

## GETESTET

**Discounter-Duschgel: Bis auf eins alle mit „gut“ bewertet**

Produkt	Note	Preis pro 100 ml
AS Wellness Aroma Duschgel Lavendel & Vanille Relax (Schlecker)	gut	0,33 €
Balea Wellness Dusche Wasserlilie (DM-Drogerie Markt)	gut	0,22 €
Blue Moon Creme Dusche Spa mit Algenextrakt (Plus)	gut	0,26 €
Caribic Bodycare Pflegedusche Tropic Dream (Aldi Süd)	gut	0,22 €
Cien für Haut & Haar Pflegedusche Milch & Honig Sensitive (Lidl)	gut	0,22 €
Mildeen Body Care Pflege-Dusche Moonstone (Aldi Nord)	gut	0,22 €
Sinnity Wellness Dusche Relax (Penny)	gut	0,40 €

Quelle: Öko-Test-Magazin 9/2005

Acht Duschgele von Discountern hat das Öko-Test-Magazin unter die Lupe genommen: Alle bis auf einen Ausreißer bekamen die Bewertung „gut“. PEG-Derivate, die die Haut durchlässiger machen können, enthalten alle getesteten Duschgele.

Für die Isana Creme Dusche mit Mandelmilch von Rossmann fiel das Urteil „ungenügend“ aus. Das Produkt wurde inzwischen aus dem Sortiment genommen.

In ihm wiesen die Experten Formaldehyd-Abspalter nach, die in der Regel als Konservierungsstoffe eingesetzt werden. Formaldehyd ist ein krebserregender Stoff, der schon in geringen Mengen die Schleimhäute reizt und Allergien auslösen kann. Er lässt außerdem die Haut schneller altern.

## AKTUELL

### Kostenloser Tierschutz-Notruf

Tierschützer haben eine bundesweit einheitliche Notruf-Nummer eingerichtet, an die sich Menschen wenden können, um Tieren in Not zu helfen.

Die Nummer wird von 40 gemeinnützig tätigen Tierschutzorganisationen und Initiativen aus verschiedenen Regionen Deutschlands betreut.

Bürger erhalten auch außerhalb der üblichen Bürozeiten, an Wochenenden und Feiertagen Beratung, Informationen und Hilfe bei Fragen und Problemen „rund um das Tier, den Tierschutz und die Tierrechte“. Die Nummer lautet (0700) 58 58 58 10 (12 Cent/Minute)

## URTEIL DES TAGES

### Versicherungsschutz

Das Verschweigen einer ärztlichen Behandlung kostet einen Patienten nicht zwangsläufig den Schutz seiner Berufsunfähigkeitsversicherung.

Das hat das Saarländische Oberlandesgericht (OLG) in Saarbrücken entschieden.

Insbesondere sei die Versicherung nicht berechtigt, den Vertrag wegen arglistiger Täuschung zu kündigen, wenn das vom Arzt behandelte Leiden nur vorübergehend aufgetreten sei.

Denn dies spreche dafür, dass die Versicherung nicht über einen Krankheitsbefund arglistig getäuscht werden sollte. dpa

Aktenzeichen: 5 U 736/03- 71

## KINDER

# Lieber frühzeitig aufklären

In Frauenarztpraxen sitzen immer mehr Teenie-Mütter im Wartezimmer – Mädchen sind schlecht informiert

Von Eleonore Eiswirth, Frauenärztin aus Braunschweig

**Immer mehr Mädchen werden schon im Teenager-Alter schwanger. Ein erschreckender Trend: Auch die Zahl der Abtreibungen ist drastisch gestiegen.**

Diese Entwicklung ist angesichts der heutigen Flut von Informationen paradox. Durch das Internet und andere Medien werden Jugendliche früh mit Themen wie Sexualität oder Partnerschaft konfrontiert, selten aber fundiert aufgeklärt.

Das macht die Mädchen unsicher. Werden sie durch die Clique oder den Freund unter Druck gesetzt, lassen sie sich womöglich zu Sex überreden, ohne zu verhüten.

Auch die Realität in den Frauenarztpraxen bestätigt diese Entwicklung: Auf den ersten Blick scheinen Mädchen selbstbewusst und gut informiert. Fragt man jedoch etwas genauer nach, bröckelt die Fassade. Sexualität und Liebe werden in den Medien zwar intensiv thematisiert, das dazugehörige Aufklärungswissen scheint aber eine untergeordnete Rolle zu spielen.

Das Problem liegt an der oft zu konservativen Aufmachung der Inhalte. Die Verpackung entscheidet zu einem gehörigen Teil über den Konsum einer Botschaft. Um so wichtiger ist es, Aufklärungsinhalte wieder in die Welt der Jugendlichen zu integrieren.

Nicht nur Ärzte oder andere Fachleute sind gefragt, auch die Jugendlichen selbst und ihre Familien sind bei der Aufklärung gefragt, um den erschreckenden Trend der Teenagerschwangerschaften umzukehren.

Was können Eltern tun? Sie sollten offen und rechtzeitig mit Ihrem Mädchen über ihre aufkeimende Se-



Frühe Schwangerschaften nehmen zu. Frauenärzte raten zu einer früheren, fundierteren Aufklärung.

Foto: dpa

xualität sprechen. Das ist nicht einfach, weil Jugendliche sich in der Pubertät häufig lieber ihren Freunden anvertrauen.

Aber Sie müssen signalisieren, dass Sie offen sind für ein Gespräch und für Fragen aller Art. Dabei sollten Sie nicht warten, bis Ihr Kind von selbst auf das Thema Sex zu sprechen kommt, sondern es aktiv und immer wieder ansprechen.

Ist Ihr Nachwuchs verliebt, sollten Sie ihm sagen: „Das ist schön und aufregend.“ Teilen Sie das Gefühl, erinnern Sie sich an Ihre erste Liebe. Dabei sollten Sie ganz konkret über

die schönen Seiten von Verliebtheit, Gefühlen und Zärtlichkeit sprechen, aber eben genauso offen auf Gefahren und Konsequenzen hinweisen, die damit verbunden sein können.

Ziehen Sie einen Frauenarzt zu

Rate. Vermitteln Sie dem Mädchen eventuell ein erstes Beratungsgespräch bei ihm – es muss nicht gleich ein Untersuchungstermin sein. Das schreckt junge Mädchen häufig eher ab.

## FAKTEN

1996 gab es laut Statistischem Bundesamt 4724 Schwangerschafts-Abbrüche bei Jugendlichen.

2003 waren es 7645. Das ist ein Anstieg um 61,8%.

## TIPP

Im Internet gibt es viele Internet-Seiten, die sich der Aufklärung verschrieben haben. Ansprechend für Mädchen ist [www.leilas-haus.de](http://www.leilas-haus.de), die auch einen Chat mit Frauenärzten bietet.

## TIERE

## Was bewirkt eine Massage bei Ihrem Hund?

Damit eine Massage optimal wirken kann, ist eine ruhige und entspannte Atmosphäre wichtig. Auf einer weichen, warmen Unterlage wird Ihr Hund zur ersten Kontaktaufnahme nur oberflächlich und sanft gestreichelt. Dann folgen Grifftechniken der klassischen Massage, wie Streichen, Kneten und Schütteln.

Ziel ist es, den Teufelskreis aus Schmerz und Verspannung zu durchbrechen. Durch die bessere Durchblutung werden die Muskeln besser mit Sauerstoff versorgt, die Schmerzstoffe werden abtransportiert. Zudem werden körpereigene Endorphine freigesetzt.

Das führt zur Schmerzminderung, einer verbesserten Regeneration der Muskulatur und Normalisierung der



Silke Müller-Herweg, Physiotherapeutin für Tiere aus Braunschweig

Muskelspannung. Die Folge ist, dass sich Ihr Hund psychisch und körperlich entspannt.

Um weiteren Problemen vorzubeugen, die durch Schon- und Fehlhaltungen auftreten können, wird immer der gesamte Hund behandelt. Die klassische Massage bildet die Grundlage für weiterführende manuelle oder Gerätetherapien.

## STIFTUNGSTAG

## Was brauche ich außer Geld für eine Stiftung?

In Bürgerstiftungen schließen sich Menschen zusammen, die sich engagieren wollen. Seit 1998 haben sie in Deutschland diese Möglichkeit.

Seitdem sind rund 90 solcher Stiftungen entstanden, in unserer Region in Goslar, Salzgitter, Braunschweig und Helmstedt (Bürgerstiftung Ostfalen). Weitere befinden sich in der Gründungsphase, zum Beispiel in Peine.

Was ist nötig, um eine Bürgerstiftung zu gründen? Im Grunde genügt zunächst eine Handvoll engagierter Menschen, die mit Überzeugung und Energie ihr Ziel verfolgen. Hinzu kommen sollten:

► genügend Startkapital, um auch bei niedrigem Zinsniveau Geld für Förderprojekte zur Verfügung zu ha-



Ulrich E. Deissner, Vorstandsvorsitzender der Bürgerstiftung Braunschweig

ben,

► viele zusätzliche Spenden zur Verstärkung der Projektmittel,

► viele Mitstreiter, die Erfahrungen, Ideen und Zeit in die Umsetzung von Förderprojekten, die Organisation von öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen und das Einwerben von Spenden investieren.

[www.buergerstiftung-braunschweig.de](http://www.buergerstiftung-braunschweig.de)

## GESUNDHEIT

## Wie behalte ich den Überblick über meine Tabletten?

Zum Glück werden wir heute im Schnitt 35 Jahre älter als die Menschen vor 110 Jahren. Doch die Veränderungen des Organismus mit zunehmendem Alter spürt jeder:

Die Herzleistung verringert sich, die Filterfunktion der Niere lässt nach, die Atmung kann erschwert sein, die Leber ist weniger aktiv, und die Krankheitsabwehr ist schwächer. Daher sind oft einige Medikamente zur Gesunderhaltung nötig. Je mehr Medikamente eingenommen werden müssen, umso schwieriger wird es, den Überblick zu behalten.

Informieren Sie Ihren Arzt über alle Arzneien, die Sie einnehmen. Fragen Sie in der Apotheke nach, ob sich Ihre Arzneien, vor allem die eigenständig gekauften, miteinander



Jens-Peter Kloppenburg, Apotheker in Goslar

vertragen.

Nutzen Sie Wochenplaner, in denen die Tabletten nach Tageszeit und Wochentag sortiert werden, so dass sie kein Medikament vergessen oder gar doppelt einnehmen.

Bedenken Sie, dass Sie manche Medikamente anders vertragen als in der Jugend. Oft ist es nötig, die Dosierung anzupassen.

## DIGITALE WELT

## Wie erhöhe ich die Sicherheit des Internet Explorers?

Erneut wird vor einer Sicherheitslücke im Microsoft Internet Explorer gewarnt. Grund ist ein Fehler im Modul „ActiveX-Control Microsoft.XMLHTTP“.

Dies ermöglicht Hackern Angriffe auf Ihren PC. Abhilfe schafft bisher nur das Heraufsetzen der Sicherheitsstufe im Explorer. Öffnen Sie dazu den Internet Explorer.

In der oberen Menüleiste klicken Sie auf „Extras“ und dann auf „Internet-Optionen“. Wählen Sie nun die Option „Sicherheit“ aus. Überzeugen Sie sich, dass in der darunter angezeigten Grafik das Symbol Internet markiert ist. Klicken Sie im unteren Bereich des Fensters „Benutzerdefiniert“ auf den Button „Standardstufe“ und stellen im



Lothar Roch, IT-Systemelektroniker, PC-Notdienst in Cremlingen

nächsten Fenster den Regler „linke Seite“ auf die Einstellung „Hoch“.

Bei Verfügbarkeit eines Patches und dessen Installation kann die Einstellung zurückgenommen werden. Durch die Einstellung „Hoch“ kann es vorkommen, dass nicht mehr alle Internetseiten wie gewohnt angezeigt werden, weil manche Webinhalte geblockt werden.