

GETESTET

Multimedia-Navis: Alle Geräte schnitten mit der Note „gut“ ab

Produkt	Note	Preis ca.
Pioneer Avic-X1R	1,8	2000 €
Alpine NVE-N099P/IVA-D310RB	1,9	3200 €
Clarion NAX943DV/VRX848RVD/VMA643	2,0	2930 €
Panasonic CN-DV2300N/CQ-VD7001N	2,1	2500 €
VDO Dayton MS 5500/MI 2200/DV 6200/CD 4403	2,1	3050 €

Quelle: Digital.World 7+8/2005

Fünf Multimedia-Navigationsgeräte hat die Zeitschrift Digital World getestet. Ihr Urteil: Alle sind gut.

Die Bewertungskriterien der Experten waren Navigation, Bedienung, Ausstattung, Qualität von Empfang, Klang und Bild sowie das Preis-Leistungs-Verhältnis.

Als Testsieger geht das Pioneer AVIC-X1R aus dem Rennen. Es kostet 2000 Euro und ist damit das günstigste Gerät im Testfeld. Es schneidet in allen Teilbewertungen „sehr gut“ oder „gut“ ab; für das Preis-Leistungs-Verhältnis geben die Experten eine glatte Eins. Das Pioneer ist ein All-in-One. Es vereinigt Autoradio, DVD-Spieler, Monitor und DVD-Navigation.

Die anderen Geräte im Test liegen in der Bewertung alle dicht dahinter. Auf Platz zwei mit einer Note von 1,9 landet das Alpine NVE-N099P/IVA-D310RB – mit 3200 Euro das teuerste Multimedia-Navi. Sein Plus: Vibrations-Touchscreen, verlässliche Navigation, hervorragender Klang. Die Monitorqualität aber sei nur „befriedigend“ und der Einbau des Alpines kompliziert.

Sowohl das Panasonic CN-DV2300N/CQ-VD7001N als auch das VDO Dayton MS 5500/MI 2200/DV 6200/CD 4403 erhalten die Noten 2,1.

Das Modell von Panasonic kann als einziges im Test DVD-Ton in Dolby Digital und DTS mehrkanalig wiedergeben, ganz wie im Heimkino zu Hause.

Das Modell VDO Dayton ist für Multimedia vorbereitet, da aber vier Geräte unabhängig voneinander zu steuern seien, sei die Bedienung nicht ganz einfach, so die Tester.

URTEIL DES TAGES

Erzieherinnen

Schwangere Erzieherinnen dürfen nach einem Urteil des Bundesverwaltungsgerichtes nur in Kindergärten arbeiten, wenn sie einen Schutz gegen die Krankheit Mumps haben.

An ihrem Arbeitsplatz seien die Frauen einem erhöhten Risiko ausgesetzt, sich mit Mumps anzustecken, heißt in dem Urteil des Gerichtes in Leipzig. Es bestätigt damit die Auffassung der Struktur- und Genehmigungsdirektion Nord (SGD Nord) in Koblenz.

Das Gericht in Leipzig verwies auf das Mutterschutzgesetz. Demnach sind Arbeiten verboten, bei denen sich die Schwangeren mit Krankheiten anstecken könnten, die eine Gefahr für sie oder das ungeborene Kind darstellen. Die SGD Nord hatte im Jahr 2002 festgestellt, dass eine schwangere Erzieherin eines katholischen Kindergartens nicht immun war gegen die Kinderkrankheit. Wegen der Ansteckungsgefahr in Kindergärten verhängte sie Beschäftigungsverbot für die Dauer der Schwangerschaft.

Dagegen legte die Kirchengemeinde, die Träger des Kindergartens ist, Rechtsmittel ein. Sie scheidete nun allerdings vor dem Bundesverwaltungsgericht.

Aktenzeichen: BVerwG 5 C 11.04

MODE



Wer sich mit solch glatten, haarfreien Beinen am Strand zeigen möchte, muss rasieren, cremen, zupfen oder wachsen.

Archivbild: dpa

Zupfen und Cremen für glatte Haut

Es gibt viele Möglichkeiten, seine Körperhaare zu entfernen – Die Pflege danach sollte nicht vergessen werden

Von Stefanie Lies,
Kosmetikerin aus Braunschweig

Sonne, Strand und der knappe Bikini – das stellt uns vor eine ästhetische Frage. Was tun mit der Körperbehaarung? Ignorieren oder komplett entfernen? Wer die Härchen an Beinen, unter den Achseln und in der Bikinizone als lästig empfindet und sie vor dem Start in den Urlaub loswerden will, hat verschiedene Möglichkeiten.

Rasieren

Das Rasieren hat den Vorteil, dass es schnell geht – sofern man etwas Übung hat. Zudem ist es schmerzfrei, außer man rutscht aus und schneidet sich aus Versehen.

Ein Nachteil ist, dass die Haare relativ zügig nachwachsen. Alle zwei Tage muss man die Klappen schon zücken, wenn man glatte Haut haben möchte. Denn bei der Rasur wird das Haar nur oberflächlich ab-

geschnitten; es wirkt auf uns dann auch scharfkantiger und härter, wenn es nachwächst.

Creme oder Schaum

Eine andere Art der Haarentfernung ist die chemische Variante in Form von Enthaarungscremes oder einem Schaum. Man sprüht oder trägt sie gleichmäßig mit einem Spatel auf die behaarte Stelle auf, lässt sie etwa zehn Minuten einwirken und spült sie dann unter lauwarmen Wasser wieder ab.

Diese Produkte sind für empfindliche Hauttypen jedoch nicht zu empfehlen, da sie unter Umständen den PH-Wert der Haut angreifen können und Reizungen verursachen. Daher unbedingt an einer kleinen Stelle 24 Stunden vor der eigentlichen Anwendung auf dem Körper austesten.

Diese Art Entfernung hat den Vorteil, dass die Haare ein paar Tage brauchen bis sie weich nachwachsen, denn das Haar wird bis zu einem Millimeter unter der Haut entfernt.

Epilieren

Für unempfindliche Hauttypen ist der Epilierer zu empfehlen. Das Gerät entfernt in kurzer Zeit lästige Härchen mit Wurzel. Man kennt dieses Verfahren zum Beispiel vom Augenbrauen zupfen.

Bis die ersten Haare zu sehen sind, dauert es zwei bis sechs Wochen. Das Verfahren ist jedoch nicht ganz schmerzfrei und kann auch zu leichten Rötungen führen

Kalt- oder Warmwachs

Eine weitere Methode ist die Haarentfernung mit Kalt- oder Warmwachs. Die ersten Haare sprießen dann erst nach drei bis sechs Wochen wieder, weil das Haar – wie beim Epilieren – mit der Wurzel beseitigt wird.

Im Handel gibt es vorbereitete Kaltwachsstreifen, die man zuhause leicht selbst anwenden kann. Man braucht etwas Mut, die Streifen von der Haut mit einem kräftigen Ruck abzuziehen, damit alle Härchen am

Wachs kleben bleiben. Beim Warm- oder Heißwachs sollten sie besonders aufpassen. Auch diesen Wachs bekommen Sie im Handel, allerdings ist diese Art der Haarentfernung weitaus komplizierter. Bei nicht fachgemäßer Anwendung kann es zu kleineren Verbrennungen kommen. Deshalb sollten Sie sich an eine Fachkraft wenden.

Das warme Wachs wird mit einem Spatel gleichmäßig – in Wuchsrichtung der Haare – auf die Haut aufgetragen, mit einem Baumwollstreifen fixiert und gegen die Wuchsrichtung schnell abgezogen.

Diese Methode hat den Vorteil, dass gleich mehrere Haare auf einmal entfernt werden und der Schmerz nur Sekunden dauert. Die Haare müssen dazu wenigstens fünf bis sechs Millimeter lang sein.

Nach der Enthaarung – egal bei welcher Methode – sollten Sie Ihre Haut mit Lotionen oder kühlenden Gelen mit Aloe Vera oder Azulen eincremen. Diese beruhigen die Haut und wirken entzündungshemmend.

AUTORIN „TIERE“

Wie kann ich meinem alternden Hund helfen?

Die Lebenserwartung eines Hundes ist genetisch vorbestimmt, wird aber von Faktoren wie dem Ernährungszustand, der Lebensweise und der medizinischen Betreuung beeinflusst. Kleine Rassen haben eine durchschnittliche Lebenserwartung von etwa elf, sehr große Rassen lediglich von etwa sieben Jahren.

Charakteristisch für das Altern sind die eingeschränkten Organfunktionen, die eine allgemeine Stoffwechselveränderung zur Folge haben. Hier kann der Tierarzt mit entsprechenden Medikamenten unterstützen.

Zudem ist Senioren gerechtes Fut-

ter ratsam. Bei Beschwerden des Bewegungsapparates, wie zum Beispiel Arthrosen, Abnahme der Muskulatur, Bewegungsunlust, Schmerzen, Einlagerung von Lympflüssigkeit im Gewebe, aber auch bei verlängerter Darmpassage und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind physiotherapeutische Maßnahmen zu empfehlen.

Sie beinhalten zum Beispiel Ganzkörpermassagen, Thermotherapie, sowie bewegungstherapeutische Übungen. Die Mobilität, der Stoffwechsel und das damit verbundene Allgemeinbefinden werden hierdurch entscheidend verbessert.



Silke Müller-Herweg. Foto: privat

Silke Müller-Herweg (36)

- ist spezialisiert auf Physiotherapie für Kleintiere und hat seit 2004 eine eigene Praxis in Braunschweig
- behandelt in Zusammenarbeit mit dem Tierhalter und dem Haustierarzt orthopädische und neurologische Erkrankungen, zum Beispiel akute und chronisch schmerzhaft Tiere
- kümmert sich um den Muskelaufbau vor und nach Operationen und berät Besitzer im richtigen Umgang mit Leistungs-, Gebrauchs- und sportlich aktiven Hunden
- sagt: „Physiotherapie nach Unfällen, Operationen oder bei Altersbeschwerden sind in der Humanmedizin selbstverständlich. Mit meinen Artikeln möchte ich Tierhalter über die vielfältigen Möglichkeiten der Tierphysiotherapie informieren.“

GESUNDHEIT

Muss man gegen niedrigen Blutdruck etwas tun?

Alle fürchten sich – zu Recht – vor einem zu hohen Blutdruck. Kaum jemand scheint sich dagegen um jene zu kümmern, die einen chronisch zu niedrigen Blutdruck von unter 100 zu 70.

Aber auch diese in der Medizin als Hypotoniker bezeichneten Menschen leiden. Ihre Beschwerden beeinträchtigen die Lebensqualität oft erheblich.

Aktiv wird der Arzt in der Regel erst dann, wenn sich Symptome wie Schwindelanfälle, Ohrensausen, Augenflimmern oder Konzentrationsstörungen häufen oder die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit erheblich eingeschränkt wird.

Zunächst wird er mit physikalischen Maßnahmen versuchen, den Blutkreislauf wieder besser in Gang



Dr. Ingolf Dürr, Deutsches Grünes Kreuz

zu bringen. Dazu zählen neben Kneipp-Anwendungen, Wechselduschen oder Trockenbürsten auch die Ausübung von Dauerleistungssportarten wie Schwimmen, Laufen oder Radfahren.

Wenn das erfolglos bleibt, gibt es Medikamente, die ähnlich wie die körpereigenen Hormone Adrenalin und Noradrenalin den Blutdruck in die Höhe treiben sollen.

KINDER

Wie lernt mein Kind, meinen neuen Partner zu akzeptieren?

Olaf, neun Jahre, leidet sehr unter der Trennung der Eltern. Er sieht seinen Vater zu festgelegten Zeiten und hofft immer noch, dass die Eltern wieder zusammenkommen – selbst, als nach der Scheidung der neue Freund der Mutter einzieht. Olaf ist nicht bereit, den Lebenspartner der Mutter zu akzeptieren.

Das ist kein Einzelfall: Kinder sind die Leidtragenden, wenn Eltern sich trennen. Ihre Welt ist nicht mehr heil, und sie leben mit wechselnden Gefühlen, sind hin- und hergerissen zwischen Vater und Mutter.

Ihr Freund ist für ein Kind ein Störfaktor, ein Fremder, der ihm seine letzten Hoffnungen nimmt. Auch Eifersucht kann im Spiel sein, da Sie nach der Trennung die wichtigste



Wolfgang Schramm, Apotheker und Heilpraktiker für Psychotherapie aus Salzgitter

Bezugsperson für Ihr Kind sind. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es genauso lieb haben wie vorher. Lassen Sie ihm Zeit, sich an die neue Situation zu gewöhnen.

Ihr Freund sollte sich nicht durch übertriebene Freundlichkeit oder Geschenke anbiedern. Vielmehr sollte er sich bemühen, behutsam und langsam ein freundschaftliches Verhältnis aufzubauen.