

TESTS | INFOS | TIPPS



Altertümlich: Die Mumie

Imhotep war ein großer Baumeister im Ägypten der grauen Vorzeit. Im Film „Die Mumie kehrt zurück“ soll er in London auferstehen. **Seite 27**

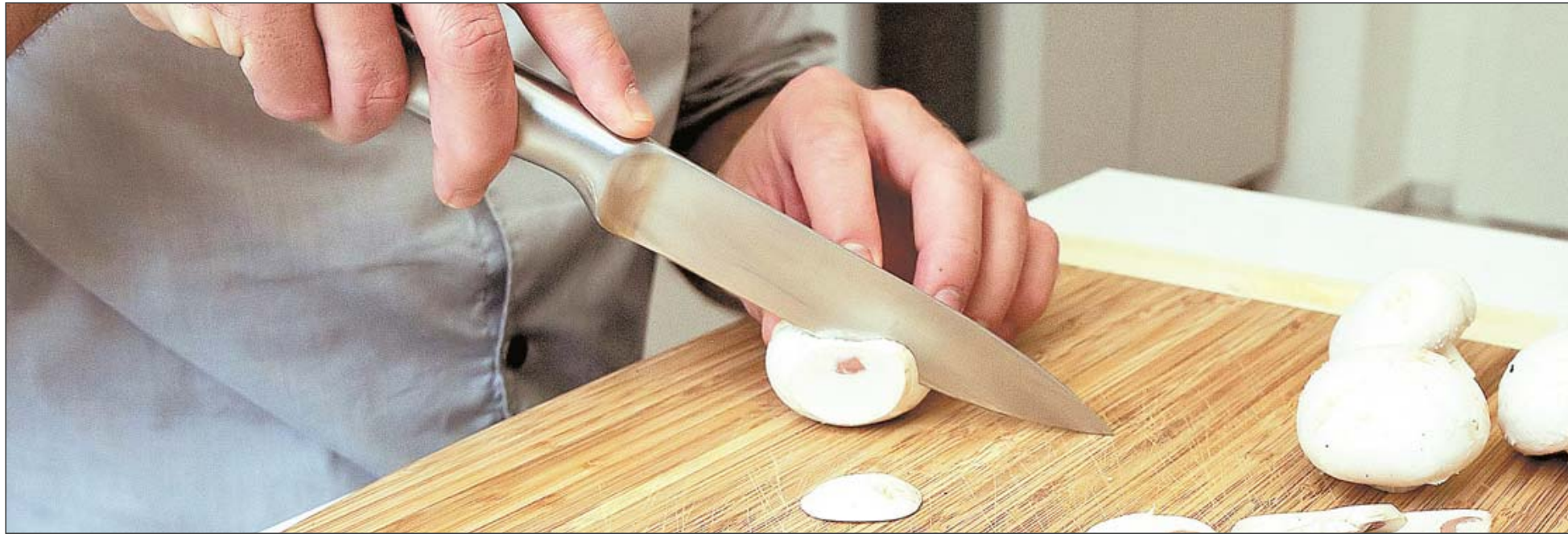
Festlich: Klassisches Konzert

Werke zahlreicher Barockkomponisten erklingen heute bei Kerzenschein in der Mönheimer Kelter. Es spielt das „Barock-Ensemble '83“. **Seite 26**



Gespentisch: Sleepy Hollow

Als Polizist bekommt es Crane, gespielt von Johnny Depp, im Horrorstreifen „Sleepy Hollow“ mit einem kopflosen Reiter zu tun. **Seite 27**



Ganz schön scharf: Mit dem richtigen Messer geht das Schneiden von Lebensmitteln leicht von der Hand.

Foto: Remmers

Auf Messers Schneide

Ob aus Stahl oder Keramik: **Bei guter Pflege** und richtiger Aufbewahrung **bleiben Klingen lange scharf**

BERLIN/FRANKFURT. Hochwertige Messer müssen nicht unbedingt aus Keramik sein. Auch ab 20 Euro gibt es schon gute Modelle aus rostfreiem Stahl. Wichtig für die Messer sind gute Pflege und die richtige Aufbewahrung.

PZ-MITARBEITER
JANNE TERFRÜCHTE

Für jeden Handgriff in der Küche gibt es das passende Messer. Oft lohnt sich die Anschaffung von wenigen hochwertigen Messern. Da diese viel Geld kosten, eignen sich auch Allzweckmesser. „Das Kochmesser ist das vielseitigste Messer“, sagt Brigit-

te Kluth-Kosnik von der Stiftung Warentest in Berlin. Damit gelingen sämtliche Arbeitsschritte in der Küche. Wer will, kann ein Tomatenmesser und ein Brotmesser dazu kaufen. „Das Tomatenmesser hat einen Wellenschliff und schneidet glatt durch zähe Tomatenhaut“, erklärt Jahn.

Scharf, aber empfindlich

Das gängige Material von Kochmessern ist rostfreier Stahl. „Messer aus Keramik sind zwar scharf, aber auch empfindlich“, sagt Stubakow. Statt des europäischen Kochmessers kann auch die klassische japanische Variante verwendet werden. Ihr Name: „Santoku“. Vor allem Fisch, Fleisch und Gemüse ließen sich damit gut verarbeiten, sagt Jahn. Die Stiftung Warentest prüfte Kochmes-

ser zuletzt im Jahre 2008. Die Preise für die Messer lagen bei bis zu 100 Euro. „Die Messer im Rahmen von 20 bis 25 Euro waren aber ebenfalls gut“, erläutert Kluth-Kosnik das Ergebnis. Koste das Messer aber weniger als 20 Euro, überprüft man besser die Qualität. „Bei ganz billigen Messern kann man nicht viel erwarten.“ So wurde das günstigste Kochmesser im Test für 14 Euro nur mit „ausreichend“ bewertet.

Entscheidet man sich für ein hochwertiges Messer, probiert man es am besten vorher aus. Zumindest im Fachhandel sei das oft möglich, sagt Kluth-Kosnik. Außerdem kann man so die Handhabung testen: „Das Messer sollte gut in der Hand liegen und nicht zu schwer sein.“ Wichtig sei auch, dass der Griff rutschfest ist, er-

gänzt Stubakow. Qualitativ hochwertige Messer zeichnen sich außerdem durch eine stabile Klinge aus. „Die Klinge darf sich nicht sofort bewegen, wenn man dagegen drückt.“

Tägliche Reinigung wichtig

Bei richtigem Gebrauch halten gute Messer extrem lange. Die Pflege beginnt bei der täglichen Reinigung: „Laut Hersteller können manche Messer in die Spülmaschine“, sagt Kluth-Kosnik. Schonender sei aber immer das Abwaschen per Hand mit einem Lappen und etwas Spülmittel. „Sonst kann es passieren, dass der Holzgriff eines Messers kaputtgeht“, warnt Jahn. Außerdem kann die Schneide des Messers durch Kontakt etwa mit anderem Besteck in der Spülmaschine abstumpfen. „Es kann

sich auch Flugrost bilden“, sagt Kluth-Kosnik. Besser ist es auch, die Messer direkt nach dem Benutzen zu reinigen. Denn bestimmte Lebensmittel enthalten Säuren, die der Schärfe schaden können. Nach dem Abspülen sollte das Messer außerdem gut abgetrocknet werden.

Nach Gebrauch bewahrt man das Messer besser nicht zusammen mit anderen Messern und Gabeln in einer Schublade auf. „Ein Messerblock ist für die Aufbewahrung optimal“, empfiehlt Kluth-Kosnik.

Auch die Schneideunterlage ist entscheidend für die Langlebigkeit des Messers. Messerschonend ist ein elastischer Untergrund wie Kunststoff oder Holz. Bei einer zu festen Unterlage werden die Messer schneller stumpf, warnt Stubakow.

Kinder früh über Alkohol aufklären

KÖLN. Eltern sollten im Umgang mit Alkohol klare Regeln aufstellen. Sie sollten etwa deutlich machen, dass sie es nicht tolerieren, wenn die Kinder betrunken von einer Silvesterparty nach Hause kommen, erklärt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Auch sollten Kinder möglichst früh über die Gefahren von Alkoholkonsum aufgeklärt werden. „Viele junge Menschen schätzen die Folgen von hohem Alkoholkonsum falsch ein“, sagt BZgA-Direktorin Elisabeth Pott. Für Heranwachsende sei das Risiko, eine Alkoholvergiftung zu erleiden, weit höher. Ihr Körper produziere noch nicht in vollem Umfang das Enzym, das den Alkoholabbau steuert. Alkohol wirke bei Jugendlichen deshalb wesentlich stärker. Eltern sollten ihren Kindern genau erklären, warum diese Regeln unverzichtbar seien, sagt Pott. Außerdem sollten Erwachsene ihrer Vorbildfunktion gerecht werden und selbst verantwortungsbewusst mit Alkohol umgehen. dpa

Rabiate Pinzetten

MÜNCHEN. Epiliergeräte sind nur für die Enthaarung der Beine gedacht. Die rotierenden Pinzetten seien selbst bei den neuen Hightech-Geräten so rabiat, dass die Lymphknoten unter den Achseln anschwellen können, warnt eine Frauenzeitschrift. Auch an den Beinen könnten nach dem Epilieren rote Pickel auftreten. Eine weitere Frauenzeitschrift empfiehlt, die betroffenen Partien mit Aloe-Vera-Gel zu behandeln. Am besten gezupft wird zwischen 9 und 10 Uhr oder zwischen 14 und 15 Uhr, weil dann die Schmerzempfindlichkeit am geringsten sei. tmm

Fit werden am Schreibtisch

Als **Ergänzung zum Studio-Training** hat Fitness-Guru Ruben Klingel ein **Muskel-Programm fürs Büro** zusammengestellt



Topfit ins Jahr 2011 – das ist das Ziel von PZ-Volontär Ronny Thurow. Dafür plagt er sich mit Personal Trainer **Ruben Klingel** – und berichtet dienstags in der PZ von seinen Erlebnissen.

Mehr als 40 Stunden pro Woche verbringe ich im Büro. Sitzend, tippend, telefonierend. Aber nicht trainierend. Das will mein Personal Trainer Ruben Klingel ändern. Mit einem Büro-Workout – einem Fitness-Programm für Zwischendurch.

Übrigens: Ich fühle mich blendend, das Training schlägt an. Nach Silvester gibt es noch ein Berg-Trainingslager – dann geht's um die Wurst beim Leistungstest. Wie fit bin ich geworden? Das lesen Sie im Vorher-Nachher-Vergleich am 25. Januar. rth



Übung 1: Ich stütze mich auf meinen Schreibtisch. Rücken gerade. Beine sind durchgestreckt, Rumpfmuskulatur ist angespannt...



Übung 2: Vorderes Knie gebeugt, hinteres Bein liegt auf einem Stuhl. Rücken gerade, Brust raus. Fäuste vor der Brust geballt...



Übung 3: Die Beine sind gestreckt, meine Füße liegen auf den Fersen auf. Brust raus. Rücken gerade. Hände nach hinten abgestützt...



Übung 4: Rücken an der Bürotür. Arme auf der Brust gekreuzt. Beine sind nach vorne gestreckt. Rumpf angespannt. Brust raus...



... Ich mache Liegestütze. Rücken gerade. Die Arme machen die Arbeit, der Rest des Körpers: unter Spannung. 3 x 10 Wiederholungen.



... Der Körper geht nach unten. Der Rücken bleibt gerade. Brust raus. Der Rumpf ist angespannt. 3 x 10 Wiederholungen.



... Po geht Richtung Boden. Meine Arme werden dadurch gebeugt. Rücken bleibt gerade. Dabei lächeln. 3 x 10 Wiederholungen.



... Po geht Richtung Boden, bis die Beine im rechten Winkel gebeugt sind. Rumpf bleibt gespannt. 3 x 10 Wiederholungen. Fotos: Homann

Mit Sport fürs Alter vorsorgen

Etwa 16 Millionen Menschen arbeiten heute im Büro. Viele leiden unter Rückenschmerzen. Weit verbreitet ist dann der Schluss: Die Rückenmuskulatur muss gestärkt werden. Ein Fehlschluss, sagt Personal Trainer Ruben Klingel. „Für den Rücken sind kräftige Bauchmuskeln

– ANZEIGE –

Sprechen Sie mit uns!

REHA-PRAX
Praxis für Rehabilitation

Physiotherapie Ergotherapie Logopädie

Wilferdinger Höhe · Pforzheim
Telefon (07231) 325 35

immens wichtig.“ Es sei oft sinnvoller, die Bauchmuskeln zu trainieren. Dass Sport Bürohengsten wohl tut, ist unbestritten. „Richtiges und regelmäßiges Training ist die beste Altersvorsorge“, sagt Klingel. rth

Mehr Tipps unter:
www.ruben-klingel.de

PFORZHEIMER ZEITUNG

Sie haben Fragen an unseren Zustelldienst? Rufen Sie an: 072 31 – 933 210

Redaktion Service: ☎ 0 72 31 – 933 152
Poststraße 5, 75172 Pforzheim
Fax: 0 72 31 – 933 260
E-Mail: service@pz-news.de