

GETESTET

Vielen Schulranzen mangelt es an Signalfächern

Produkt	Note	Preis ca.
DerDieDas Fliegen-gewicht Space Monster (Steinmann Leder-warenfabrik)	befriedigend	126,00 €
School-Mood Timeless II Schulranzen Pink Karo (School-Mood)	befriedigend	109,95 €
Scout Easy II Black John (Sternjakob)	befriedigend	120,00 €
Scout Nano Joy (Sternjakob)	befriedigend	110,00 €
Die wilden Kerle Schulranzen Big Light (Franz Brehme)	mangelhaft	89,98 €
McNeill Ergo Light 900 Wolves (McNeill)	mangelhaft	149,95 €
Sammies by Samsonite Premium Love Romance (Hama)	mangelhaft	139,40 €
Step by Step Schulrucksack Black Spider (Hama)	mangelhaft	135,15 €
Tatonka Schulranzen Pink Heart (Tatonka)	mangelhaft	129,95 €
Esprit ErgoComfort Garden Party (Esprit)	ungenügend	159,90 €

Quelle: Öko-Test-Magazin 4/2010

Das Öko-Test-Magazin hat Schulranzen getestet. Das Ergebnis: Viermal „befriedigend“, fünfmal „mangelhaft“ und einmal „ungenügend“.

Schulranzen sollten gut verarbeitet, aber vor allem auch gut erkennbar sein. An Reflektoren und fluoreszierenden Materialien mangelt es den meisten Ranzen allerdings. Viele sind deshalb ein Sicherheitsrisiko.

Laut Norm müssen 20 Prozent der Schulranzen fluoreszieren, also am Tag und in der Dämmerung leuchten. Diese Norm halten viele Hersteller nicht ein, manche sparen auch noch an den reflektierenden Flächen.

Bei den Inhaltsstoffen sind alle getesteten Ranzen „ungenügend“. Die Ranzen bestehen zum Teil aus PVC und chlorierten Kunststoffen und die Hersteller verwendeten Phthalate als Weichmacher.

Das Ranzengewicht wiegt indes bei der Bewertung nicht so schwer. Die Norm, wonach ein Kind nicht mehr als 10 Prozent seines eigenen Gewichtes auf dem Rücken tragen sollte, stammt aus Verordnungen für Rekruten im Ersten Weltkrieg. Wenn das Kind fit ist und keinen sehr langen Schulweg hat, kann es auch ein größeres Gewicht schultern.

AKTUELL

ASS kann bei Migräne helfen

Eine Dosis von 900 bis 1000 Milligramm eines Medikaments mit Acetylsalicylsäure (ASS) reduziert bei vielen Migränepatienten die Kopfschmerzen deutlich. In Kombination mit 10 Milligramm Metoclopramid (MCP) verschwinden häufig auch Übelkeit und Erbrechen. Zu diesem Ergebnis sind US-Experten gekommen, die Daten von 13 Studien mit mehr als 4000 Patienten analysiert haben. Es gibt jedoch auch Migräniker, bei denen diese Behandlung nicht ausreicht. Sie benötigen verschreibungspflichtige Schmerzmittel.

Redaktion: Eva Lienemann
Mail: ratgeber@bvz.de

TIERE

Welche Bedürfnisse haben Kaninchen?

Das Wildtier braucht ständig etwas zu kauen und lebt gern mit Artgenossen zusammen

Von Monica Kahl,
Tierärztin in der Region,
spezialisiert auf Verhaltenstherapie

Kaninchen sind keine Einzelgänger und brauchen möglichst Gefährten. Außerdem sollte jeder Kaninchenhalter seinem Tier ausreichend Auslauf bieten.

Unsere heutigen Haus- und Zwergkaninchen stammen vom Wildkaninchen ab, das schon vor der Steinzeit in Europa heimisch war. Seine Abstammung ist verantwortlich für seine Bedürfnisse.

So leben Kaninchen in freier Wildbahn in größeren Familienverbänden, was bedeutet, dass sie keine Einzelgänger sind.

Da große Gruppen viel Platz benötigen, hat es sich in der Heimtierhaltung bewährt ein Pärchen, bestehend aus einem kastrierten Rammler und einer Häsin, zusammen zu halten. Kennen sich diese Tiere nicht von kleinauf, müssen sie langsam aneinander gewöhnt werden.

Auch die Ansprüche an die Ernährung orientieren sich an der Wildform des Kaninchens, welches sich in erster Linie von Gräsern, Kräutern, Blättern und Rinden ernährt.

Da der Kaninchenmagen keine Muskelfaserschicht besitzt, geschieht der Weitertransport des Futters in den Darm nur durch ständig neu aufgenommene Nahrung. Somit sind die Tiere auf eine permanente Nahrungsaufnahme angewiesen, die am besten durch hochwertiges Heu sichergestellt wird.

Dazu gibt man über den Tag ver-



So ein Körbchen ist dem Kaninchen definitiv zu eng. Die Tiere benötigen viel Auslauf.

Foto: dpa

teilt etwas Obst und Gemüse und gut strukturiertes Grünfutter, wie Kräuter oder Möhregrün.

Ein weiteres wichtiges Grundbedürfnis ist die Bewegung. Es genügt diesen agilen Tieren nicht, den Tag in einem Käfig, und sei er noch so groß, zu verbringen. Ideal ist ein großer und vor Fressfeinden ge-

schützter Auslauf im Garten, wo statt Heu Gras gefressen werden kann und die Umwelt vielfältige Eindrücke bietet. Als positiver Nebeneffekt werden Muskeln und Bänder gekräftigt und die Krallen nutzen sich von selbst ab.

Wer seinen Kaninchen keinen Garten bieten kann, sollte ihnen we-

nigstens den Auslauf in einem Zimmer oder der Wohnung gestatten, damit sie ihren Bewegungsbedarf stillen können.

Außerdem sollte den Tieren als Höhlenbewohnern ein Unterschlupf mit zwei Ausgängen zur Verfügung stehen. Das vermittelt ihnen bei Gefahr die nötige Sicherheit.

GESUNDHEIT

Wie starte ich gesund ins Frühjahr?

► Machen Sie Wechselduschen am Morgen.

► Sorgen Sie für ausreichenden und erholsamen Schlaf.

► Sie können auch mit Algen entschlacken oder mal einen Fastentag einlegen.

► Entspannen Sie im Salzbad.

► Bewegen Sie sich regelmäßig, gehen Sie spazieren, atmen Sie frische Luft, um Ihre Organe mit Sauerstoff zu versorgen.

► Vermeiden Sie alles, was den Körper übersäuert, wie zu viel Fleisch, Cola, Kaffee, Weißmehlprodukte, Stress.

► Verzichten Sie auch mal auf Alkohol, Zigaretten, Fertigprodukte, Fast Food, Zucker, künstliche Zusatzstoffe wie Süßstoffe, Geschmacksverstärker, fettiges Essen.



Patricia Hauser,
Ernährungsberaterin aus
Meinersen

► Bevorzugen Sie natürliche pflanzliche Vollwert-Kost.

► Schnittlauch liefert Eisen gegen Müdigkeit.

► Seien Sie kreativ, probieren Sie neue Rezepte aus.

► Trinken Sie ausreichend Wasser, am besten ohne Kohlensäure, gern auch mal mit einem Schuss Zitronensaft, Apfelessig oder als Ingwerwasser.

GELD

Was ist eine Inhaberschuldverschreibung?

Eine Anleihe ist dokumentiert in einer Urkunde, die Inhaberschuldverschreibung heißt. Es ist die Aufnahme eines Kredits durch Unternehmen, Bund, Länder, Gemeinden.

Inhaberschuldverschreibung heißt es deshalb, weil der Inhaber der Urkunde Gläubiger des Herausgebers der Anleihe ist. Damit hat er das Recht auf die Zinszahlung sowie die Rückzahlung zum vereinbarten Termin. Die Sicherheit einer Inhaberschuldverschreibung richtet sich nach der Bonität des Herausgebers.

Heutzutage gibt es fast nie mehr eine solche Urkunde sondern nur eine Globalurkunde. Der Kunde hat durch die Wertpapierabrechnung und die Einbuchung in seinem Depotkonto einen Anteil erworben.

Aufpassen: hohe Zinsversprechen,



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

die deutlich über dem Marktzins liegen, lassen meist auf ein höheres Risiko schließen. Vergleichsgröße sind die entsprechenden Bundesanleihen.

Inhaberschuldverschreibungen der Sparkassen, Volks- und Raiffeisenbanken sind durch Sicherungen der Institutsverbände abgesichert, vergleichbar mit direkten Geldanlagen wie Tagesgeld oder Festgeld.

HAUSHALT

Wie bereite ich leckere Frühling-Wraps zu?

Zuerst geben Sie 150 Gramm Mehl, 1 TL Salz, 2 EL Sonnenblumenöl in eine Schüssel und kippen nach und nach 75 Milliliter Wasser hinzu. Anschließend müssen Sie alles gut verkneten und den Teig 20 Minuten ruhen lassen.

Sie teilen den Teig in fünf Stücke auf, rollen jedes Stück zu einem Fladen und braten die Fladen von beiden Seiten zwei Minuten lang an. Für eine frische Füllung schneiden Sie 500 Gramm Hühnerfleisch in Streifen, braten es mit Paprika, Zwiebel und Knoblauchzehe an und würzen mit Salz und Pfeffer. Wer es schärfer mag, kann mit Chilisauce oder Tabasco nachwürzen.

Nun schneiden Sie fünf kleine Tomaten, zwei Lauchstangen und Eisbergsalat klein, geben alles in eine Schüssel und vermischen es gründlich. Danach würzen Sie acht EL Crème fraîche mit Zitronenschale,



Mario Kilian,
Küchenmeister
Öffentliche
Facility Management,
Braunschweig

Salz und Pfeffer. Anschließend schälen und vierteln Sie eine Avocado und zerdrücken das Fleisch mit einer Gabel, dazu geben Sie zwei TL Zitronensaft und würzen die Masse mit Salz, Pfeffer und Knoblauch.

Nun nehmen Sie die Fladenstücke, bestreichen Sie mit der Avocadocreme, verteilen Tomaten, Lauch und Salat darauf, geben das Hühnerfleisch mit dem Gemüse hinzu und verfeinern es etwas mit Crème fraîche. Servieren Sie die Wraps mit einer Salsa oder Chilisauce.

BUCHTIPP

Wie lege ich ein farbenprächtiges Blumenbeet an?

Endlich Frühling, endlich macht die Gartenarbeit wieder Freude. Jetzt im April ist Pflanzzeit – und letzte Gelegenheit, die Blumenbeete im Garten zu ergänzen, damit sie im Sommer farbenprächtig blühen.

Tipps dafür gibt Falk-Ingo Klee in seinem Buch „Blumenbeete“. Damit sie von Januar bis Dezember in der jeweiligen Lieblingsfarbe die Betrachter erfreuen, bedarf es einiger Vorbereitungen.

Aber ein Garten macht nun mal Arbeit, wenngleich Klee davor warnt, sich zum Sklaven des Gartens zu machen. Ob die Gestaltung eines Beetes in Rosa und Rot an einem sonnigen Platz oder in Blau und Violett an einem schattigen Platz – mit Klees Anleitungen kann bei der Gartenarbeit eigentlich kaum etwas schief gehen.

Hilfreich sind vor allem seine Pflanzskizzen und die detaillierten



Falk-Ingo Klee,
Blumenbeete,
BLV-Verlag,
29,90 Euro

Listen der empfohlenen Stauden, Sträucher und Bodendecker.

So ergeben sich wunderbare Frühlingskompositionen aus beispielsweise kräftig rotem Goldlack und Tulpen oder Sonnenhut und Schafgarbe. Erfrischend auch die Vielzahl der Pflanzen, die es zugebenermaßen nicht in jedem Baumarkt gibt.

Klee empfiehlt den Fachhandel, Baumschulen und Gärtnereien, die nicht unbedingt teurer sind, aber bei Sonderwünschen wie Blauregen, Pupurglöckchen oder Lenzrose meist helfen können.