

GETESTET

Nur rezeptpflichtige Mittel helfen gegen Haarausfall

Produkt	Note	Preis pro Packung
FinaHair 1mg Filmtabletten (Hexal)	gut	39,95 €
Finasterid AL 1mg Filmtabletten (Aliud Pharma)	gut	39,94 €
Finasterid Stada 1 mg Filmtabletten (Stadapharma)	gut	39,94 €
Finasterid-Actavis 1 mg, Filmtabletten (Actavis)	gut	39,94 €
Finasterid-CT 1 mg Filmtabletten (CT-Arzneimittel)	gut	39,94 €
Finasterid-ratiopharm 1 mg Filmtabletten (Ratiopharm)	gut	39,95 €
Propecia 1 mg Filmtabletten (MSD Sharp & Dohme)	gut	52,50 €

Quelle: Öko-Test-Magazin 4/2010

Das Öko-Test-Magazin bewertete 30 Mittel, die den Haarausfall bekämpfen sollen. Das Ergebnis: Nur sechs rezeptpflichtige Präparate schneiden „gut“ ab.

Diese Mittel enthalten Finasterid, das dauerhaft eingenommen werden muss. Nach dem Absetzen fallen die Haare wieder aus. Der Wirkstoff hemmt das Enzym 5-Alpha-Reduktase und senkt so den Spiegel des Hormons Dihydrotestosteron im Blut. Die Folge: Die Haare wachsen wieder.

Allerdings ist das Mittel nur zugelassen bei Haarausfall in frühem Stadium bei Männern zwischen 18 und 41 Jahren – eine Wirkung bei Geheimrats-ecken und Glatze ist nicht erwiesen. Langzeitriskiken sind ebenfalls ungeklärt.

Die kosmetischen rezeptfrei erhältlichen Mittel sind, was ihr Name schon sagt – Kosmetika und deshalb per definitionem keine wirksamen Arzneien gegen Haarausfall.

AKTUELL

Medikamente sollten mit auf Reisen gehen

Acht von zehn Befragten gaben bei einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse an, auf längeren Reisen keine vollständige Reiseapotheke mitzunehmen. Medikamente, die man in Deutschland regelmäßig einnimmt, sollten jedoch in genügender Menge ins Gepäck. Im Ausland kann es schwierig bis unmöglich sein, diese Medikamente in gleicher Qualität zu erhalten. Schmerz- und Fiebermittel, Durchfallmittel und Elektrolytpräparate sollten bei Fernreisen ebenfalls nicht fehlen.

Jeder zweite möchte in der Kirche heiraten

In Partnerschaften ist das Thema Religion nicht unbedeutend. Das zeigen Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage im Auftrag der „Apotheken Umschau“. Jeder dritte Deutsche (30,2 Prozent) sagt, es sei wichtig, dass sein Lebenspartner seine Einstellung zum Glauben teile. Bedeutendes Ritual bleibt die Trauung: Für die Hälfte der Befragten (48,5 Prozent) gehört gar eine kirchliche Trauung zum Heiraten unbedingt dazu.

Redaktion: Eva Lienemann
Mail: ratgeber@bvz.de

GELD

Mit gutem Gewissen Geld verdienen

Ethikfonds sind auf Nachhaltigkeit ausgerichtet – Investitionen in Öko- oder soziale Projekte

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

Ethische Geldanlagen verfolgen nicht nur ökonomische Ziele sondern orientieren sich an ökologischen, ethischen oder sozialen Kriterien wie Umweltschutz, Ächtung von Kinderarbeit, Frauenförderung.

Es gibt entsprechende Banken wie beispielsweise die Ethikbank, Umweltbank oder GLS Bank, die Gelder aus Sparkonten und Festgeldanlagen ausschließlich in umwelt- und sozialverträgliche Projekte investieren.

Es gibt keine festgelegte Definition und auch kein Gütesiegel für den Begriff „ethische Geldanlagen“. Grundsätzlich sollte die Strategie eines Ethikfonds auf Nachhaltigkeit und nicht auf das Erzielen einer möglichst hohen Rendite ausgerichtet sein.

Anders beim Ökofonds und der Geldanlage in ökologische Projekten. Hier können auch gute Renditen erreicht werden – wie zum Beispiel bei erneuerbaren Energien – und das bei einem guten Gewissen für den Anleger.

Klassisches Beispiel dafür sind die am Markt erhältlichen Fonds, leider sind fast 75 Prozent noch sehr neu und lassen so eine nachhaltige Beurteilung nicht zu.

Auch im Rest der Anbieter gibt es einige schwarze Schafe, die nicht gemäß den Anlagegrundsätzen verfahren, also doch letztendlich Titel aus der Rüstungsindustrie, der Atomindustrie oder sonstigen nicht gewollten Unternehmen im Bestand haben.

Die Mehrheit der Anbieter allerdings hält sich an die im Ausgabeprospekt genannten Anlageziele.

Diese allerdings sollten im Verkaufsprospekt deutlich ersichtlich sein. Das ist nicht immer der Fall.

Bei bereits bestehenden Fonds sollten Sie genau den Jahresbericht lesen, da müssten auch alle Informationen rückblickend auf das letzte Geschäftsjahr zu finden sein.

Letztlich sollte eine solche Investition allerdings auch nachhaltig sein, also beispielsweise in Windkraft oder Sonnenenergie angelegt sein. Für viele andere Branchen gilt auch: Die wirtschaftliche Entwicklung wird Einfluss auf die Ergebnisse haben.

Leider sind viele Fonds mit einem sehr kleinen Gesamtanlagevolumen auf dem Markt. Ob die sich halten können, ist fraglich. Positiver für die Anleger wären etwas weniger aber dafür größere Fonds.

Auch wenn der Anleger Wert darauf legt, dass der Fonds nicht in Werte investiert, die in der Rüstungsindustrie tätig sind: Was ist mit Werten, die Elektronikteile produzieren, die einerseits dort, aber auch in Haushaltsgeräten Verwendung finden?

Fonds können kein Ersatz für eine direkte Geldanlage in einem bestimmten Projekt sein wie zum Beispiel Windkraft oder Solaranlagen. Fonds werden die Gelder immer auf dem Kapitalmarkt anlegen, mit allen Risiken.

Aber Achtung: Geschlossene Fonds, also direkte Beteiligungen wie an der Windkraftanlage in Ihrem Ort, bedeuten, Sie sind Mitgesellschafter. Man muss also genau prüfen, vor allem die wirtschaftlichen Risiken und die Bonität der Betreibergesellschaft.

Fazit: Wer will, hat Möglichkeiten, sein Geld mit reinem Gewissen anzulegen, wie aber auch in allen anderen Fällen gilt: Drum prüfe wer sich – hier nicht ewig – bindet.



Wer in einen geschlossenen Fonds vor Ort investiert, ist Mitgesellschafter – einer Windkraftanlage zum Beispiel. Foto: Uwe Zucchi dpa

KINDER

Wie bringe ich meinem Kind die Welt der Zahlen näher?

Vorlesen ist für die meisten Eltern selbstverständlich und fördert den kindlichen Wortschatz. Um Ihrem Kind das Rechnen später zu erleichtern, ist es gut, wenn es mit der Zahlenwelt Bekanntschaft macht.

Mathematik ist wie eine neue Sprache, deren unterschiedliche Mengen und Symbole gelernt werden müssen. Am Anfang steht das Zählen. Hier bieten sich zuhause viele Möglichkeiten: Wie viele Zahnbürsten sind im Becher? Wie viele Finger hat die Hand? Wie viele Türen die Wohnung? Halten Sie die Mengen zu Beginn klein und loben Sie richtige Antworten.

Ein weiterer Lernschritt ist das Erfassen kleiner Mengen auf einen Blick, ohne zählen zu müssen. Dies



Stefanie Hosak, Diplom-Pädagogin und Heilpraktikerin in Salzgitter

erleichtert das spätere Rechnen. Hier reicht im Vorschulalter eine Menge bis fünf. Wie viel Tassen stehen auf dem Tisch?

Dann kommt das Zerlegen von Mengen. Aus Muscheln zwei gleich große Haufen bilden oder Wasser auf zwei Gläser aufteilen. Vergessen Sie nicht, dass diese Übungen vor allem eins machen sollen: Spaß!

TIERE

Wie erkenne ich, dass mein Haustier herzkrank ist?

Auch bei unseren Heimtieren kommen Herzerkrankungen immer häufiger vor. Gerade bei Kaninchen und Meerschweinchen können solche Erkrankungen auch schon bei jungen Tieren beobachtet werden.

Tritt die Erkrankung in jungen Jahren auf, ist sie oft angeboren oder erblich. Bei älteren Tieren handelt es sich meistens um altersbedingte oder durch Infektionen hervorgerufene Veränderungen der Herzklappen oder des gesamten Herzens.

Die Symptome einer Herzerkrankung reichen von Apathie und Fresslust über Abmagerung bis hin zu epileptischen Anfällen. Erst im späteren Verlauf kommt es zu Wasseransammlungen in der Lunge und dem Brustkorb und dann zu Atem-



Michaela Jamans, Tierärztin in der Region

not. Besteht bereits Atemnot, sollten solche Tiere möglichst schnell einem Tierarzt vorgestellt werden, da akute Lebensgefahr besteht.

Eine Diagnose der Ursache ist Voraussetzung für eine medikamentöse Therapie. Betroffene Tiere sollten möglichst stressfrei und besonders im Sommer in nicht zu warmen Räumen gehalten werden.

LEBENSSTIL

Welcher Wein passt zu welchem Essen?

Sind Wein und Essen aufeinander abgestimmt, ergibt sich häufig eine bestimmte Reihenfolge: vom leichten zum schweren Wein – vom jungen zum alten Wein – vom weißen zum roten Wein.

Der Geschmack hat großen Einfluss auf die Wahl des Weins gewonnen. Das hat dazu geführt, dass Speisen, zu denen traditionell ein weißer Wein getrunken wurde, mit rotem Wein serviert werden. Zu Spargel mit Schnitzel oder Schinken und einer Sauce hollandaise wird ein weißer Riesling getrunken. Zu einem Hirschgulasch mit Klößen, Rotkohl und Preiselbeeren wird ein schwerer Roter gut passen.

Sie können Ihrem Geschmack folgen und die Weinauswahl umkeh-



Ulrich Kwiatkowski, Tanzschule Haeusler Kwiatkowski, Braunschweig

ren. Eine Beschäftigung mit dem Thema wird meistens dazu führen, den Wein nach der Art, wie das Essen gewürzt wurde, zu wählen. Dabei spielen die Soßen eine große Rolle. Danach sollte entschieden werden, ob ein fruchtiger, tanninhaltiger – Tannin ist der Gerbstoff im Rotwein – oder eher süßer Wein gereicht wird.

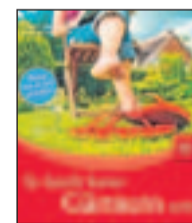
BUCHTIPP

Wie gestalte ich meinen Garten mit wenig Aufwand?

Es wird geschnitten, gestutzt, gesägt, vertikutiert, umgegraben, geschau- felt, gesät, gepflanzt und gejätet – manch ein Gartenbesitzer ist wirklich das ganze Jahr auf den Beinen. Für solche Gartenfreunde ist dies nicht das richtige Buch. Für wen Gartenarbeit die Erfüllung ist, der wird an anderer Stelle fündig.

Wer jedoch gern viel vom Garten aber wenig Arbeit mit ihm hat, kann in diesem Buch die passenden Tipps finden – mit einem teilweise leider etwas angestaubten Layout und Fotos, die schon ein paar Jahre alt sind. Egal: Die Tipps sind natürlich zeitlos.

Bei Bäumen und Sträuchern zum Beispiel ist darauf zu achten, dass die Pflanzen nicht allzu hoch in den



Tobias Gold, Martina Bäumlner: So leicht kann Gärtnern sein, BLV-Verlag, 159 Seiten, 14,95 Euro.

Himmel wachsen – um sich das regelmäßige Zurückschneiden zu sparen, versteht sich. Pflegeleichte Pflanzen, die auch mal ein paar Tage Frost überstehen, helfen auch dabei, die Arbeit zu beschränken.

Und wenn der Leser endlich seinen pflegeleichten Garten hat, findet er in diesem Buch auch gleich noch Dekorationsvorschläge und Rezepte für die Gartenparty.