.

### **Frisch ist am Gesundesten**

Am besten essen Sie die Nüsse frisch geknackt. Geröstet können wichtige Vitamine verlorengehen. Gesalzene Nüsse schmecken zwar lecker, aber zu viel Salz erhöht den Bluthochdruck, führt zu Wassereinlagerungen und übersäuert den Körper. Ein schmackhafter Überblick:

### **Haselnüsse geben Kraft**

Neben gesunden Fettsäuren und Zink enthalten sie besonders viel Vitamin E, das die Körperzellen schützt. Außer Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor und Eisen sind in Haselnüssen jede Menge verdauungsfördernde Ballaststoffe enthalten. Haselnüsse bestehen zu 40 Prozent aus Eiweiß, liefern den Muskeln Energie.

### **Walnüsse stärken das Herz**

Echte Alleskönner: Die Alpha-Linolensäure senkt den Cholesterinspiegel, stärkt das Herz, wirkt entzündungshemmend. Zudem enthält die Walnuss viel Eiweiß und Tryptophan, das im Körper in Serotonin umgewandelt wird und stimmungsaufhellend ist. Der hohe Zinkgehalt stärkt das Immunsystem. Mit B-Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren verbessern Walnüsse die Konzentrationsfähigkeit.

### **Erdnüsse gegen Stress**

Von allen Nüssen liefern Erdnüsse am meisten Vitamin B3. Es wirkt gegen Stress, macht gute Laune. Außerdem senkt es den Cholesterinspiegel.

### **Cashews für Sportler**

Die Cashew ist eigentlich keine Nuss, sondern der Kern des Cashew-Apfels. Cashews besitzen einen hohen Gehalt an Magnesium, schützen damit vor Krämpfen. Außerdem enthalten sie Eisen, Folsäure und Kalium, was für alle ideal ist, die viel Sport treiben.

### **Macadamia senkt Cholesterinspiegel**

Die Macadamia besitzt gesunde ungesättigte Fettsäuren. Zehn Nüsse pro Tag können einen zu hohen Cholesterinspiegel senken. ■



© stock.adobe – K.-U. Häfßer

# Wer nicht heizt, kann Wohnung verlieren

Zur Abwehr von Schäden kann Vermieter eine warme Wohnung verlangen.

**B**ertram G. (73)\* hat es mit der Sparsamkeit ganz genau genommen. Keinen Pfennig zu viel wollte er an Heizkosten bezahlen. Weil er die meiste Zeit bei seiner Freundin verbrachte, drehte er den Regler einfach ab. Kein Strom, kein Wasser, keine Kosten! Für B. eine einfache Rechnung.

Allerdings hatte er sie ohne seinen Vermieter gemacht. Obwohl Bertram B. über all die Jahre stets pünktlich seine Miete bezahlte, gefiel dem Vermieter die Entscheidung nicht. Trotz des Leerstands sollte B., so die Auffassung des Vermieters, wenigstens mäßig heizen. Auf diese Weise könne Schimmelbildung vermieden werden.

Der Vermieter mahnte B. deshalb an, dieser Aufforderung Folge zu leisten. B. weigerte sich und wies seinerseits darauf hin, dass sich in all den heizfreien Monaten keinerlei Schimmel in der Wohnung gebildet hätte.

## Keine Impfung, keine Kreuzfahrt

Passagiere, die nicht nach den Regeln der Kreuzfahrtorganisationen geimpft sind, dürfen nicht an Bord und können den Reisepreis nicht zurückfordern – selbst wenn die Impfung nach nationalen Bestimmungen korrekt erfolgte. Denn die Reederei könne weitergehende und strengere Regeln erlassen.

Amtsgericht Ansbach, Urteil vom 01.04.2022  
– 2 C 1102/21 –

§

## Kein Schmerzensgeld nach Kuhattacke

Bei einer Wanderung wurde eine Frau von einer Kuh zu Boden gestoßen und verlangte wegen eines großen Blutergusses 6.000 Euro Schmerzensgeld. Die Richter lehnten ab, weil die Wanderin bei freilaufenden Kühen die im Verkehr erforderliche Obacht hätte walten lassen müssen.

OLG München (Az. 1 U 724/22).

§

Als B. auch nach der zweiten Mahnung nicht reagierte, kündigte der Vermieter ihm. B. klagte gegen die Kündigung, und der Fall landete vor Gericht. Dort gab B. an, gelegentlich mit einem Propangasofen beziehungsweise einem Radiator geheizt zu haben. Auf diese Weise sei er durchaus gelegentlich der Aufforderung des Vermieters nachgekommen.

Das Landgericht Hagen ließ diese Argumentation nicht gelten. Die Richter erkannten im Verhalten von B. eine nicht unerhebliche Pflichtverletzung. Dabei sei es völlig gleichgültig, ob ein Schaden (Schimmel) schon entstanden sein. Als viel wichtiger wurde der Aspekt angesehen, dass Mieter B. alles hätte tun müssen, dass ein solcher Schaden grundsätzlich ausgeschlossen werden könne. Sie urteilten, dass die Kündigung des Vermieters wegen pflichtwidrigen Verhaltens von B. wirksam sei. ■

\* Name geändert  
Landgericht Hagen, Urteil vom 19.12.2007 – 10 S 163/07 –



## AKTIV GEGEN HUNGER!



Jeder 10. Mensch hungert,  
doch Hunger lässt sich vermeiden.

*Geben gibt.  
Helfen Sie mit!*



Gemeinsam helfen wir weltweit Kindern in Not und ihren Familien mit Nahrungsmitteln, Trinkwasser und nachhaltiger Landwirtschaftshilfe.

Kinderhilfswerk Stiftung Global-Care  
Gebrüder-Seibel-Ring 23, 34560 Fritzlar  
Tel.: +49 (0) 5622 6160  
E-Mail: [info@kinderhilfswerk.de](mailto:info@kinderhilfswerk.de)

Spendenkonto  
Kreissparkasse Schwalm-Eder  
7910-010 - Hungerhilfe weltweit  
IBAN: DE16 5205 2154 0120 0001 20 | BIC: HELADEF1MEG



Anzeige

Danke an alle,  
die helfen!



## Nothilfe Ukraine: **jetzt spenden!**

Es herrscht Krieg mitten in Europa. Millionen Kinder, Frauen und Männer bangen um ihr Leben und ihre Zukunft. Aktion Deutschland Hilft leistet den Menschen Nothilfe. Gemeinsam, schnell und koordiniert. **Helfen Sie jetzt – mit Ihrer Spende.**



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30

Spenden unter: [www.Aktion-Deutschland-Hilft.de](http://www.Aktion-Deutschland-Hilft.de)



**Aktion  
Deutschland Hilft**  
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen