

## Geld sparen

## Geschirrspüler unter die Lupe genommen

Jeder mag saubere Teller, Gläser und Messer. Aber die Preise für Geschirrspüler reichen von günstig bis sehr teuer. Stiftung Warentest hat in ihrer aktuellen Ausgabe 15 Einbau-Geschirrspüler unter die Lupe genommen. Wir zeigen die Testsieger.

Produkt	Note	Preis*
Miele G 6200 SCi	1,9	970€
Bosch SM169P55EU	2,0	765€
Siemens SN56P597EU	2,0	750€
Constructa CG5A50J5	2,1	430€
Miele G 6410 SCi	2,1	1220€
Bauknecht GSI 61415 A++TR	2,3	510€

\*mittlerer Preis in Euro

## Eltern anfälliger für Krankheiten

Kinder können ihre Eltern anfälliger für Krankheiten machen. „Sie bringen neue Bakterien und Viren mit“, erklärt Thomas Aßmann, Hausarzt in Lindlar. In Kindergärten oder Schule kommen sie mit Erregern in Kontakt, die man als Eltern nicht mehr gewohnt ist. Das Immunsystem müsse erst wieder lernen, gegen sie anzukämpfen, sagt der Fachmann, der auch Mitglied im Deutschen Hausärzterverband ist. Mit der Zeit härtet man aber ab. „Das pendelt sich ein.“

Auch kleine Babys können dafür sorgen, dass Eltern schneller krank werden. Der Grund liegt im Stress durch den unregelmäßigen Schlaf, erklärt der Hausarzt. Wenn Babys und Eltern gleichzeitig krank sind, werden die Kleinen nicht selten deutlich schneller gesund. „Das Baby isst, trinkt und schläft.“ Der Körper kann sich nur der Krankheit widmen und regeneriert dann schneller. dpa

## Tier nicht selbst behandeln

Achtlos herumliegende Medikamente können für Hunde gefährlich sein. Zum einen sind viele Wirkstoffe für sie unverträglich. Zum anderen sind die Dosierungen meist auf ein viel höheres Körpergewicht als das von Hunden ausgelegt, warnt Tina Hölscher von der Organisation Aktion Tier. Erwischen Halter ihr Tier dabei, wie es Tabletten verschluckt oder haben einen Verdacht, müssen sie es sofort zum Tierarzt bringen. Er kann durch eine Injektion Erbrechen auslösen, und so die Tabletten wieder zum Vorschein bringen.

Schädlich ist es, wenn Besitzer ihr Tier selbst behandeln und ihm bei Durchfall Kohletabletten geben. „Das verlangsamt nur die Ausscheidung der giftigen Substanz“, so Hölscher. dpa

## Vogelkot auf Auto mit Tuch aufweichen

Vogelkot sollten Autofahrer möglichst sofort vom Lack entfernen, rät Christian Petzoldt, Pflegeexperte aus Hagen. „Zunächst sollte man ihn mit einem feuchten Tuch aufweichen und dann am Waschplatz runterspülen“, sagt er. Den groben Schmutz immer nur ganz vorsichtig aufnehmen und nicht hin und her reiben. Das gilt auch für Baumharze und andere Tiersekrete. Am besten entfernt man sie möglichst noch am selben Tag, damit sie den Lack nicht angreifen.

Ist die Wachsschicht auf der gereinigten Fläche nicht mehr frisch oder hat man mit Insektenreiniger gearbeitet, sollte man dort nachwachsen: „Frisch gewachsene Flächen zeichnen sich bei Regen durch pralle Tröpfchenbildung aus“, sagt Petzoldt. dpa

► Redaktion dieser Seite: Tino Richter

## Mit 10 000 Schritten täglich dem Diabetes entkommen

Heute findet der 24. Thüringer Landesdiabetikertag am Erfurter Helios-Klinikum statt.

Von Esther Goldberg

Diskutiert wird unter anderem mit Vertretern von Politik, Kassen und Ärzten, ob die Volkskrankheit Nummer 1 von der Gesellschaft noch bezahlbar ist. Mit dabei ist der Diabetologe Sven Becker als stellvertretender Vorsitzender des Thüringer Landesverbandes des Deutschen Diabetikerbundes. Er gehört zudem zur Landesgesundheitskonferenz, die vorigen Monat gegründet wurde. Ein Gespräch:

## Wer erkrankt häufiger an Zucker, Frauen oder Männer?

Das hält sich ungefähr die Waage. Ab dem 50. Lebensjahr steigt die Zahl der Menschen an, die an Zucker erkranken. Der sogenannte Krankheitsgipfel liegt zwischen 60 und 70 Jahren. Deshalb sprechen wir vom Altersdiabetes, weil mit zunehmendem Alter das Risiko steigt, zuckerkrank zu werden.

## Warum ist das so?

Hauptsächlich liegt das am Lebensstil. In der industrialisierten Gesellschaft haben wir zu wenig Bewegung, weil wir beispielsweise mit dem Auto statt mit dem Rad fahren oder die Rolltreppe statt der Treppenstufen benutzen. Zugleich gibt es eine Art Überernährung, viele essen zu viele Kohlehydrate. Statt Tee wird Brause getrunken und statt Salat gibt es Fast Food.

## Soll man auf Brause und fast-food verzichten?

Nein, aber viele haben kein gesundes Maß mehr, trinken beispielsweise täglich Cola. Natürlich darf man sich etwas gönnen. Es spricht doch nicht grundsätzlich etwas gegen das traditionelle Essen vom Grill oder gegen eine Pizza. Aber das darf nicht ausschließlich passieren.

## Wer ist besonders von Diabetes betroffen?

Es gibt eine Tendenz, dass der soziale Status, wie man in die



Sven Becker ist stellvertretender Vorsitzender des Thüringer Landesverbandes des Deutschen Diabetikerbundes

Foto: Esther Goldberg

Gesellschaft eingebunden ist, bei Erkrankungen eine Rolle spielt. Das soll jedoch nicht heißen, dass ein Mensch ohne Arbeit generell betroffen ist. Diabetes ist die Volkskrankheit Nummer 1 und betrifft alle gesellschaftlichen Schichten.

## Sind wegen der wachsenden Zahl an Diabetikern für die Krankenkassen die neueren Medikamente die schlechtere Wahl?

Sind wegen der wachsenden Zahl an Diabetikern für die Krankenkassen die neueren Medikamente die schlechtere Wahl? So denken es die gesetzlichen Krankenkassen, aber das ist falsch. Hier gibt es zwischen den Kassen und der Ärzteschaft eine grundlegende Meinungsverschiedenheit. Ja, die neueren

Medikamente sind teurer. Aber sie reduzieren Krankschreibungen und Folgeerkrankungen. Nach meinem Dafürhalten ist es also der falsche Ansatz, mit den Medikamenten zu sparen. Für das Gesundheitssystem werden die Folgen der veralteten Medikamente ungleich teurer als die Einsparung, die sie mit der Verschreibung bringen.

## Werden Sie darüber heute diskutieren?

Ja, durchaus. Ich werde anhand von Beispielen belegen, wie restriktiv und nicht patientenfreundlich entschieden wird. Ab dem 1. Juli beispielsweise wird

ein Medikament mit dem Wirkstoff Repaglinid nicht mehr von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Das hat der gemeinsame Bundesausschuss der Krankenkassen und Ärzte entschieden. Dieses Medikament hat sich aber bei einem Teil der Patienten mit Diabetes Typ 2 bewährt. Vor allem ältere Menschen sind gut damit zurecht gekommen. Nun müssen wir ihnen ab Juli sozusagen verfrüht eine Umstellung auf Insulinspritzen zumuten. Sie hätten noch eine Weile ohne Spritzen zurecht kommen können. Manche Menschen sind aber nicht mehr in der Lage, sich selbst zu spritzen. Sie müssen dann einen Pflegedienst bemühen, weil sie beispielsweise motorische Störungen haben. So steigen die realen Kosten.

## Noch preiswerter wäre die Prävention. Welche Wege geht der Diabetikerbund?

In Thüringen haben wir ja seit April die Landesgesundheitskonferenz, in der Vertreter von Krankenkassen, in der Selbsthilfe, der Landesärztekammer, der Kassenzärtlichen Vereinigung und anderen miteinander sprechen. Ich bin als Vertreter des Diabetikerbundes und Diabetologe dort vertreten. In der Arbeitsgemeinschaft Diabetes geht es um Früherkennung und Prävention. Der sogenannte Fin-

drisk-Bogen beispielsweise kann mit acht Fragen herausfinden, ob Menschen in den nächsten zehn Jahren einen Diabetes entwickeln könnten. Diese A-4-Seite müsste in jedem Amt ausliegen und vielleicht sogar auf Verpackungsmaterial abgedruckt sein. Auf Tetrapacks wäre das gut möglich. Die Menschen bekommen ein Gespür, wie gefährlich nah Diabetes sein kann. Mancher Thüringer würde dann nicht zum Diabetiker, wenn er die richtigen Schlüsse zieht.

## Was sind neben dem zu reichlichen Essen und der fehlenden Bewegung die höchsten Risiken?

Das ist tatsächlich das Übergewicht. Das Maß an Übergewicht ist erschreckend angestiegen in den vergangenen Jahren. 50 Prozent der Thüringer sind übergewichtig. Wenn man aber ab dem 25. Lebensjahr versucht, 10 000 Schritte pro Tag zu gehen, kann man beinahe jede chronische Erkrankung im Bereich von Herz, Kreislauf und Stoffwechsel vermeiden, sofern sie auf den Lebensstil zurückzuführen ist. Das ist das Potenzial, was Bewegung in sich hat. Und wenn man statt der täglichen 10 000 Schritte nur 1000 mehr am Tag geht, kann der Mensch seinen Diabetes genauso effektiv senken, wie das mit einer Zuckertablette möglich wäre.

## Vermieter kann Abschluss nicht erzwingen

Wenn Vermieter Hausratversicherungen als Klausel in ihrem Mietvertrag aufführen, ist diese unwirksam.

Angesichts der Hochwasserlage in einigen Teilen Deutschlands wollen sich manche Vermieter zwar unter Umständen absichern. In der Regel dürfen sie ihre Mieter aber nicht dazu zwingen, eine Hausratversicherung abzuschließen. Fordert dies eine Klausel im Mietvertrag, so ist diese unwirksam. Auch wenn der Mieter den Vertrag unterschreibt, gilt: „Er ist nicht dazu verpflichtet, dann wirklich eine Hausratversicherung abzuschließen“, erläutert Gerold Happ vom Eigentümerverband Haus & Grund Deutschland.

Schließt ein Mieter eine Hausratversicherung ab, entbindet dies den Vermieter nicht von seinen eigenen Pflichten – zum Beispiel nach Unwetterschäden die Wohnung wieder bewohnbar zu machen. Dies betrifft auch von ihm mitvermietete Einrichtungsgegenstände. Hat ein Unwetter Schäden an Möbeln verursacht, die dem Mieter gehören, kann dieser die Kosten für die Beseitigung dagegen nur gegenüber seinem Versicherer geltend machen – sofern die Police eine Elementarschadenklausel hat.

Der Vermieter könne mit dem Mieter allerdings eine Abmachung über den Abschluss einer Hausratversicherung individuell vereinbaren, sagt Happ. Dann müsse er ergebnisoffen mit dem Mieter darüber verhandeln. Erfahrungsgemäß formulieren Vermieter dazu meist eine Empfehlung. Der Mieter kann dann entscheiden, ob für ihn der Abschluss einer Versicherung sinnvoll ist. Das hängt nicht zuletzt von der Lage der Wohnung und dem Wert des darin befindlichen Hausrates ab. dpa

## Reservekanister mitnehmen

Wer zu einer Autofahrt nach Frankreich aufbricht, sollte möglichst mit vollem Tank über die Grenze fahren. Auch ein Reservekanister sei wichtig, erklärt der ADAC. Bis zu zehn Liter dürfen darin eingeführt werden. Vor Ort sollte jede Möglichkeit zum Tanken ausgenutzt werden. Hintergrund ist, dass aufgrund von Streiks in Frankreich an zahlreichen Tankstellen der Treibstoff ausgegangen ist. Oftmals werde er auf 20 Liter pro Auto rationiert. dpa

## Frühzeitige Ernährungsberatung

Eine Krebserkrankung geht oft mit Mangelernährung und Gewichtsverlust einher. Das kann eine verminderte Leistungsfähigkeit und eine schlechtere Lebensqualität mit sich bringen. Betroffene sollten sich frühzeitig an einen Ernährungsexperten wenden, der Erfahrung mit Krebspatienten hat. dpa

## Hintergrund: Diabetes

- Der Diabetes Typ 1 resultiert aus einem Insulinmangel und ist eine Autoimmunerkrankung, bei der die Insulin produzierenden Zellen zerstört werden. Der Körper hat keine Chance auf Heilung. Eine Insulintherapie ist sofort nötig.
- Der Diabetes Typ 2 ist teils genetisch programmiert. Die Patienten sprechen schlecht auf Insulin an und die Bauchspeicheldrüse produziert nicht ausreichend Insulin. Die Insulin-

- produktion geht zudem Jahr um Jahr zurück. Diabetes gilt als die Volkskrankheit Nummer 1.
- Nach Informationen des Thüringer Landesverbandes des Deutschen Diabetikerbundes leben in Thüringen 175 000 Menschen mit Diabetes Typ 2.
- Weitere 16 000 haben Diabetes Typ 1 und Sonderformen des Diabetes.
- Nach Hochrechnungen des „Gesundheitsberichtes Diabetes 2016“ der Deutschen

- Diabetesgesellschaft leben 117 000 Menschen in Thüringen, deren Diabetes (noch) nicht entdeckt wurde.
- Erste Anzeichen für Diabetes können ein starkes Durstgefühl, Gewichtsverlust, Müdigkeit und Abgeschlagenheit sein.
- Heute findet in Erfurt der 24. Landesdiabetestag am Helios-Klinikum statt. Die Schirmherrschaft hat Thüringens Gesundheitsministerin Heike Werner (Linke) übernommen.

## So gehen Hobbygärtner nach Starkregen vor

Bei Sturzfluten leidet der Boden. Hobbygärtner sollten ihn erst mal nicht betreten, denn in sehr feuchtem Zustand wird sonst die Luftzufuhr erschwert.

Von Simone A. Mayer

Egal, ob Hochwasser den Garten geflutet oder Starkregen bei einem Gewitter seine Spuren hinterlassen hat: In vielen Teilen Deutschlands triefen die Böden derzeit vor Feuchtigkeit. Hobbygärtner sollten jetzt nur sehr vorsichtig an die Arbeit gehen. Drei mögliche Szenarien – und was bei ihnen zu tun ist:

## 1. Der Gartenboden ist sehr nass

Auf dem Boden zu laufen, schadet ihm – nach sommerlichem Starkregen ebenso wie nach einer wochenlangen Regenperiode. Denn das Körpergewicht

verdichtet die Erde. Den Pflanzen gelingt es dann schlechter, Wurzeln zu bilden und diese auszubreiten, erklärt die Bayerische Gartenakademie. Außerdem hat dichte Erde weniger Raum für Luft und lässt Nährstoffe schlechter durch. Besonders betroffen sind tonhaltige und lehmige Böden. Was kann der Hobbygärtner hier tun? Am besten von Gartenwegen aus den Boden im Beet hacken und auflockern. Die Durchlüftung sorgt nicht nur für ein schnelleres Trocknen, sondern auch dafür, dass der Boden nicht verschlammte und sich weniger Moos und Algen bilden. Außerdem sollte man die Pflanzen im Auge behalten: Schneckenbefall und Pilzkrankheiten drohen jetzt eher.

## 2. Der Gartenboden ist zwar oben abgetrocknet,

aber verkrustet  
Solche Krusten können aufkeimende Samen aufhalten und sie ersticken, warnt die Gartenakademie. Daher sollten Gärtner den Boden zwischen den Saatreihen nun oberflächlich auflockern – und zwar so, dass man mit einer flachen Rübenhacke möglichst nahe an die Samen herankommt. Bei feinen Samen wie denen von Möhren sollte man aber besser die Kruste immer wieder leicht wässern, um sie so weich und geschmeidig zu halten.

## 3. Der Garten wurde richtig geflutet

Gemüse und Obst aus solchen Gärten sollten nicht mehr verzehrt werden, rät Bayerns Umweltministerium. Mit dem Wasser können Öle, Fäkalien und andere Giftstoffe auf den Boden

gelangt sein. Auch Kompost darf nach einer Überflutung nicht mehr verwendet werden. Bepflanzen könne man den Garten wieder, sobald man Ölgeruch nicht mehr wahrnehmen kann. Im Allgemeinen dringen nur geringe Mengen davon in die oberste Bodenschicht ein, die sich mit der Zeit wieder abbauen, erklären die Experten dazu.

Sinnvoll ist es, in der ersten Zeit etwa alle zwei bis drei Wochen den Gartenboden fünf bis zehn Zentimeter tief umzugraben. Das verbessert die Luftzufuhr.

Sollte der Boden aber erkennbar mit Öl getränkt sein oder eine dicke Schicht Ölschlamm ihn bedecken, wendet man sich am besten an die Behörden, zum Beispiel das Landratsamt. Dann muss die Erde abgetragen und gesondert entsorgt werden. dpa



Viel Regen schadet auch Pflanzen: In einem stark durchnässten Boden gelingt es ihnen schlechter, Wurzeln zu bilden. Foto: Klaus-Dietmar Gabbert, dpa