

Kompakt

- Mo** Haus-Rat
- Di** Crash-Test
- Mi** Durch-Klick
- Do** Recht-Eck
- Fr** Schlag-Wort
- Sa** Stil-Leben

Seide schmeckt besonders gut



Frisch gewaschene und gut verpackte Kleidung hält Motten fern

Streifen auf geputzten Fenstern, Flecken im Autositz, Motten in der Küche: Hauswirtschaftsmeisterin Beate Dambacher weiß, was bei Problemen im Haushalt zu tun ist.

VON BEATE DAMBACHER

Kleidermotten haben bei der Wahl ihrer Kleider einen ziemlich guten Geschmack: Je hochwertiger das Material ist, umso lieber fressen sie ein Loch hinein.

Um das zu verhindern, sollte hochwertige Woll-, Kaschmir- oder Seidenkleidung möglichst frisch gewaschen oder gereinigt sein, bevor man sie länger aufbewahrt. Kleidermotten kann man außer mit Mottenpapier mit Lavendel, getrockneten Roskastanien, Lorbeerblättern oder einer Mischung aus Nelken- und Zitronenöl aus dem Schrank fernhalten.

Eine weitere Möglichkeit ist es, die Kleidung in Kleiderschutzhüllen aufzubewahren – aber nicht ohne vorher zu prüfen, ob sie schon von Motten befallen ist. Außerdem sollte man darauf achten, dass die Schutzhülle auch am Haken des Kleiderbügels gut verschlossen ist. Lüften Sie den Raum, in dem die Kleidung aufbewahrt wird, immer gut per Durchzug, denn das behagt keiner Motte.

Buch-Tipp



Lästiger Alltag

Egal ob man die Putzfrau legal beschäftigt, die Krankenkasse wechseln, Elternzeit beantragen oder Ware reklamieren möchte: Der Alltag stellt einen immer wieder vor unüberwindbar scheinende bürokratische Hindernisse.

Mit „Gewusst wie“ löst die Stiftung Warentest (9,90 Euro) verständlich und seriös 55 solcher Alltagsprobleme Schritt für Schritt. Das Buch gibt es im Handel oder unter www.test.de/shop. (mar)

Zahl des Tages

3

also die Note „befriedigend“ – besser schmeckt keines der Weiterbildungsangebote von Arbeitsagenturen, Industrie- und Handelskammern, Handwerkskammern sowie kommunalen Beratungsstellen ab, die die Stiftung Warentest getestet hat. Bei der Probeberatung setzten sich die Berater fast überall nicht genug mit den Anliegen und Biografien der Testpersonen auseinander. Für eine gute Beratung empfiehlt die Stiftung Warentest, dass sich der Kursleiter die Lebensläufe vorab anschaut, um ein passendes Weiterbildungsangebot vorzuschlagen. (dpa)

Service



Sandra Markert



Regine Warth

Fragen, Anregungen, Kritik? Melden Sie sich bei uns.

E-Mail: wissenswert@stn.zgs.de

Telefon: 07 11 / 72 05 - 79 79 Montag bis Freitag von 13 bis 15 Uhr

www.stuttgarter-nachrichten.de/wissen

„Essen ist kein Symbol für Liebe“

Schokolade macht glücklich? Wer abnehmen will, sollte Essen nicht mit Emotionen verknüpfen

Gegen Stress gönnen sich viele einen Schokoriegel extra. Doppelt schlecht für die Figur, sagt der Pädagoge und Wellness-Coach Andreas Winter: „Solange Lebensmittel emotionale Rettung bedeuten, nehmen wir zu.“

VON CHRISTINA HORN

Herr Winter, Sie behaupten in Ihrem Buch, abnehmen sei leichter als zunehmen. Wie kommen Sie auf diese abwegige Idee?

Es ist immer leichter, etwas kaputt zu machen, als etwas aufzubauen. Zum Abnehmen braucht man erst einmal nichts, zum Zunehmen braucht man Angst vor Mangel: an Lob, Aufmerksamkeit und Ruhe. Diesen Mangel versuchen viele übers Essen auszugleichen.

Warum das?

Das ist eine Konditionierung, die nicht rational, sondern unbewusst abläuft. Wer ehrlich zu sich selbst ist, erkennt: Ich wollte gerade eigentlich gar nicht essen. Ich wollte mich an das Gefühl, geliebt zu werden oder in Ruhe sein zu dürfen, erinnern. Das Dilemma: Solange ich Essen als emotionalen Ausgleich nutze, nehme ich zu oder bleibe dick.

Was kann man dagegen tun?

Erst wenn Lebensmittel keine emotionale Rettung mehr für uns bedeuten, nehmen wir ab. Rational würde der Rat also heißen: Iss Dinge, die du nicht magst, zu Zeiten, die dir nicht passen. Oder vermeide jeden Stress.

Was hat Stress denn mit dem Abnehmerfolg zu tun?

Je mehr Stress wir haben, desto mehr Botenstoffe werden frei, die für den Fettaufbau im Körper zuständig sind. Stress ist für uns psychisch aber nur dann schlimm, wenn wir durch ihn Machtlosigkeit und Unfreiwilligkeit empfinden. Schmerzen erzeugen zum Beispiel nur Stress, wenn sie unfreiwillig sind, wenn sie mich in meiner Freiheit einschränken. Wer sich Ohrlöcher stechen lässt, erlebt auch Schmerzen, empfindet aber keinen Stress. Ein Stressfaktor schadet nur dann, wenn ich ihn auf eine negative Weise interpretiere.

Was raten Sie Leuten, die abnehmen wollen?

Iss niemals, um Stress loszuwerden oder um dich wohlzufühlen, sondern iss erst, wenn es dir wieder gutgeht.

Zur Person

Andreas Winter

- 1966 in Dortmund geboren.
- Pädagogik-Studium an der Universität Dortmund.
- Gründer und Leiter des Coaching-Instituts Powerscout in Dortmund, das auch mit Trance und therapeutischer Hypnose arbeitet. (StN)



Foto: privat

Warum verknüpfen wir Essen überhaupt mit Emotionen?

Weil wir das von Kind auf so lernen. Wenn wir weinen, bekommen wir als Baby die Brust. Nähe und Nahrung werden so von klein auf verknüpft. Je älter wir werden, desto häufiger spüren wir, dass wir keine Nähe bekommen in Situationen, in denen wir sie eigentlich bräuchten. Als Ersatz gibt es häufig etwas zu essen. So werden an Speisen unbewusste Botschaften geknüpft, und so entsteht die gedankliche Konditionierung: „Wenn es mir schlechtgeht, muss ich etwas essen.“

Trotzdem hilft es, wie ein Kind zu essen, schreiben Sie. Warum?

Ein Kind – unbeflügelt von Eltern und Erziehung – isst nur dann, wenn es einen körperlichen Impuls spürt, wenn es wirklich Hunger hat. Genau das ist optimal, aber die Erziehung bügelt diese Mechanismen platt. Regeln wie „Iss den Teller leer“ sind falsch. Ein Kind würde von selbst nie etwas essen, auf das es keine Lust hat. Das ist auch absolut richtig.

Was kann man gegen das Gefühl unternehmen, dass einem Süßigkeiten Trost und Zuneigung spenden?

Süßigkeiten spenden nicht automatisch Trost und Liebe, sondern nur das Gefühl, das wir damit verknüpft haben. Ein extremes Beispiel: Wenn uns jemand eine Waffe an die Stirn hält, kann uns auch der leckerste Schokoriegel weder trösten noch entspannen. Fragen Sie sich selbst und antworten Sie ehrlich: Welches Gefühl will ich durch genau dieses Essen jetzt bekommen? Warum ist das in diesem Augenblick für mich so wichtig?

Was bringt das?

So kann ich lernen, mir selbst zu beschaffen, was ich will und brauche – ob Liebe, Aufmerksamkeit oder Zuneigung. Dadurch wird man auf Dauer unabhängig, und der Körper braucht nichts mehr festzuhalten.

Sie raten, nicht in erster Linie am Gewicht, sondern an den Baustellen des eigenen Lebens zu arbeiten. Nimmt man so dann automatisch ab?

Um abzunehmen, muss ich mir meine ursprünglichen Stressauslöser bewusst machen. Entscheidend ist die Frage: Warum esse ich in bestimmten Situationen so viel? In meinen Seminaren gelingt das unter anderem durch das sogenannte neurolinguistische Programmieren. Stressoren erhalten eine neue, positive emotionale Bewertung und erzeugen so

im Alltag neue Reaktionen. Ziel ist, dass die Dinge, die einen früher gestresst haben, irgendwann nicht mehr stören.

Und dann steht dem Glück nichts mehr im Wege?

Nur das Abnehmen allein macht nicht glücklich. Sonst müssten ja alle Schlanken glückliche Menschen sein, doch das sind sie nicht. Glücklich sein macht glücklich.

Wie halten Sie es selbst mit dem Essen?

Ich esse Nudeln, Pizza und Süßigkeiten und

trinke Kaffee, Bier und Wein. Aber nicht, um Stress zu mildern, und auch niemals nur, weil es mir schmeckt. Sondern weil ich meinen Körper ernähren möchte. Ich habe kein schlechtes Gewissen beim Essen, sondern denke mir: Rein damit! Der Körper wird schon wissen, was er damit macht. Nahrung muss wieder Nahrung werden und kein Symbol für Geselligkeit und Liebe.

▪ Andreas Winter: Abnehmen ist leichter als zunehmen – das Praxisbuch. Mankau-Verlag 2011, 16,95 Euro.



Abnehmen allein macht nicht glücklich – sonst müssten alle schlanken Menschen glücklich sein

Dezenter Duft verführt zum Kauf

Viele Hotels und Geschäfte setzen Beduftungssysteme ein, um Kunden zu beeinflussen

VON CLAUDIA BELL

STUTTGART. Man betritt eine Hotellobby, ein angenehmer Duft strömt einem entgegen, und sofort fühlt man sich wie zu Hause. Beim abendlichen Gang an die Hotelbar wird man umhüllt von einem leichten Pampelmusen-Aroma, und die Lust, noch ein Gläschen mehr zu trinken, steigt dabei scheinbar wie von selbst. Oder ein Geruch in einem Bekleidungsgeschäft ist so wohligh, dass man unwillkürlich, dabei aber unbewusst mehr Zeit darin verbringt und vielleicht auch mehr kauft, als man eigentlich vorhatte.

Die Erklärung dafür ist einfach: Viele Hotelketten und Konzerne arbeiten mit Beduftungssystemen und platzieren sogenannte Duftsäulen hinter großen Blumenvasen oder Regalen. Das jedenfalls schreiben Claus-Peter Hutter und Eva Goris in ihrem an diesem Montag erscheinenden Buch „Der Duftcode. Wie die Industrie unsere Sinne manipuliert“ (Heyne, 17,99 Euro). Dabei ist die Aromapalette zwar unterschiedlich, doch eines ist allen gemein: Der Verbraucher soll keinesfalls merken, dass er beduftet wird, sondern sich wie von selbst wohler fühlen.

Reisebüros etwa nutzen das dezente Aroma einer Meeresbrise, beim Gebrauchtwagenhändler gibt es Neuwagensprays, die zum Kauf animieren sollen, und durch Restaurants strömt bisweilen ein leichtes Vanille- oder Schokoladen-Aroma, um so den Appetit der Gäste anzukurbeln. Und das alles geschieht nach Einschätzung der Autoren offenbar, ohne dass der Kunde dies bewusst wahrnehme. In Japan oder Hongkong nenne man jene Beduftung intelligentes Gebäudedesign.

„Wer sagt, ‚Ich rieche ja gar nichts‘, hat sogar recht, denn professionelle Duftdesigner sorgen dafür, dass die Konzentration der Duftstoffe unterhalb der Wahrnehmungsgrenze liegt, damit niemand irritiert ist“, schreiben die Autoren.

Info

Von der Nase ins Gehirn

- Jeder Mensch atmet pro Tag etwa 23 000-mal ein und aus. Dabei strömen bis zu 20 000 Liter Luft durch die Nase, während der Organismus eine Vielzahl an Duftmolekülen aufnimmt. Liegen zwei Gerüche gleichzeitig in der Luft, konzentriert sich die Nase eher auf den Wohlgeruch.
- Düfte und Aromen sind mit Gefühlen verknüpft und im Gedächtnis gespeichert. Das menschliche Gehirn kann sich bis zu 10 000 verschiedene Verbindungen merken.
- Wenn jemand also etwa frischen Brötchenduft als angenehm empfindet, wird er beim Vorbeilaufen eher die Bäckerei betreten als den neutral riechenden Schuhladen daneben. (cb)

Eine Umfrage unter Konzernen, Hotels, Unternehmen, bei Behörden und im Einzelhandel bildet die Grundlage des Buches von Eva Goris und Claus-Peter Hutter. Viele der Angeschriebenen hätten sich in Schweigen gehüllt, manch einer habe freimütig und offen reagiert. Ein Duftmarketingunternehmen, das große Unternehmen bei der Einrichtung ihrer Geschäfte berate, habe etwa geantwortet, dass Düfte ganz klar stimulierten und zum Kauf bestimmter Produkte verleiteten.

Dadurch solle die Verweildauer des Kunden im Geschäft verlängert und der Umsatz gesteigert werden. Werden wir durch Düfte also zum Geldausgeben animiert? „Ganz klar: Ja“, sagen die Autoren. Denn

wissenschaftliche Studien jener Marketingexperten hätten ergeben, dass die Kommunikationsbereitschaft des Kunden um 19 Prozent und die Aufenthaltsdauer im Laden um 16 Prozent steige. „Das bringt je nach Produktpalette und Dienstleistung eine Umsatzsteigerung zwischen sechs und 15 Prozent“, heißt es.

Doch nicht nur die ungewollte Beeinflussung des eigenen Kaufverhaltens sei ein negativer Effekt jener Zwangsbeduftung; auch gesundheitliche Risiken sind zu befürchten. Nach Angaben von Goris und Hutter leiden immer mehr Menschen unter Duftstoff-Allergien, die Folge sind oftmals Ekzeme und Atemnot.

Die Politik habe dieses Problem offenbar noch nicht erkannt. „Wir haben alle Parteien angeschrieben. Die SPD hat sich daraufhin gar nicht gemeldet, die CDU hat uns geschrieben, FDP und Grüne antworteten sehr ungenau“, sagt Claus-Peter Hutter. Er fordert eine Kennzeichnungspflicht und das Verbot einer Beduftung in öffentlichen Räumen. Denn: „Wenn wir in Läden aufgrund des Geruchs mehr kaufen – werden wir dann in Wahlkabinen irgendwann auch mit bestimmten Aromen manipuliert, um das Kreuzchen an der vermeintlich richtigen Stelle zu machen?“

Immerhin, einen Trost gibt es: Bei der Befragung großer Automobilfirmen kam die Antwort nahezu einhellig: Nein, die Neuwagen würden nie mit speziellen Duftstoffen ausgestattet. Im Gegenteil: Firmeneigene Experten arbeiten daran, dass in den Fahrzeugen nur Materialien verwendet werden, die etwa auch bei großer Hitzeentwicklung möglichst neutral riechen. Und auch beim Kaffeekauf in einer der größten Kaffeerösterien gibt es Entwarnung: Auch hier riecht der Kunde beim Betreten des Ladens tatsächlich nur den frisch gemahlten Kaffee und keinerlei künstlich erzeugte Zusatzstoffe.

Handys erhöhen Krebsrisiko nicht

Die weltweit größte Studie bislang gibt Entwarnung bei normaler Nutzung

KOPENHAGEN/LONDON (dpa). Bei einer langfristig angelegten dänischen Studie hat sich kein erhöhtes Krebsrisiko für die Nutzer von Handys ergeben. Für die Untersuchung hatten Forscher vom Krebsforschungsinstitut Kopenhagen die Häufigkeit von Gehirntumoren bei allen Dänen im Alter von mindestens 30 Jahren untersucht, die ab 1982 und bis 1995 einen Handyvertrag hatten.

Bei den insgesamt 358 403 Menschen ließ sich in dem Beobachtungszeitraum von 18 Jahren weder für Männer noch für Frauen ein erhöhtes Risiko für Gehirntumore ermitteln – verglichen mit dem von Menschen, die nicht als Handynutzer registriert waren. Auch bei Menschen, die seit über 13 Jahren registrierte Handynutzer waren, zeigte sich keine deutlich erhöhte Krebsanfälligkeit.

Einschränkend meinten die Forscher, sie hätten für ihre Studie keine Daten über die jeweilige Häufigkeit der Handynutzung zur Verfügung gehabt. Auch habe man keine Kinder oder Jugendlichen in die Untersuchung einbezogen. Zudem gebe es sicher falsche Zuordnungen: Menschen etwa, die als Handybesitzer registriert seien, dieses aber gar nicht nutzen – oder auch vieltelefonierende Menschen mit Firmenhandy, die als Nichtnutzer erfasst worden seien. Zudem seien Menschen, die sich erst nach 1995 ein Handy zulegte, als Nichtnutzer eingeordnet.

Ob die Strahlung von Mobiltelefonen für den Nutzer gefährlich sein kann, ist unter Fachleuten heftig umstritten. Ein Expertengremium der Weltgesundheitsorganisation (WHO) war Ende Mai zu dem Schluss gekommen, dass Mobilfunkstrahlung nach Prüfung der verfügbaren wissenschaftlichen Untersuchungen als „möglicherweise krebserregend“ einzustufen ist.