

Praktischer Alleskönner

Spülschwämme als Halter für Ohrhänge

Sauberes Geschirr zaubern sie im Handumdrehen. Doch nicht nur in der Küche erweisen sich Spülschwämme als Talente. **Saubere Tastatur** In kleine Würfel geschnitten und z.B. auf gesäuberte Eisstiele gespießt, lassen sich mit den Spülschwamm-Stückchen wunderbar die Zwischenräume der PC-Tastatur reinigen. **Kratz-Stopp** Wenn die Stuhlbeine über den Boden kratzen und gerade keine Filzgleiter zur Hand sind: Schwamm in passende Scheibchen schneiden und mit doppelseitigem Klebeband befestigen.



Von Farbe bis Knusper-Test

Daran erkennt man gute Brötchen

Ein einfaches Brötchen kostet beim Discounter etwa 14 Cent, beim Bäcker bezahlt man schon mal gut und gerne 35 Cent. Dabei ist teuer aber nicht zwangsläufig besser. Woran Sie gute Qualität erkennen.

Aussehen verrät viel über Qualität der Ware

Das Brötchen sollte eine gleichmäßige, goldbraune Farbe besitzen. Haben die Seiten weiße Stellen? Dann lagen die Backwaren im Ofen zu dicht beieinander. Die Unterseite sollte möglichst glatt sein. Sind kleine Noppen zu sehen, stammen die Brötchen meist aus einem Heißluftofen, der zwar schneller backt, aber schlecht für die Aromabildung ist. Der Längsriss in der Kruste (der sogenannte Ausbund) sollte gut zu erkennen und nicht verklebt sein.



**Aufbauseite knusprig, Schnittfläche elastisch** Hat man das Brötchen schließlich gekauft, kann man einen leichten Druck-Test machen: Knuspert und knackt es und bekommt die Kruste rundherum feine Risse, ist das ein gutes Zeichen. Beim Aufschneiden sollte kein Teig am

Messer kleben bleiben, denn dann ist das Brötchen nicht richtig durchgebacken. Die Schnittfläche sollte elastisch sein. Perfekt ist es, wenn sie nach leichtem Druck mit dem Finger zurückfedert und keine Mulde hinterlässt. Hohlräume im Teig sind Zeichen minderer Qualität. Wichtig ist natürlich auch ein frischer Duft, bei dem keine Zutat hervorsteicht.

Die Familien-Kolumne

Im Veilchenfieber

Nach Frösten im April überraschte mich im Garten eine Veilchenschwemme. Die violetten Blüten der wilden Duftsorte, die auch in Parks und Wäldern blüht, zwinkerten mir im Rasen entgegen. Mein Mann schimpft sie Unkraut, ich liebe sie. Man kann die zarten Blümchen in Köstlichkeiten verwandeln, etwa Veilchenessig. Einfach eine Handvoll Blüten in



Von Anna Schneider

einem Schraubglas mit mildem weißen Essig aufgießen. Nach 24 Stunden hat man einen rosa Duftessig, der Frühlingsalate aufpeppt. Meine Tochter zerstößt Veilchen mit Zucker zu einer lilafarbenen Deko

für Gebäck. In Mandelöl eingelegt, erhält man eine duftende Pflege für trockene Haut. Ein Teelöffel getrocknete Blüten auf 300 ml Wasser ergibt prima Hustentee. Auch frische Blüten trinke ich als Tee. Das zartlila Getränk macht Frühlingslaune. Veilchenduft, heißt es in meinem Kräuterbuch, heitert die Seele auf. Bei mir stimmt's. Demnächst wage ich mich an kandierte Veilchen. Mmh...

Die besten Tipps gegen Motten, Ameisen & Co.

Keine ungebetene Gäste!

Kammerjäger Manfred Bolz erklärt, wie man Schädlingen vorbeugt - oder sie im Fall der Fälle schnell wieder loswird

Wer plötzlich Schädlinge in der Wohnung hat, denkt schnell, etwas falsch gemacht zu haben. Doch hat Schädlingsbefall nicht zwangsläufig mit mangelnder Hygiene zu tun, wie Kammerjäger Manfred Bolz (55, DVS Schädlingsbekämpfung Hamburg) weiß.



Experte Manfred Bolz

Ein Problem ist vielmehr Feuchtigkeit. Sind etwa die Fußleisten in einer Wohnung nicht ausreichend abgedichtet, kann bei jedem nassen Wischen ein wenig Wasser eindringen – ein Paradies für Ameisen, Silberfische, Käfer und Co.

Keine Feuchtigkeit, keine Krabbeltiere

Darum ist es wichtig, solche „Biotope“ gar nicht erst entstehen zu lassen, etwa, indem man die Fußleisten mit Silikon abdichtet und alle Räume regelmäßig lüftet. Bewährt hat sich Kieselgur als natürliches Biozid (500 Gramm um 7 Euro). Wer mit dem weißen Pulver die Fußleisten bear-

beitet, schafft damit eine Barriere für Krabbeltiere. Fluginsekten wie Fliegen und Motten werden von Licht angezogen und gelangen meist durch geöffnete Fenster in die Wohnung. Zuschneidbare Fliegengitter sind eine sinnvolle Anschaffung (um 2 Euro, Drogerie).



Fußleisten sollten gut mit Silikon abgedichtet werden

Am besten wirken Elektro-Insektenfallen (um 30 Euro, Amazon). Es reicht schon aus, sie nachts für ein paar Stunden laufen zu lassen. Um Kleidermotten (silberne Farbe) von Textilien fernzuhalten, helfen Lavendel oder Zedernholz im Schrank. Den Geruch mögen sie nicht. Sind Motten im Schrank, helfen Wärme und Kälte: Ein Waschgang bei mindestens 60 Grad oder ein viertägiger Ausflug der Kleidung in den Gefrierschrank tötet die Schädlinge ab.

Geöffnete Fenster laden Fluginsekten ein

Lebensmittelmotten (goldene Farbe) sind etwas schwieriger in den Griff zu bekommen. Ihre Larven sind mitunter in Lebensmitteln aus dem Supermarkt enthalten und finden so den Weg in die heimische Küche. Damit sie sich nicht ausbreiten können, sollten Lebensmittel wie Mehl, Nüsse oder Müsli in wasser- und luftdicht verschlossenen Behältern

aufbewahrt werden. Kommt es zu einem Befall, müssen alle geöffneten Produkte entsorgt und die betroffenen Schränke mit scharfem Reinigungsmittel ausgewischt werden, um sämtliche Larven loszuwerden. Für mindestens drei Wochen sollten keine offenen Lebensmittel in der Küche aufbewahrt werden.

Manche Parasiten wie Bettwanzen trägt man selbst in die Wohnung. Sie können etwa in Flugzeugen oder Zügen lauern. Für die Reise empfehlen sich daher Hartschalenkoffer. Anders als bei weichen Textil-Reisetaschen finden die Tierchen auf der glatten Oberfläche keinen Halt. Kleidung, die man direkt am Körper trägt, wird aber nicht befallen. Nach der Reise gilt: den Koffer am besten in der Badewanne auspacken und alle Textilien sofort waschen.



Wer lästigen Tierchen vorbeugt, muss im Idealfall kein Spray in die Hand nehmen

THEMA: SCHÄDLINGE

Xenius: Kleine Krabbler Pflanzenschutz ohne Chemie SA 28.4. BR 6.00 Uhr



auf einen Blick INFO

Was man draußen beachten sollte

Auch draußen quartieren sich Besucher ungefragt ein. Mit ein paar Tricks lässt sich dem vorbeugen:

■ **Mäuse & Ratten** freuen sich über Vogelfutter. Die talentierten Kletterer erreichen übrigens auch das Vogelhäuschen. Besser sind Futterknödel, die von oben mit einem Becher geschützt werden. Außerdem: Hecken und Efeu am Haus nicht bis unters Dach wuchern lassen.

■ **Tauben** machen es sich gerne auf Balkonen bequem, die viele geschützte Stellen wie Stühle,

Regale oder Getränkekösten bieten. Darum: Ordnung halten und Unterschlüpfe vermeiden. Auch eine Raben-Attrappe am Geländer oder Windspiele können dabei helfen, Tauben fernzuhalten.

■ **Wespen** suchen nach Nischen für den Nestbau. Holz auf Terrasse und Balkon daher regelmäßig mit Öl oder Farbe bearbeiten, damit es nicht aufquillt. Löcher in Fugen und Mauerwerk versiegeln.

Schon besetzt: „Wacht“ ein Rabe auf dem Balkon, sind Tauben vorsichtiger



Mein Anti-Aging fürs Gehirn

Wussten Sie, dass die Haut bereits ab dem 25. Lebensjahr zu altern beginnt? Auch andere Körperregime wie z. B. das Gehirn werden vom Altern nicht verschont. Später wird dies etwa ab dem 50. Lebensjahr durch zunehmende Vergesslichkeit – dem ersten Zeichen der Gehirnatrophie. Doch Sie können gegengesteuern – mit einer gesunden Lebensweise und Doppelherz system Ginkgo 120 mg.\*

Es ist ein ganz natürlicher Vorgang. Wie die Zellen der Haut altern, auch das Gehirn. Zunehmende Vergesslichkeit kann dafür ein Anzeichen sein. Doch zur Unterstützung der ganzen Zellen kann man etwas tun mit Anti-Aging fürs Gehirn – viel frischer Luft, Gedächtnistraining und dem bewährten Extrakt aus der Ginkgo-biloba-Pflanze, der dafür sorgt, dass mehr sauerstoffreiches Blut in das Gehirn gelangt.

Schon bei ersten Anzeichen der Gehirnatrophie: Doppelherz system Ginkgo 120 mg

Die moderne Wissenschaft hat herausgefunden, dass der Extrakt aus Ginkgo-biloba-Blättern die Durchblutung fördert und damit auch die Gedächtnis- und Konzentrationsleistung des Gehirns verbessern kann. Mit Doppelherz system Ginkgo 120 mg steht hierfür ein nach modernsten Standards zugelassenes Arzneimittel\*\* zur Verfügung, das über einen definierten Mindestwirkstoffgehalt und ein exakt festgelegtes Extraktionsverhältnis verfügt – zwei wesentliche Voraussetzungen für den medizinischen Einsatz zur Verbesserung altersbedingter Hochtrübungen der Hirnleistung.\*



Die moderne Wissenschaft hat herausgefunden, dass der Extrakt aus Ginkgo-biloba-Blättern die Durchblutung fördert und damit auch die Gedächtnis- und Konzentrationsleistung des Gehirns verbessern kann.

Halten Sie Geduld – es lohnt sich. Vergesslichkeit entsteht langsam und nicht über Nacht. Und so erfordert es ebenso etwas Geduld, bis Sie eine erste Wirkung spüren. Dafür sollten Sie Doppelherz system Ginkgo 120 mg mindestens 8 Wochen regelmäßig einnehmen. Für eine nachhaltige Verbesserung von Gedächtnisleistung und Konzentration ist jedoch darüber hinaus die langfristige und konsequente Einnahme jeden Tag empfehlenswert.



Nur in Ihrer Apotheke!

\* Zur Verbesserung einer altersbedingten kognitiven Beeinträchtigung und der Lebensqualität bei leichter Demenz. \*\* Entspricht den Anforderungen der European Union herbal monograph on Ginkgo biloba L., folium, 28.01.2015

Doppelherz Ginkgo 120 mg/240 mg. Für Erwachsene. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Verbesserung einer altersbedingten kognitiven Beeinträchtigung und der Lebensqualität bei leichter Demenz. Warnhinweise: Enthält Lactose und Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Queisser Pharma GmbH & Co. KG · Schleswiger Straße 74 · 24041 Flensburg