

TIPPS

GARTEN

Eichenlaub zuerst schreddern

(dpa). Das Laub mancher Bäume muss geschreddert werden, bevor es auf dem Kompost landet. So rät die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen, schwer verrottbare Blätter wie das von Eichen-, Kastanien-, Pappel- und Walnussbäumen erst zu zerkleinern und dann mit einem Zusatz von Kalk zu kompostieren. Damit Grüngut auf dem Kompost gut verrottet, sollte außerdem nicht zu viel Laub auf dem Haufen landen. Der Anteil sollte 20 Prozent nicht überschreiten. Am besten werden die Blätter zum Beispiel mit Rasenschnitt, abgeschnittenen Stauden und kleinen Zweigen durchgemischt.

ESSEN & TRINKEN

Keksteig lieber nicht roh essen



(dpa). Zur Vorweihnachtszeit gehört natürlich auch das Plätzbacken dazu – und für viele auch das Naschen von rohem Teig. Um die Gefahr von Salmonellen zu vermeiden, sollte man Teige mit rohen Eiern besser nicht vor dem Backen kosten, warnt die Verbraucherzentrale Bremen. Zudem sollten nur geringe Mengen genascht werden, da es sonst zu Bauchschmerzen und Durchfall kommen könne. Wer ganz auf der sicheren Seite sein möchte, erhitzt auch das Mehl kurz. Es könne in seltenen Fällen krankmachende Erreger enthalten. Hitzebehandelt werde das Mehl auch bei Cookie Dough-Produkten, bei denen roher Keksteig mit verschiedenen Toppings verzehrt wird. Bei diesem Trend aus Amerika wird kein normaler Keksteig verwendet. Er wird ohne Backpulver und häufig auch ohne Eier oder mit pasteurisierten Eiern zubereitet und ist daher unbedenklich. Foto: dpa

HAUSHALT

Bienenwachstücher lauwarm reinigen

(dpa). Wer zur Müllvermeidung wiederverwendbare Bienenwachstücher statt Alu- oder Frischhaltefolie benutzt, um Lebensmittel einzuwickeln oder Speisen abzudecken, sollte die Tücher nur mit lauwarmem Wasser reinigen. Darauf weist die Verbraucherzentrale Bayern hin. Heißes Wasser würde die Wachsschicht zum Schmelzen bringen. Das kann zum Hygienierisiko werden, wenn die Tücher Kontakt mit keimbelasteten Lebensmitteln haben. „Für rohes Fleisch und Fisch sind Bienenwachstücher daher ungeeignet“, erklärt Ernährungsexpertin Andrea Danitschek. Für den Kontakt mit Lebensmitteln müssten Stoff und Wachs frei von Pestizidrückständen sein. Bei gefärbten Stoffen dürften keine unerwünschten Substanzen aus der Farbe ins Lebensmittel übergehen. Im Zweifelsfall sollte man die Tücher nur zum Abdecken offener Gefäße verwenden. Foto: dpa

PFLANZEN

Weihnachtsstern vor Kälte schützen



(dpa). Weihnachtssterne mögen weder Kälte noch Zugluft. Daher sollte man sie vom Fenster oder anderen Plätzen im kalten Hauch der geöffneten Terrassentüren holen, wenn man lüftet. Dazu rät die Züchtervereinigung Stars for Europe in Bonn hin. Temperaturen zwischen 15 und 22 Grad sind ideal für die grüne Adventsdekoration. Der Weihnachtsstern mag tendenziell lieber etwas feuchtere als trockene Erde um seine Wurzeln. Doch: Staunässe sollte man wie bei den meisten Pflanzen zugleich dringlichst vermeiden. Sie lässt die Wurzeln sonst auf Dauer faulen. Daher raten die Züchter, überschüssiges Gießwasser im Topf spätestens eine Viertelstunde nach dem Gießen wegzuschütten. Meistens genügt eine Wassergabe alle zwei bis drei Tage. Steht der Weihnachtsstern aber in der Nähe von Heizkörpern oder ist die Raumluft grundsätzlich recht trocken, kann es auch nötig sein, täglich zu gießen. Das gilt vor allem für Mini-Weihnachtssterne in entsprechend kleineren Töpfen. Foto: dpa

KOSMETIK

Produkte doppelt nutzen

(dpa). Manche Kosmetikprodukte haben mehr als ein Einsatzgebiet – hier lässt sich beim Einkauf also sparen. So kann man statt einem teuren Stylingprodukt gegen fliegende Haare auch einfach Hautöl nutzen, rät die „Apotheken Umschau“. Etwas von dem Pflegeöl in der feuchten Hand verreiben und auf die Haarspitzen streichen. Zum Intensivieren der Augenbrauen lässt sich Wimperntusche zweckentfremden – indem man die Härchen damit bürstet, ohne Druck auszuüben. Der Augenbrauenstift wiederum ersetzt den Kajal. Er sollte allerdings vorher in der Hand angewärmt werden, dann lässt er sich einfacher auftragen. Noch ein Tipp: Duschgel ist eine oft günstigere Alternative zum Rasierschaum.

RATGEBER

Erich-Dombrowski-Straße 2
55127 Mainz
E-Mail: ratgeber@vrm.de

Redaktion: 06131-48 58 57
Telefon: 06131-48 58 57
Sekretariat: 06131-48 58 75
Telefon: 06131-48 58 75



Barack Obama: Kein „Normalo“, aber auch von ihm kann man etwas lernen, sagt Persönlichkeitstrainer Cristián Gálvez. Archivfoto: dpa

Der Obama in uns

Sich selbst motivieren und Veränderungen gestalten – worauf es dabei ankommt

Von Torben Schröder

Im April dieses Jahres saß Cristián Gálvez mit Barack Obama am Tisch. Ein einstündiges Interview, live vor mehr als 10000 Besuchern. Er konnte sich also hautnah davon überzeugen, worin die Anziehungskraft des früheren US-Präsidenten besteht. „Ich nenne das die vier K“, sagt Gálvez, „Klarheit, Kompetenzen, Kongruenz, Konsistenz.“ Glaubwürdig, kundig, stimmig, verlässlich rüberkommen, ist der Schlüssel. Und so ein bisschen Obama kann, wie der Persönlichkeitstrainer betont, jeder sein. Entscheidend ist für den Motivationsexperten die eigene innere Einstellung zum Thema Veränderung.

„Change“, Wandel, Veränderung, lautete Obamas Botschaft, und sie ist in seiner persönlichen Aufstiegs Geschichte biografisch verbürgt. Auch seine wohlthätigen Aktivitäten passen ins Bild. Was der erste dunkelhäutige Staatschef Amerikas im XXL-Format vorlebt, lasse sich, so Gálvez, durchaus im kleineren Maßstab adaptieren. Wichtig seien die „Vier Säulen“ Körper, Geist, Herz, Seele. Auf Körper und Gesundheit achten, konsequent den eigenen Überzeugungen folgen, offen-verbündlich auf Menschen zuge-

hen – das gebe, in ausbalanciertem Verhältnis, dem Leben „Fülle“. „Im Grunde genommen kann jeder Mensch morgens wach werden und diesen Weg gehen“, betont Gálvez. Der Autor und Moderator aus Köln nennt das ein „Heldenleben“. Das zu führen ist allerdings eine Aufgabe, die man sich regelmäßig bewusst machen muss.

Wandel, das klingt zupackend, bringt aber auch Sorgen mit sich, gegenwärtig womöglich mehr als früher. Gálvez, der BWL und Psychologie studiert und in die Schauspielerei reingeschnuppert hat, blickt auf die Evolution: „Wir wissen, jede Form von Veränderung kostet Energie.“ Beim Gewöhnen zu

verbleiben ist so gesehen erst einmal rational. Und gemäß der Regel „Wahrnehmung schafft Wahrheit“, deren mitunter fatale Wirkmacht in den aktuellen Debatten zu beobachten ist, braucht es einen besonderen Impuls, um umzusteuern. Gálvez regt an, anders zu denken, sich immer wieder zu fragen und bewusst zu machen, wohin man sein Leben steuern will.

Natürlich ist das in der Theorie leichter gesagt, als im wemöglich mühevollen Alltag mit Arbeit, Familie und lauter sozialen Anforderungen getan. Gálvez pflichtet bei – und erzählt von einem Ritual, um den eigenen Weg „im Hamsterrad

des Lebens“ nicht aus den Augen zu verlieren: „Ich habe heute schon meine Urne zu Hause stehen, um sie mit Lebensmomenten zu füllen. Dinge, die mit meinem Leben oder meinem Job zu tun haben. Dinge, die mein Leben füllen, die mich berühren und begeistern.“ Das Ziel ist, dass die Urne schlussendlich „rappelvoll“ ist. Dabei gehe es nicht bloß um Genuss und Hedonismus, sondern auch darum, Gutes zu tun. „Zwei Dinge machen im Leben glücklich“, betont Gálvez: „Ziele zu erreichen – Glück ist eine Überwindungsprämie – und andere Menschen zu inspirieren.“ Womit wir wieder bei Obama wären. „Hätte er so eine Urne, würde er wahrscheinlich jeden Tag etwas hinein legen.“

Wandlungsprozesse illustriert Gálvez gern am Beispiel von Superhelden. „Heldengeschichten sind immer Transformationsgeschichten“, sagt er, „sie folgen immer der gleichen psychologischen Struktur. Haben wir diese einmal verstanden, gelingt es uns auch besser, den Film unseres eigenen Lebens zu schreiben. Es geht um Dinge wie Aufbruch, Selbstmotivation, den Umgang mit Herausforderungen.“ Ein bisschen Obama sein und noch ein bisschen Superman – einen Versuch wäre es wert.

VORTRAG AM 4. DEZEMBER

► Am 4. Dezember, 19.30 bis 21 Uhr, spricht **Cristián Gálvez** in der Mainzer Opel Arena zum Thema „Abenteuer Veränderung“. Der Abend steht unter dem Motto „Profitieren von prominenten Experten“ und ist Teil der Reihe „VRM Impulse“.

► Die Karte kostet **59 Euro** (für Abonnenten der VRM **49 Euro**). Informationen und Tickets unter www.sprecherhaus-shop.de oder telefonisch unter der Nummer **02561 / 9792 888**.



Foto: Sprecherhaus

Frostschutz vor Winterbeginn prüfen

Wenn die Kühlflüssigkeit einfriert, kann der Motor heißlaufen / Auf richtige Farbe des Mittels achten

Von Tom Nebe

Auch wenn sie für Abkühlung sorgen muss: Bei frostigen Temperaturen sollte die Kühlflüssigkeit im Motor nicht einfrieren. Mögliche Folgen: Der Motor kann heiß laufen, und Leitungen können durch das Ausdehnen der Kühlflüssigkeit Schaden nehmen. Darum lassen Autobesitzer lieber prüfen, bis zu welchen Minusgraden der Frostschutz wirksam ist, rät die Sachverständigen-Organisation KÜS. Wer es sich zutraut, kann dies in Eigenregie erledigen.

Beim Nachfüllen hilft Umrechnungstabelle

Entsprechende Messgeräte gibt es im Onlinehandel oder etwa in Baumärkten. Ergibt die Kontrolle, dass nicht ausreichend Frostschutz im System ist, füllt man nach: Dabei



Beim Frostschutz sollten Autofahrer auf die richtige Dosierung achten. „Viel hilft viel“ ist laut Experten die falsche Devise. Foto: dpa

hilft die Umrechnungstabelle auf dem Kanister. Viel hilft viel, ist an der Stelle die falsche Devise. Eine Überdosie-

rung vermeidet man lieber, betonen die Experten. Ganz wichtig ist ein Blick auf die Farbe des im Kühler vorhan-

denen Frostschutzmittels. Sie muss identisch mit der Farbe des Mittels im Kanister sein. Sonst drohen Schäden. Verbreitet sind die Farben Blau, Rot und Grün. Diese darf man nach KÜS-Angaben nicht mischen – denn sie seien auf das jeweilige Fahrzeug angepasst.

Wer einmal dabei ist, kann gleich noch die Scheibenwaschanlage winterfit machen. Ob schon gebrauchsfertig oder als Konzentrat zum Anmischen: Laut den Experten genügt es in Deutschland in aller Regel, wenn das Mittel im Wischwasser bis minus 20 Grad funktioniert.

Nach dem Auffüllen betätigt man die Anlage mehrfach, damit sich die Mischung in den Schläuchen bis zu den Düsen verteilt. Bleibt nämlich noch Sommerkonzentrat zurück, könnten die Schläuche beim ersten Frost wider Erwarten doch zufrieren.

Wann begeht man Fahrerflucht?

(dpa). Wer beim Ausparken mit seinem Wagen ein anderes Auto beschädigt und einfach weiterfährt, begeht Fahrerflucht. Bereits kleinste Schäden mit geringem Streitwert zählen als Unfall, erläutert die Rechtsanwaltskammer Koblenz. Doch nicht jede Berührung ist gleich ein Problem, etwa wenn die Stoßstangen leicht aneinanderstoßen. Liegt kein Schaden vor, dürften Fahrer den Ort verlassen. Was die Experten aber zu bedenken geben: Oft seien Schäden nicht klar zu erkennen. Sind Personen oder andere Fahrzeuge zu Schaden gekommen, ist Wegfahren keine Option. Vorher muss man sich mit anderen Beteiligten austauschen oder die Polizei rufen. Das gilt ebenso bei Parkremplern, wo der Besitzer des anderen Autos oft nicht anwesend ist: In diesem Fall genügt es rein rechtlich gesehen nicht, eine Notiz hinter die Windschutzscheibe zu klemmen. Man muss die Polizei rufen und den Unfall aufnehmen lassen.

Strafe kann bei bis zu drei Jahren Haft liegen

Fahrerflucht kann schon bei geringem Sachschaden zu einer Geldstrafe, Punkten im Fahreignungsregister in Flensburg oder Fahrverbot führen. Hat es stärker gekracht, ist der Entzug der Fahrerlaubnis möglich – und eine Freiheitsstrafe von bis zu drei Jahren. Zudem könne der Kfz-Versicherer Leistungen kürzen oder verweigern. Gut zu wissen: Wen das schlechte Gewissen plagt, der sollte rasch handeln. Melden Autofahrer sich binnen 24 Stunden freiwillig, wird die Strafe unter Umständen abgemildert oder gar erlassen, sagen die Experten. Diese Regelung gelte aber nur für Unfälle im ruhenden Verkehr und mit geringem Sachschaden.



Wer einen Schaden an einem anderen Auto verursacht, dessen Besitzer nicht vor Ort ist, sollte in jedem Fall die Polizei verständigen. Foto: dpa

Staus an Grenze zu Tschechien

(dpa). Wer Anfang Dezember mit dem Fahrzeug nach Tschechien fährt, muss sich auf Staus an der Grenze einstellen. Darauf weist der ADAC hin. Am 1. Dezember soll ein neues satellitengestütztes Maut-System für Lastwagen seine Arbeit beginnen, aber bislang sind nur relativ wenige Fahrzeuge mit den neuen Bordgeräten ausgestattet worden. Der Mautbetreiber rechne daher mit langen Wartezeiten an den Grenzen, der auch den Autoverkehr beeinträchtigen könnte. Besonders betroffen seien die deutschen Grenzübergänge an der A17 (Dresden – Prag), A6 (Nürnberg – Pilsen), B174 (Reitzenhain), B92 (Schönberg), B303 (Schirnding), B20 (Furth im Wald), B11 (Bayrisch Eisenstein) und B12 (Philippstreu).