

GETESTET

Drei Bio-Make-Up-Produkte sind „sehr gut“

Produkt	Note	Preis pro 30 ml
Dr. Hauschka Translucent Make-up, 01 (Wala)	sehr gut	16,90 €
Lavera Trend Sensitiv Make-up Fluid, No. 1 light (Lavera)	sehr gut	11,95 €
Sante Soft Cream Foundation, No. 01 (Naturwarenladen)	sehr gut	12,95 €
Logona Make Up Fluid, 02 medium beige (Naturwarenladen)	gut	13,49 €

Quelle: Öko-Test-Magazin 2/2010

Das Öko-Test-Magazin beurteilte Bio-Make-Up-Produkte. Das Ergebnis: dreimal „sehr gut“, einmal „gut“.

Nach dem schlechten Testergebnis für konventionell hergestellte Make-Ups (wir berichteten), erhielten die Bio-Produkte durchweg bessere Noten. Preislich liegen die Bio-Produkte unter jenen Make-Ups der Luxusmarken, die schlechtere Noten erhalten haben.

Im Gegensatz zu konventionellen Make-Ups, die Silikone enthalten, sind die Bio-Produkte mit natürlichen Ölen angereichert. Im Gegensatz zu Silikonem fügen sie sich gut ins Gleichgewicht der Haut ein, schreiben die Tester.

In den Produkten von Dr. Hauschka und Lavera sind Duftstoffe enthalten. Diese sind jedoch nicht als Allergie auslösend bekannt und ergaben somit auch keinen Minuspunkt.

AKTUELL

Glücklichsein schützt vor Herzleiden

Glückliche und zufriedene Menschen bekommen seltener Herzkrankheiten. Das haben US-Forscher in einer Langzeitstudie mit 1739 gesunden Erwachsenen bestätigt.

Das Ergebnis: Je positiver die Lebenseinstellung, desto geringer ist das Risiko für einen Infarkt oder eine schlechte Durchblutung der Herzkranzgefäße.

Schon kleine tägliche Freuden können sich günstig auf die Gesundheit auswirken, wie die Wissenschaftler um Karina Davidson von der Columbia University in New York schreiben.

Es sei relativ einfach, seine Einstellung ein wenig zum Positiven zu verändern, schreiben die Wissenschaftler. Man müsse vernünftige Betätigungen in seinen Alltag einbauen. Jeden Tag ein paar Minuten entspannt zu sein und Spaß zu haben, könne für die psychische und körperliche Gesundheit nur förderlich sein. dpa

Ungeborene nehmen Sprachmelodie wahr

Schon im Mutterleib nehmen Babys die Zweisprachigkeit ihrer Mütter wahr. Die Kinder werden mit den jeweiligen Sprachmelodien vertraut und reagieren deshalb bereits kurz nach der Geburt auf die jeweiligen Sprachen, wenn sie diese hören. Zu diesem Ergebnis sind kanadische Psychologen in einer Studie gekommen.

Diese Fähigkeit ist für das spätere erfolgreiche Erlernen der Sprachen wichtig. mp

Redaktion: Eva Lienemann
Mail: ratgeber@bvz.de

GELD



Wenn Sie eine neue Geldanlage suchen, achten Sie darauf, dass das Angebot zu Ihren bisherigen Anlagen passt.

Foto: Pixelio

So prüfen Sie Ihre Geldanlage

Geld anlegen will gelernt sein – So bereiten Sie das Gespräch bei Ihrer Bank vor

Von Eberhard Beer, Seniorenberater im Netzwerk „Die alten Hasen“, Gifhorn

Wer sein Geld anlegen will, sollte sich gut beraten lassen. Ebenso wichtig ist es allerdings, sich auf das Gespräch bei der Bank gut vorzubereiten und zu wissen, was man will.

Dank Prospekten bleibt viel Zeit, um sich schon mal zu informieren, was man denn wohl in der nächsten Woche kaufen will. Bei der Geldanlage läuft das meistens anders: Das Geld steht zur Verfügung, man geht zur Bank oder wird sogar schon von

der Bank auf eine Anlage angesprochen, hört sich dann an, was der Berater – oder ist es ein Verkäufer? – anzubieten hat.

Zwar versteht man nicht immer alles, aber glaubt, was einem gesagt wird und unterschreibt.

Das Ergebnis kann erstens sein: Die Geldanlage entspricht den Vorstellungen des Kunden. Es kann aber auch sein, dass es „das Angebot der Woche“ war, das verkauft werden sollte.

Also gilt es, das Gespräch bei Ihrer Bank vor- und nachzubereiten: Überprüfen Sie Ihre gesamten Geldanlagen – passt alles zusammen? Verstehen Sie alles, können Sie damit ruhig schlafen?

► Erfüllen die bisherigen Anlagen Ihre Ziele an eine Geldanlage? Jeder hat schließlich andere Vorstellungen!

► Wenn bisher alles stimmt, dann muss auch die neue Anlage entsprechend eingepasst werden. Ein einmal beschlossenes grundsätzliches Anlagekonzept, das den persönlichen Ansprüchen an die Geldanlage entspricht, darf nicht durch das schon genannte „Angebot der Woche“ unterbrochen werden.

► Lassen Sie sich nie bedrängen („das Angebot gibt es nur noch bis Morgen“).

► Achten Sie darauf, ob größere Chancen als marktüblich versprochen werden, wie zum Beispiel hö-

here Zinsen oder besondere Steuervorteile, zum Beispiel bei Schiffonds – diese beinhalten auch mehr Risiken!

Eine Ausnahme: Tagesgeld- oder Festgeldkonten bei Direktbanken aus dem Internet: Dort können die Zinsen etwas besser sein, schliesslich gibt es keine Beratung, keine Filiale, der Kunde muss alles alleine machen. Achten Sie auf die deutsche Einlagensicherung!

Und abschließend: Man kann nicht alles können, jeder hat etwas anderes gelernt, daher gibt es auch für den Finanzbereich unabhängige Honorarberater. Das Ändern eines Vertrags ist immer teuer, manchmal auch gar nicht mehr möglich.

GESUNDHEIT

Wieso sollte ich auch im Winter viel trinken?

Auch im Winter benötigt unser Körper ausreichend Flüssigkeit. Wir sind in den Wintermonaten häufig großen Temperaturschwankungen ausgesetzt – wir bewegen uns einerseits zwischen der kalten Luft im Freien und andererseits der trockenen Heizungsluft in geschlossenen Räumen.

Da wir im Winter aber nicht so schwitzen wie im Sommer, lässt unser Durstgefühl nach, was zur Folge haben kann, dass wir viel zu wenig trinken. Das wiederum begünstigt unsere Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten und Herz-Kreislauf-Störungen.

Trockene Heizungsluft strapaziert die Schleimhäute von Augen, Rachen und Nasen und reizt die Haut.



Leitender Arzt
Gunter Jordan,
Notaufnahme
Standort Salz-
dahlumer Straße,
Städtisches
Klinikum
Braunschweig

Nur eine gut befeuchtete Nasenschleimhaut kann die Luft von Schnupfenviren und Krankheitserregern effektiv filtern.

Daher der Rat: Trinken Sie auch in den Wintermonaten täglich mindestens 1,5 Liter Mineralwasser, Fruchtsäfte oder Tees! Und damit es nicht vergessen wird, stellen Sie die Getränke gut sichtbar für Sie auf.

BUCHTIPP

Wie hilft mir meine innere Uhr beim Abnehmen?

Essen Sie drei Mahlzeiten am Tag – morgen Kohlenhydrate, mittags Mischkost, abends Eiweiß? Haben Sie 5 Stunden lang zwischen den Mahlzeiten keinen Happen gegessen und abends nur kohlenhydratfreie Kost zu sich genommen? Unwahrscheinlich, dass Sie alle diese Regeln eingehalten haben.

Hätten Sie sie befolgt, dann – so behaupten jedenfalls die Autoren dieses Buches – werden Sie „Schlank im Schlaf“.

Das hat jedoch nicht unbedingt nur mit Schlafen zu tun, sondern eher damit, wie Sie Ihre Bio-Uhr nutzen, welche Lebensmittel Sie kombinieren, dass Sie oben genannte Essenspausen einhalten und abends eiweißreiche Kost essen. So eine Art Trennkost also.



Detlef Pape,
Rudolf Schwarz,
Elmar Trunz-
Carlisi, Helmut
Gillesen:
Schlank im
Schlaf, Gräfe &
Unzer, 191 Sei-
ten, 19,90 Euro.

Nur, dass die Autoren Trennkost und Glyx-Diät zur Insulin-Trennkost kombiniert haben. Der Insulin-Spiegel, so die Autoren, muss zum Abnehmen in Schach gehalten werden, der Insulingehalt im Blut möglichst niedrig gehalten werden.

Dann purzeln die Pfunde fast von allein, versprechen die Autoren. Bewegung und Sport tun natürlich das Übrige.

KINDER

Warum ist Gleichberechtigung im Interesse von Kindern?

Eine Frau und ein Mann sind Eltern geworden und wollen ihre Elternschaft partnerschaftlich leben.

Das funktioniert so lange, wie die Beziehung besteht und dann? Alleinerziehende Mütter gibt es zahlreich, allein erziehende Väter sind rar.

Oft wird einer Frau das Kind zugesprochen, sie fühlt sich geliebt und gebraucht und erfährt viel Verständnis und Unterstützung für ihre Situation. Sie lebt mit dem Kind in einem Haushalt und hat die Definitionsmacht im Hinblick auf das Wohl des Kindes und den Umgang des Kindes mit dem Vater.

Für die Sache der Väter einzutreten ist im Interesse des Kindes. Dies hilft, die Balance zwischen Müttern



Monika Dittmer,
Leiterin des
Kindergartens
Löwenzahn,
Goslar-Jerstedt

und Vätern im Interesse der gemeinsamen Kinder wiederherzustellen.

Die Frauenbewegung hat sich für den Wert von Frauen in der Berufswelt eingesetzt. Nun gilt es, im Sinne der Überwindung von Geschlechterrollen, den Wert von Männern als Vätern hervorzuheben. Davon profitieren Frauen und Kinder!

TIERE

Wieviel kostet ein Haustier im Unterhalt?

Bei dem Kauf eines Tieres sollte man bedenken, dass außer den Kosten für die Anschaffung und die Erstausrüstung noch weitere Folgekosten auf den neuen Besitzer zukommen.

Bei einem Hund kommen am Tag, je nach Größe des Hundes und Futterart, zwischen 60 Cent und 3 Euro Futterkosten hinzu. Dazu kommen jährlich Kosten für die Hundesteuer, Haftpflichtversicherung, Impfungen, Wurmuren und Floh- und Zecken-Präparate. Diese Kosten betragen zwischen 150 und 350 Euro.

Bei der Katze betragen die Futterkosten zwischen 40 Cent und 2 Euro. Hier fallen ebenfalls die jährlichen Kosten für Impfungen, Wurmuren und Floh- und Zecken-Präparate von 100 bis 200 Euro an.



Michaela
Jamans,
Tierärztin in
der Region

Bei einem Kaninchen bewegen sich die Futterkosten nur im Centbereich, hinzu kommen aber Kosten für Heu, Stroh und Einstreu. Außerdem fallen noch Kosten für Grünfutter an.

Ein Kaninchen kostet pro Woche etwa 15 Euro, auch hier fallen noch die Kosten für die Jahresimpfung an. Außerdem können bei jedem Tier weitere Tierarztkosten fällig werden.