

GETESTET

Lippenpflege mit UV-Schutz: Ein Drittel ohne Mangel

Produkt	Note	Preis ca. für 1 g/ml
AS Lipcare Sun LSF 20	sehr gut	0,21 €
Auraté Pflegender Lippenbalsam mit LSF 20	sehr gut	0,09 €
Dr. Hauschka Sensitiv Sun-Blocker LSF 30	sehr gut	1,41 €
Everon Lippenpflege LSF 4	sehr gut	0,94 €
Isana Sun LSF 20	sehr gut	0,21 €
La Roche-Posay Anthelios Lichtschutzstift LSF 50	sehr gut	1,66 €
Ladival UV-Schutzstift LSF 20	sehr gut	0,60 €
Sie + Er Sun LSF 20	gut	0,52 €

Quelle: Öko-Test-Magazin 7/2005

Siebenmal „sehr gut“ – das ist die gute Nachricht. Das Öko-Test-Magazin hat 21 Lippenpflege-Stifte mit UV-Schutz getestet. Ein Drittel blieb ohne Beanstandungen.

Den Gegensatz dazu bildeten die beiden Testletzen. Mit „ungenügend“ durchgefallen lautete das Urteil am Ende für den Lancôme Stick Nutrix Lèvres und den Stift Neutrogena Lippenpflege LSF 20. Sie enthalten bedenkliche UV-Filter und diverse andere Schadstoffe.

Nicht viel besser schneidet der Stift Bebe Young Care Sun LSF 20 ab. Für seine Inhaltsstoffe und im Gesamturteil gab es ein „mangelhaft“.

Die weiteren Ergebnisse: Ein Stift bekam das Urteil „gut“, neun sind „befriedigend“, einer ist „ausreichend“.

AKTUELL

Verbraucherschützer: Bei Fleisch fehlen Angaben

Die Berliner Verbraucherzentrale fordert eine bessere Kennzeichnung von Fleischprodukten aus artgerechter Haltung. Eine aktuelle Untersuchung der Verbraucherzentralen belegt, dass Qualitätsunterschiede bei der Tierhaltung für Käufer im Supermarkt nicht zu erkennen seien, teilte die Verbraucherzentrale mit.

Für die Studie testeten die Verbraucherschützer abgepackte Koteletts in Supermärkten aus fünf Bundesländern. Auf den Verpackungen gab es beispielsweise keine Angaben zur Haltung der Tiere. Bunte Bilder von ländlicher Idylle täuschten über die Haltungsbedingungen im Stall hinweg, kritisierte die Verbraucherzentrale. dpa

URTEIL DES TAGES

Umzugs-Kosten

Das Sozialamt muss einem Hilfsempfänger den von der Behörde verlangten Umzug in eine günstigere Wohnung bezahlen. Das hat das Verwaltungsgericht Frankfurt im Fall einer allein erziehenden Mutter entschieden, deren eine Tochter aus der rund 91 Quadratmeter großen Wohnung ausgezogen war.

Das Sozialamt hatte entschieden, mit nur noch zwei Kindern habe die Familie lediglich noch Anspruch auf eine Wohnung mit bis zu 75 Quadratmetern. Es verlangte den Umzug, um rund 200 Euro monatliche Mietkosten einzusparen.

Nach dem Umzug erkannte die Behörde die Kosten nicht an und verwies die Mutter auf die Hilfe von Freunden und Bekannten. Diese Entscheidung war nach Auffassung des Gerichtes nicht rechtmäßig. Die Umzugskosten gehörten zum notwendigen Lebensunterhalt und müssten daher erstattet werden. dpa
Aktenzeichen: 10 E 1324/03

GESUNDHEIT

Für Schwangere ist Alkohol tabu

Bier, Wein und Co. schädigen den Embryo – Tipps, wie Sie verantwortungsbewusst mit Spirituosen umgehen

Von Johannes Benedde, Leiter der Fachambulanz Braunschweig der Suchthilfe im Lukas-Werk

Um die Gesundheit zu schützen, ist der verantwortungsbewusste Umgang mit Alkohol unverzichtbar. Hierzu folgende 10 Regeln:

- › Frauen sollten täglich nicht mehr als zwei kleine Gläser Alkohol trinken, Männer dürfen sich eines mehr genehmigen. Oberhalb dieser Grenzen steigt das Risiko gesundheitlicher Störungen deutlich an.
- › Vermeiden Sie es, sich zu betrinken, sie könnten sich und andere gefährden.
- › Bleiben Sie an mindestens zwei Tagen pro Woche alkoholfrei, täglicher Konsum – egal welche Menge – bedeutet immer eine Gewöhnung, die Ihre persönliche Freiheit einschränkt.
- › Trinken Sie keinen Alkohol, wenn es auf Leistungsfähigkeit, Konzentration und schnelle Reaktion ankommt, zum Beispiel bei der Arbeit, im Straßenverkehr oder beim Sport. Denn Alkohol wirkt im Körper wie ein Betäubungsmittel.
- › Geben Sie Alkohol niemals in Kinderhand. Bereits geringe Mengen können Vergiftungen verursachen.
- › Dass jugendliche alkoholische Getränke kennen lernen möchten, ist normal. Starker und häufiger Konsum sind aber Warnsignale. Je früher jugendliche Alkohol trinken, desto größer ist die Gefahr der Gewöhnung und Abhängigkeit.
- › Seien Sie als älterer Mensch besonders zurückhaltend mit Alkohol, denn die Fähigkeit, Alkohol zu vertragen und abzubauen, sinkt mit zunehmendem Lebensalter.
- › Leben Sie als Schwangere und in



Eine Frau trinkt ein Glas Rotwein. Mehr als zwei kleine Gläser Alkohol pro Tag sollten es nicht sein, Männer dürfen ein mehr. Schwangere sollten hingegen ganz auf Spirituosen verzichten. Archivfoto: Roland Weihrauch/dpa

der Stillzeit alkoholfrei. Über die Plazenta gelangt der Alkohol direkt zum Embryo und greift die sich ausbildenden Nerven und Organe an.

› Klären Sie, ob Sie trotz der Einnahme bestimmter Medikamente Alkohol trinken dürfen. Alkohol kann die gewünschte Wirkung der Medikamente behindern, es kann auch zu ungünstigen Wechselwirkungen kommen.

› Haben Sie zum Beispiel Diabetes, sind Sie an der Leber erkrankt oder

depressiv, sollten Sie am besten ganz auf Alkohol verzichten, sich zumindest aber zurückhalten. Gleiches gilt, wenn ein naher Verwand-

ter alkoholabhängig ist, da ein erblicher Einfluss bei der Entwicklung von Alkoholabhängigkeit als relativ sicher gilt.

TIPP

„Alles klar“
Kostenfreie Broschüre mit Tipps und Informationen für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol (mit

Selbst-Test). Zu bestellen bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Köln per Fax: (0221) 8 99 22 57 oder order@bzga.de.

KINDER

Sollen Kinder mit echtem Werkzeug umgehen?

Die Spielzeugindustrie liefert fürs Kinderzimmer eine fast perfekte Imitation der Erwachsenenwelt: Vom Messer bis zur Bohrmaschine, alles aus Kunststoff. Dabei sind Kinder fasziniert von echten Gerätschaften und voller Neugier, ihre Funktionen zu erkunden.

Erwachsene sollten für eine Umgebung sorgen, in der Kinder ihrem Alter entsprechend experimentieren können. Achtsamkeit, Konzentration und Motorik werden geschult, wenn auch kleine Kinder

- › mit Glas, Porzellan, Messer und Gabel hantieren
- › beim Abwaschen und Blumengießen helfen
- › mit einem Hammer dicke Nägel einschlagen
- › das Bügeleisen benutzen



Regine Busch, Soziologin, Braunlage

Eltern werden feststellen, dass es weniger anstrengt, Kinder mithelfen zu lassen, als sie anderweitig zu beschäftigen. Gerade aus den Missgeschicken lernen Kinder. Wenn sie sich schneiden, mit einem Pflaster und Streicheln getröstet werden und weiter arbeiten, wissen sie: Es lohnt sich, ein Ziel zu verfolgen. Ich kann das. Ich schaffe es aus eigener Kraft. info@rbseminare.de

BUCHTIPP

Wie lerne ich meinen Computer kennen?

Denken Sie bei einer Maus immer noch zuerst an das kleine Tier, bei Trojanern an die griechische Mythologie und bei Cookies an Kekse? Dann hat die Stiftung Warentest den richtigen Ratgeber für Sie: „PC-Schule für Senioren: Schritt für Schritt ins Internet“ heißt er.

Der Titel ist allerdings irreführend. Denn geeignet ist das Buch für jeden, für den der Computer ein mysteriöses Wesen ist. Und: Es geht um viel mehr als das WWW, das weltweite Netz. Erklärt werden Grundlagen – für das Betriebssystem Windows, für Word, Outlook-Express und den Internet Explorer.

Die Erklärungen sind anschaulich bebildert, die Schrift auch für Menschen mit Sehschwäche gut lesbar. An einigen Stellen hätten die Auto-



Stiftung Warentest: PC-Schule für Senioren: Schritt für Schritt ins Internet.

ren allerdings ausführlicher sein dürfen, vor allem beim Thema Internetsicherheit.

Wichtig: Das Buch lohnt sich nur für Computereinsteiger, die Microsoft-Programme auf ihrem Rechner haben. af

Stiftung Warentest: „PC-Schule für Senioren: Schritt für Schritt ins Internet“. 144 Seiten, 12,90 Euro.

TIERE

Helfen meinem Hund Massagen bei Lähmungen?

Kleine Hunde haben nicht selten Schmerzen, weil die Bandscheiben auf das Rückenmark drücken. Dackellähme nennt das der Volksmund. Weniger bekannt ist, dass auch große Hunde Rückenprobleme bekommen können.

Ihre Wirbelsäule verändert sich, drückt auf die Nerven im Rückenmark und das Tier kann seine Beine nicht mehr kontrollieren. Es springt nur noch zögerlich ins Auto, ist unsicher beim Überwinden gewohnter Hindernisse und lässt seine Krallen beim Laufen schleifen.

Vor allem bei sportlich aktiven Hunden treten solche Probleme auf. Ursache können aber auch Unfälle oder Operationen sein.

Bemerken Sie die genannten Symptome, müssen Sie mit Ihrem



Silke Müller-Herweg, Physiotherapeutin für Tiere aus Braunschweig

Hund zum Tierarzt. Parallel dazu ist unbedingt eine physiotherapeutische Behandlung notwendig.

Sie ist für eine optimale Regeneration der Nerven entscheidend. Denn die können ihre Steuerfunktion nur wieder übernehmen, wenn die dazugehörigen Muskeln gezielt durch Massagen, Bewegungs- und Reflexübungen stimuliert und trainiert werden. silke@tierphysio.net

DIGITALE WELT

Kann mein Computer mir Texte vorlesen?

In der digitalen Welt werden zum Vorlesen synthetische Stimmen eingesetzt. Das ist nicht bloß Spielerei. Denn vor allem Menschen mit Sehschwäche erleichtert diese Option den Zugang zu Informationen zum Beispiel aus dem Internet.

Leider haben es Microsofts Entwickler versäumt, Windows XP eine solche Stimme auf deutsch zu spendieren. In der amerikanischen Version des Betriebssystems ist hingegen eine Vorlesefunktion eingebaut. Die können Sie jedoch auch als deutscher XP-Benutzer testen.

Sie klicken einfach in der Systemsteuerung die Funktion Sprachein-/ausgabe an. Anschließend wählen Sie in der Auswahlbox „Stimmenauswahl“ die gewünschte Stimme aus. Sie entscheiden selbst, ob Sie



Andreas Stammhammer, BEL NET Schulungszentrum Braunschweig

lieber von einem Mann oder einer Frau vorgelesen bekommen möchten. Dann tippen Sie im Eingabefeld zur Stimmenvorschau einen Text ein und aktivieren die Vorleseoption.

Ein nicht unerhebliches Manko hat die synthetische Stimme allerdings: Die Wiedergabe ist nämlich bei deutschen Texten alles andere als perfekt. Aber probieren Sie es selbst einmal aus.