

GETESTET

Vier Cellulite-Cremes sind „sehr gut“

Produkt	Note	Preis pro 200 ml
Bio-Cellulitemittel		
Dr. Hauschka Pflegeöl Citrone Lemongras (Wala)	sehr gut	37,07 €
Logona Age Protection Anti-Cellulite Massageöl (Logona)	sehr gut	29,90 €
Weleda Birken Cellulite-Öl (Weleda)	sehr gut	29,50 €
Cellulitemittel		
Isana Cellulite Creme Gel (Rossmann)	sehr gut	3,99 €
Frei Cellulite+ Aktiv Gel (Apotheker Bouhon)	gut	17,95 €
Balea Cellulite Gel-Creme (Dm)	befriedigend	3,95 €
Body Focus Cellulite Serum (The Body Shop)	befriedigend	15,00 €
Nivea Body Good-Bye Cellulite Gel-Creme (Beiersdorf)	befriedigend	9,99 €
La Mer Flexible Care Silhouette Forming-Gel (La Mer Cosmetics)	ausreichend	22,00 €
Yves Rocher Minceur Café Vert Spezialpflege Cellulite (Yves Rocher)	ausreichend	15,00 €
Dove Perfect Curves Haut-Straffendes Serum (Unilever)	mangelhaft	11,93 €
Vichy Cellu Metric 14-Tage-Cellulite-Intensiv-Kur (Vichy)	mangelhaft	28,57 €
Biotherm Celluli Laser (Biotherm)	ungenügend	46,00 €
Cosmence Exit Cellulite Lipo-Lissant Tages-Gel (Le Club des Créateurs de Beauté)	ungenügend	29,90 €
Garnier Bodytonic Cellulite Crusher Roll-On (Garnier)	ungenügend	13,27 €
L'Oréal Perfect Slim Lifting Pro Anti-Cellulite (L'Oréal)	ungenügend	9,93 €

Quelle: Öko-Test-Magazin 2/2010

Das Öko-Test-Magazin bewertete Cellulite-Cremes. Das Ergebnis: Viermal „sehr gut“, einmal „gut“, dreimal „befriedigend“, zweimal „ausreichend“, zweimal „mangelhaft“ und viermal „ungenügend“.

Gute Noten zeugen weniger davon, dass mit der Creme auch die Cellulite verschwindet. Vielmehr bestätigen die Tester damit, dass die Cremes der Haut gut tun, die Durchblutung fördern und für ein besseres Hautbild sorgen.

Was die Orangerhaut angeht: Gegen die ist weder ein Kraut gewachsen, noch kann man sie durch äußere Anwendungen wegcremen. Am besten hilft man von innen – mit Sport und ausgewogener Ernährung

AKTUELL

Keine Zuzahlung mehr für Hospize

Die bisherige Selbstbeteiligung bei Aufenthalt in einem stationären Hospiz fällt weg. Durch eine Änderung des Sozialgesetzbuches muss kein Patient in den Sterbehäusern zahlen. Ermöglicht wird dies durch höhere Zuschüsse durch die Krankenkassen. Bisher mussten Patienten pro Tag bis zu 90 Euro Selbstbeteiligung bezahlen. mp

Redaktion: Eva Lienemann
Mail: ratgeber@bzv.de

DIGITALE WELT

So erstellen Sie Wasserzeichen und Grafik

Schriftzüge im Hintergrund bieten Platz für Anmerkungen – Smart-Art-Grafik bringt Text in Präsentations-Form

Von Kathrin Lotzwi,
Trainerin & Consultant,
H&D International Group, Gifhorn

Wenn Sie in einem Word-Dokument weitere Informationen vermitteln möchten, können Sie es mit einem Wasserzeichen versehen. Eine weitere Funktion in neuen Word-Versionen: Smart Arts.

Sie möchten ein Dokument als „Entwurf“, „Beispiel“ oder als „geheim“ kennzeichnen und dies auf Ihren Dokumentseiten anzeigen lassen? Mit dem Befehl „Wasserzeichen“ können Sie dieses Vorhaben lösen. Bei Wasserzeichen handelt es sich um einen Text oder eine Grafik, die sich diagonal oder horizontal über die Dokumentseiten hinter dem Dokumenttext erstreckt.

Um ein Wasserzeichen in Word 2003 zu erstellen, klicken Sie im Menü auf „Format“ – „Hintergrund“ – „Gedrucktes Wasserzeichen“. Nun haben Sie die Möglichkeit zwischen Bildwasserzeichen und Textwasserzeichen zu wählen. Wenn Sie das Dokument mit dem Text „Entwurf“ kennzeichnen möchten, wählen Sie die Option Textwasserzeichen und geben im Feld „Text“ den Begriff „Entwurf“ ein.

Anschließend wählen Sie die Schriftart, Schriftgröße und die Schriftfarbe. Zu guter Letzt bestimmen Sie, ob das Wasserzeichen diagonal oder horizontal im Dokument hinterlegt werden soll. Bestätigen Sie Ihre Einstellungen mit „Übernehmen“ und „Schließen“.

Um ein Wasserzeichen in Word 2007 oder Word 2010 zu erstellen,

BUCHTIPP

Wie bereite ich Balsamico-Sirup zu?

Der Balsamessig, Aceto Balsamico, stammt aus der italienischen Provinz Modena, ist er echt, trägt er die Bezeichnung „Aceto balsamico tradizionale di Modena“. Und er muss mindestens zwölf Jahre alt sein.

Für seine fränkische Küche schätzt Alexander Herrmann besonders den Balsamicosirup, wie er in seinem Buch „Meine Lieblingsrezepte“ erzählt:

Dazu neun Gramm braunen Zucker im Topf karamellisieren, mit 250 Milliliter Rotwein und 250 Milliliter Aceto Balsamico ablöschen und aufkochen. Eine Schalotte schälen und in Streifen schneiden, eine halbe Knoblauchzehe dazugeben und auf 300 Milliliter einkochen

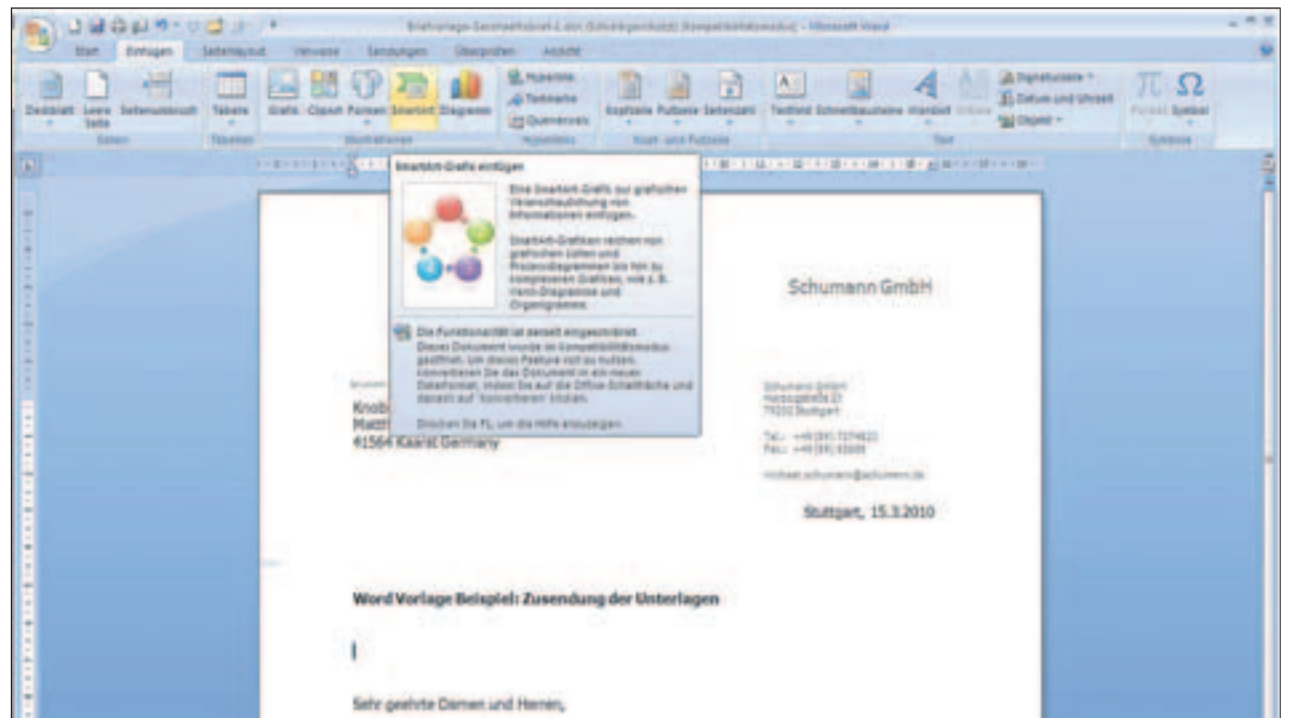
GESUNDHEIT

Wann ist der beste Zeitpunkt zur Selbstuntersuchung der Brust?

Etwa 70 Prozent der Neuerkrankungen von Brustkrebs werden durch Selbstuntersuchung entdeckt. Jede Frau sollte ihre Brust regelmäßig untersuchen. Günstig ist dies etwa zehn Tage nach Beginn der Monatsblutung. Dann ist das Gewebe weich und kann gut ertastet werden. Nach den Wechseljahren kann die Untersuchung an einem festen Tag durchgeführt werden.

Betrachten Sie die Brüste im Spiegel von vorn und von der Seite. Haben sich Haut, Brustwarzen oder Form seit der letzten Untersuchung verändert? Ziehen sich die Brustwarzen bei Bewegung gleichmäßig nach innen? Bilden sich an anderen Stellen Einziehungen?

Anschließend tasten Sie die Brüste im Stehen und im Liegen ab. Dabei strecken Sie den Arm auf der untersuchten Seite nach oben. Benutzen Sie die Fingerspitzen und tasten Sie die Brust bahnförmig ab. Jeder Untersuchungspunkt sollte mit drei



Das Bild zeigt, wie Sie einem Dokument in Word eine Grafik hinzufügen können.

klicken Sie in der Multifunktionsleiste „Seitenlayout“ in die Gruppe „Seitenhintergrund“ und wählen Sie dann den Befehl „Wasserzeichen“. Zunächst haben Sie die Möglichkeit, in dem aufgeklappten Menü ein Wasserzeichen auszuwählen. Möchten Sie jedoch ein eigenes Wasserzeichen erstellen, klicken Sie auf den Befehl „Benutzerdefiniertes Wasserzeichen“. Nun erscheint das Dialogfenster wie bereits unter Word 2003 zu lesen. Nehmen Sie Ihre Einstellungen vor und bestätigen Sie Ihre Eingaben mit Übernehmen und Schließen.

Was sind Smart Arts?

Unter der Office-Version 2007/2010 fällt häufig der Begriff Smart-Arts, doch was ist das genau?

Bei einer Smart-Art-Grafik handelt es sich um eine visuelle Darstellung von Informationen und Gedanken. Sie haben die Möglichkeit aus den Kategorien Liste, Prozess, Zyklus, Hierarchie, Matrix, Beziehung und Pyramide eine Smart-Art-Grafik zu wählen.

Möchten Sie beispielsweise eine Abfolge oder einen Prozess darstellen, so wählen Sie aus der Kategorie Prozess, die Grafik „Fortlaufender

Blockprozess“. Die Smart-Art-Grafiken finden Sie in Office 2007/2010 in der Multifunktionsleiste „Einfügen“ – „Illustrationen“ – „Smart Art“.

Wählen Sie nun die Kategorie „Prozess“ und anschließend die Smart-Art-Grafik „Fortlaufender Blockprozess“. Nachdem Sie die Grafik eingefügt haben, können Sie Ihren Text in den Formen oder Textbereich eingeben.

Wenn Sie die Smart-Art-Grafik markieren, haben Sie die Möglichkeit in den Multifunktionsleisten „Smart-Art-Tools“ weitere Einstellungen vorzunehmen.

KINDER

Wieviel Taschengeld sollte ich meinem Kind geben?

Taschengeld ist ein gutes Mittel, um den Umgang mit Geld zu erlernen. Die Vorschulzeit bietet sich an, damit zu beginnen. Für einen Lernerfolg ist es ratsam, Regeln zu haben.

Ein fester Tag in der Woche und eine feste Summe, die Sie ohne Auforderung zahlen, sind ideal. Als Richtwert gelten wöchentlich 50 Cent für Kinder von 3 bis 5 und 1,50 Euro für Kinder von 6 bis 7 Jahren. Zu viel Geld verhindert die Lernerfahrung des Verzichtens und des Einteilens, zu wenig Geld engt die Möglichkeiten der Kinder ein und zwingt sie, um mehr zu bitten.

Mischen Sie sich bei der Verwendung des Geldes nur ein, wenn Sie gebeten werden, geht es doch um



Stefanie Hosak,
Diplom-
Pädagogin und
Heilpraktikerin
in Salzgitter

das Üben von Selbstverantwortung. Dazu gehört auch mal die Erfahrung eines Fehlkaufs. Besser jetzt mit kleinen Summen als später mit großen. Möchte das Kind Geld sparen, schenken Sie ihm ein Sparschwein. Kürzen oder streichen Sie das Taschengeld nicht – es ist eine Übung für sein späteres Leben.

GELD

Welche Sicherheit bietet ein Garantieprodukt?

Bei der Waschmaschine gibt es das Recht auf Nachbesserung, im Extremfall auf Rücknahme oder Umtausch, das Gerät muss eben die Leistung bringen, die beim Kauf angeboten wurde. Grundsätzlich gibt es das bei der Geldanlage nur in wenigen Fällen: Bei Einlagen mit entsprechender Einlagensicherung, oder bei Bundeswertpapieren etwa.

Und dann gibt es sogenannte Garantieprodukte: Garantiefonds oder Garantiezertifikate. Hier garantiert der Herausgeber – teilweise eine Bank, eine Investmentgesellschaft oder sonstige Emittenten – dass er zu einem bestimmten Zeitpunkt oder am Ende einer vorher festgelegten Laufzeit zumindest das eingezahlte Geld ohne Ausgabeaufschläge wieder zurückzahlt.

Wohlgemerkt: Nur am Ende der Laufzeit, zwischenzeitlich richtet sich der Wert der Geldanlage nach dem Markt- oder Börsenwert. Diese Papiere bieten also die Chance,



Eberhard Beer,
Seniorenberater,
„Die alten
Hasen“, Gifhorn

mehr aus dem Geld zu machen und vermindern das Risiko auf die Einlage, wenn dann der Herausgeber am Schluss auch zahlen kann.

Setzen wir das einmal voraus – es ist nicht immer gegeben – so muss man doch wissen: Garantien gibt es nicht umsonst, der Herausgeber muss sich auch absichern und das geht auf Kosten der Rendite.

Und, mal ganz korrekt gerechnet: Wenn man nach einigen Jahren seinen Einsatz zurückbekommt, wo bleibt der Inflationsausgleich?

Fazit: Produkt genau prüfen, verstehen und dann erst handeln.