

## GETESTET

LED-Leuchten:  
Besser als klassische  
Taschenlampen

Produkt	Note	Preis ca. inkl. Batterien
LED-Lenser Head Fire Power Chip	2,1	55,00 €
Ampercell Amperled Luxeon Beam	2,2	36,00 € <sup>1)</sup>
Petzl Tikka XP	2,2	48,00 €
Silva L 2	2,4	68,00 €
Karstadt/ Moorhead Stirnleuchte LED-3	2,6	25,00 €
Energizer LED Headlight	2,7	15,90 €
Lucido	3,6	50,00 € <sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> ohne Batterien

Quelle: Stiftung Warentest 1/2006

Viermal „gut“, zweimal „befriedigend“, einmal „ausreichend“. So bewertet die Stiftung Warentest die sieben untersuchten LED-Lampen.

Mit einer Ausnahme sind alle getesteten Produkte Stirnleuchten. Ihr Vorteil: Der Käufer bekommt Licht in Blickrichtung, hat aber trotzdem beide Hände frei.

Im Vergleich zu klassischen Glühlampen haben die LED-Leuchten den Vorteil, dass sie größere und gleichmäßigere Lichtkegel machen, außerdem deutlich weniger Energie verbrauchen. Bei kleinster Helligkeitsstufe hielt ein Batteriesatz bis zu 70 Stunden – mehr als zehnmals so lang wie bei den herkömmlichen Lampen.

Ihr Nachteil: Sie sind meist deutlich teurer. Das zeigt beispielsweise der Testsieger LED-Lenser. 55 Euro kostet die Stirn-Leuchte. Dafür schneidet sie in den geprüften Kriterien Licht, Haltbarkeit, Gesundheit und Umwelt sowie Handhabung durchweg „gut“ ab.

Das Schlusslicht im Test ist die „ausreichende“ Lucido M 14. Sie ist als einzige keine Stirnleuchte, sondern hat die Form der klassischen Taschenlampe. Ihr Manko: Sie enthält giftige polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, kurz PAK.

## AKTUELL

Warnung vor  
Schlankmachern

Die Verbraucherzentrale Niedersachsen warnt vor immer neuen Wundermitteln und irreführenden Werbesprüchen zum Abnehmen. Von fragwürdigen Pillen und Pülverchen sollten die Verbraucher lieber die Finger lassen, teilte die Zentrale in Hannover mit. Der größte Teil der Produkte sei bestenfalls wirkungslos, schädlich aber im schlimmsten Fall die Gesundheit.

## URTEIL DES TAGES

Keine Hundesteuer für  
arbeitende Hofhunde

Unter Umständen kommt ein Schoßhündchen seinen Besitzer teurer zu stehen als ein großer Hofhund: Denn letzterer ist steuerbefreit, wenn er für Arbeiten herangezogen wird. Dies entschied das Stuttgarter Verwaltungsgericht. Es befreite einen nebenberuflich als Landwirt tätigen Hundehalter von der Hundesteuer für seinen Schäfer-Sennerhund-Mischling.

Hundesteuern müssten nicht entrichtet werden, wenn das Tier ausschließlich dazu diene, ein Einkommen zu erzielen. Ein seit über einem Jahr schwelender Rechtsstreit wurde damit beigelegt. dpa

Aktenzeichen: 11 K 2382/04

Redaktion: Anne von Figura  
E-Mail: ratgeber@bzv.de

## TIERE

## Schwimmen macht Ihren Hund fit

Kondition und Muskelaufbau sind Voraussetzung für Hundesport – Vermeiden Sie Fehlbelastungen

Von Silke Müller-Herweg,  
Physiotherapeutin für Tiere,  
Braunschweig

**Sie möchten mit Ihrem Hund Ball spielen, Tanzkuren einüben, ihn durch Röhren jagen oder Leitern rauf und wieder runter klettern lassen – kurz: Sport treiben.**

Zwar ist jeder gesunde Hund für Sport geeignet, aber noch lange nicht für jede Sportart. Es kommt auf seine Größe und damit seine körperlichen Fähigkeiten an. Beispielsweise eignen sich Hunde, die mehr als 20 Kilo wiegen, ebenso wie kleine Rassen mit langen Rücken nicht für Agility (siehe Kasten).

Außerdem muss Ihr Hund ausgewachsen, alt genug und ausreichend trainiert sein. Verbessern Sie seine Grundkondition, indem Sie sein Herz-Kreislaufsystem, aber auch seine Muskulatur stärken.

Gut geeignet dafür sind Joggen, Walken, Schwimmen und das Mitlaufen am Fahrrad. Allerdings ist gleichmäßige Bewegung wichtig, damit keine Spätfolgen aus Fehlbelastungen auftreten.

Am Fahrrad, beim Joggen und Walken sollte Ihr Hund locker, gerade gerichtet neben Ihnen her traben. Er sollte auf keinen Fall schräg laufen oder an der Leine ziehen.

Beim Schwimmen ist ein ruhiges Dahingleiten ideal. Übertriebenes Paddeln mit den Vorderbeinen oder starkes Überstrecken der Halswirbelsäule sind schädlich.

Ein prima Training ist auch das Laufen durch brusthohes Wasser. Die Gelenke werden entlastet, das Laufen wird anstrengender und die Muskulatur somit gekräftigt.

Jedes Training sollte behutsam begonnen und individuell langsam ge-



Ein Hund badet in Münchens Isar. Im Maul hat er seinen Ball zum Spielen. Nehmen Sie Ihren Hund mit zum Schwimmen, Joggen, Walken und Rad fahren. Das trainiert ihn für Hundesport. Foto: Frank Leonhardt/dpa

steigert werden. Zu Beginn muss der Hund Gelegenheit haben, sich zu entleeren. Dann folgt die Aufwärm-

phase bestehend aus leichten Dehn- und Auflockerungsübungen (siehe Kasten) sowie der Anregung des

Kreislaufs. Auch nach dem Training folgen Dehnübungen.  
silke@tierphysio.net

## FAKTEN

## Voraussetzungen für Hundesport

**Skelett:** Der Knochenbau muss stabil, der Hund sollte somit ausgewachsen sein.

**Alter:** Das Ende der Wachstumsphase ist rassespezifisch und zirka nach ein bis eineinhalb Jahre erreicht

**Gehorsam:** Ihr Hund sollte eine solide Grundausbildung in Gehorsam und Leinenführung haben.

## Hundesport-Arten

**Agility** ist ein Sport, bei dem die Tiere einen Geschicklichkeitsparcours aus Hindernissen überwinden müssen. Er ist aber nicht für alle Hunde geeignet.

**Dog-Dancing** besteht aus Übungen, die der Hund auch im Alltag zeigt. Sie werden im Training zusammen mit der Musik koordiniert. Dog Dancing ist hundgerecht und gesund.

## TIPPS

**Dehnübung:** Stellen Sie sich neben Ihren Hund. Heben Sie sein linkes Vorderbein gestreckt hoch und dehnen Sie es über die Brust schräg nach rechts vorne. Anschließend machen Sie die gleiche Übung mit seinem rechten Vorderbein.

**Lockerungsübung:** Lassen Sie Ihren Hund seitwärts über Kreuz laufen, anschließend Schlangenlinien.

## HAUSHALT

Wie kann ich verhindern, dass  
Pudding eine Haut bekommt?

Leckere Süßspeisen wärmen in dunklen Tagen nicht nur den Magen, sondern auch die Seele. Wer seinen Appetit dauerhafter als mit einem Stück Schokolade stillen möchte, sollte über ein süßes Mittagessen nachdenken.

Einfach und schnell geht ein warme Pudding. Zusammen mit Obst und Keks- oder Zwiebackstückchen wird daraus eine sättigende Mahlzeit. Und wenn etwas übrig bleibt, schmeckt Pudding auch kalt als Nachtisch oder kleine Zwischenmahlzeit.

Viele mögen allerdings die Haut, die beim Abkühlen des Puddings auf der Oberfläche entsteht, nicht essen. Dann behält man einfach etwas Zucker vom Rezept zurück und streut



Mario Kilian,  
Küchenmeister  
im Betriebsrestaurant  
der  
Öffentlichen  
Versicherung,  
Braunschweig

diesen nach dem Kochen auf den noch warmen, bereits in Schalen abgefüllten Pudding.

Alternativ können Sie auf die Oberfläche des abgefüllten Puddings auch eine Schicht Klarsichtfolie legen. Allerdings müssen Sie beim Entfernen der Folie vorsichtig sein: Ist der Pudding sehr warm, bildet sich Wasser auf der Folie.

## KINDER

Wie bringe ich meinen Kindern  
bei, dass Kühe nicht lila sind?

Gesunde Ernährung ist für die Entwicklung eines Kindes wichtig. Viele Kinder kennen heute den Ursprung ihres Essens nicht mehr. Für sie stehen auf den Wiesen lila Kühe und im Meer schwimmen Fischstäbchen, Süßigkeiten verlocken mit „gesunden“ Werbesprüchen.

Die Medien vermitteln eindrucksvoll ein Image. Die Herkunft und der tatsächliche Nährwert eines Lebensmittels spielen eine nachrangige Rolle. Wir Erwachsene erliegen der Versuchung und kaufen leider viel zu oft „Ungesundes“.

Kinder erleben kaum noch, wie die Erbse wächst und die Kartoffel gerodet wird. Das Melken einer Kuh wird zum Ferienhöhepunkt und die Schlachtung der Weihnachtsgans



Monika Dittmer,  
Leiterin des  
Kindergartens  
Löwenzahn,  
Goslar-Jerstedt

ein peinlichst gehütetes Geheimnis.

Stellen Sie Ihren Einkauf und damit Ihr Essverhalten um. Gehen Sie nicht zu drastisch vor. Gönnen Sie sich und Ihrer Familie eine Zeit des Übergangs. Fangen Sie an, „Gesundes“ zu kaufen, und bieten Sie Ihrer Familie immer öfter lebendige Vollwertkost.

KitaLoewenzahn@goslar.de

## GESUNDHEIT

Warum habe ich nach meiner  
Hüft-Operation Kreuzschmerzen?

Viele Menschen haben, wenn sie ein künstliches Hüftgelenk bekommen haben, Schmerzen im Kreuz. Woher kommt das?

Der Operation geht meist ein langjähriger Verschleiß des Hüftgelenks voraus. Lendenwirbelsäule, Hüftgelenke, Becken und Kreuzdarmbein bilden eine funktionelle Einheit. Hinken Sie auf einer Seite, belasten Sie bei jedem Schritt die untere Wirbelsäule falsch. Sie bekommen Schmerzen im Rücken.

In begrenztem Maße passen sich Muskeln, Sehnen und Bänder dieser Belastung an. Obwohl das künstliche Hüftgelenk die Funktion sofort verbessert, benötigen die umliegenden Strukturen geraume Zeit, um sich wieder an die neue Situation anzupassen.



Sabine Günzel,  
Krankengymnastin  
aus  
Braunschweig

Eine physiotherapeutische Behandlung beschleunigt diese Anpassung. Doch Sie können auch selbst zur Gesundung beitragen.

Meine Tipps:  
 ▶ Benutzen Sie festes Schuhwerk.  
 ▶ Meiden Sie tiefe, weiche Sessel.  
 ▶ Achten Sie auf Ihr Körpergewicht.  
 ▶ Trainieren Sie regelmäßig auf einem Ergometer, sprich auf einem Standfahrrad.

## DIGITALE WELT

Wie ändere ich die Zeitanzeige  
im Outlook-Kalender?

Termine lassen sich übersichtlich und schnell mit Outlook pflegen – vorausgesetzt Sie arbeiten ständig am Computer. Das Praktische: Ihr Kalender erinnert Sie, wenn Sie wollen, sogar an Ihre Termine.

Mit der Tages- und Arbeitswochenansicht gibt es allerdings ein Problem: Standardmäßig beginnen sie erst bei acht Uhr. Ein davor liegender Termin wird nur als kleines gelbes Rechteck mit einem Dreieck und drei Punkten angezeigt. Den Zahnarzttermin am Montag um 7.30 Uhr können Sie so aber leicht übersehen.

Um die Startzeit der Anzeige zu ändern, gehen Sie auf „Extras“, dann „Optionen“, „Einstellungen“ und „Kalenderoptionen“. Hier können Sie oben rechts die Startzeit än-



Michael  
Rommerskirch,  
EinsPlus  
EDV-Schulungen  
in Braunschweig

dern. Geben Sie eine beliebige Uhrzeit ein, und bestätigen Sie die Einstellung mit zweimal „OK“.

Wechseln Sie in ein anderes Outlook-Modul, zum Beispiel den Posteingang, und schalten Sie wieder in den Kalender zurück. Ab jetzt werden die Tages- oder Arbeitswochenansicht bei der eingestellten Uhrzeit beginnen und Sie werden hoffentlich keinen Termin mehr übersehen.