

## Gut zu wissen

## In Kürze

## West-Nil-Fieber in Deutschland

Auch in diesem Jahr haben sich wieder Menschen in Deutschland mit der Tropenkrankheit West-Nil-Fieber infiziert. Bisher seien in diesem Sommer vier Fälle bekannt geworden, bei denen sich die Betroffenen über heimische Mücken mit dem Virus infizierten, berichtet das Robert-Koch-Institut (RKI) im aktuellen Epidemiologischen Bulletin. Bei allen Patienten sei die Ansteckung bei Tests im Rahmen einer Blut- oder Plasmaspende bemerkt worden. Weitere Verdachtsfälle befänden sich noch in Abklärung. *dpa*

## Telefontarife

Uhrzeit Vorwahl Anbieter ct/min

## ORTSGESPRÄCHE IM INLAND montags bis freitags

0-7 Uhr	01028	Sparcall	0,10
	01052	01052	0,89
7-19 Uhr	01028	Sparcall	1,49
	01097	01097tel.	1,62
19-24 Uhr	01052	01052	0,89
	01013	Tele2	0,94

## Wochenenden

0-7 Uhr	01028	Sparcall	0,10
	01052	01052	0,89
7-24 Uhr	01079	star79	1,45
	01033	Telekom	1,60

## FERNGESPRÄCHE IM INLAND montags bis freitags

0-7 Uhr	01028	Sparcall	0,10
	01088	01088tel.	0,49
7-9 Uhr	010052	010052	0,82
	010018	010018	1,34
9-18 Uhr	010052	010052	0,82
	010018	010018	1,34
18-19 Uhr	010052	010052	0,82
	010018	010018	1,34
19-24 Uhr	01097	01097tel.	0,89
	01013	Tele2	0,94

## Wochenenden

0-7 Uhr	01028	Sparcall	0,10
	01088	01088tel.	0,77
7-24 Uhr	010018	010018	1,46
	010052	010052	1,59

## VOM FESTNETZ ZUM HANDY Rund um die Uhr

0-24 Uhr	01052	01052	1,75
	01040	Ventelo	2,78

Zwei günstige Call-by-Call Anbieter mit Tarifansage. Tarife mit Anmeldung, Einwahlgebühr oder einer Abrechnung schlechter als Minutentakt werden nicht berücksichtigt. Bei einigen Anbietern kann es wegen Kapazitätsengpässen zu Einwahlproblemen kommen.

Alle Angaben ohne Gewähr.

1	2	3
4	5	6
7	8	9
*	0	#

Stand: 04.09.2020  
Quelle: www.telfarif.de

## Geschmackvoll

## Max is(s)t handgreiflich ...

Auch in Sachen Essen bin ich kein Partylöwe. Mir gefallen eher Mahlzeiten in personell kleinem Rahmen und ohne viel akusches Gedöns. Was nicht heißt, dass ich ungern mit Freunden und Bekannten esse, trinke und auch mal ein Lied singe. In solcher Runde hat Fingerfood seine Hohe Zeit. Dieser sprachliche Unsinn geht mir aber sowas von auf den Zeiger. Canapés, Sandwiches, Tapas und Chips aller geschmacklichen Couleur sind für mich Häppchen, basta. Die müssen aber nicht auf Raffinesse verzichten und dürfen gern mit pikanten Soßen kombiniert werden. An bekannter virtueller Stelle gebe ich Ihnen dafür in meiner Rezeptothek geschmackvolle Anregungen. Als Freund herzhafter Genüsse haben mich neben Gemüse Käse-Törtchen, die ich flugs zu Häppchen deklarieren, beispielsweise Lammkroketten begeistert. Die hat Koch, Apfelwinzer und Bierbrauer Jürgen H. Kren-

zer aus der Rhön für mich kreiert. Für vier bis sechs Personen müssen Sie etwa 300 Gramm Lammfleisch aus dem Nacken, den Bauchlappen oder der Schulter mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl anbraten. Wenn Ihr Fleischer gerade mal kein Rhön-Schaf im Angebot hat, macht das nichts. Schaffleisch aus MV schmeckt genauso gut. Außerdem schwitzen Sie 50 Gramm Zwiebelstreifen, eine klein geschnittene Knoblauchzehe und 15 Gramm Petersilie mit den Stängeln an, vermischen das samt dem Fleisch mit 100 Gramm gekochtem Dinkelreis und drehen alles durch den Fleischwolf. Das Ganze wird schließlich mit 100 Gramm Lammfleisch-Brät vermengt. Wie man letzteres zubereitet, erfahren Sie in der Rezept-Langform. Diese Masse wird nun mit Beifuß, Majoran, Kümmel, Rosmarin, Thymian und Ingwer gewürzt und abgeschmeckt. Daraus formen Sie längliche Kroketten, wälzen Sie in Mehl, Ei und Semmelbrösel und braten sie goldgelb. Essen können Sie die Ge-

schmackstorpedos warm, aber gern auch kalt. Eine Häppchen-Variante, die sicher auch /besonders von Frauen geschätzt wird, sind pikante Bällchen mit Hähnchenbrustfilet. Dafür schneiden Sie ein halbes Pfund von dem Filet in Stücke und lassen sie im Mixer mit 60 Gramm Pinienkernen schwindelig werden, so dass eine fein pürierte Masse entsteht. Dazu kommt noch eine Mischung aus einem großen Ei, frisch gehackter Petersilie und etwa anderthalb Teelöffel Currypulver. Gewürzt wird nach Geschmack mit Salz und schwarzem Pfeffer. Alles gut vermischen, in kleinen Kugeln formen, in Pankomehl wälzen und in reichlich Pflanzenöl schön kross, aber nicht zu dunkel braten. Dann blüht ihnen das gleiche Schicksal wie den Kroketten: Mund auf und rein. Wer möchte, kann die Kügelchen auch mit Salbei-

bläern und exotischen Früchten wie Ananas dekorieren. Ich mag es bekanntlich bodenständig und würde mich mit Käsestücken verschiedenen Geschmacks „begnügen“. Ebenfalls schmackhafte Häppchen sind Bi erballen, die aus der niederländischen Küche stammen. Das sind mit grobem Paniermehl umhüllte und mit Rind- oder Kalbfleischragout gefüllte Krokete en, die friert und traditionell mit Senf gereicht werden. Dazu gibt's einen Magenbitter. Da ist mir jedoch ein „Mann un Frau“ lieber. Aber beide passen zum Thema Fingerfood. Denn auch die kleinen Gläschen bewegt man wie die Häppchen mit Daumen und Zeigefinger in Richtung Mund. Nicht viel schnacken, Kopp in 'Nacken...

Michael H. Max Ragwitz  
www.kulinarische-portraits.de

## „Sauber“ ist nicht immer besser

Aus der Öko-Nische zum Influencer-Trend: „Clean-Beauty“ will auf fragwürdige Inhaltsstoffe verzichten

Von Elke Bunge

Nachhaltig, natürlich, frei von schädlichen Chemikalien – das sind die Schlagworte der „Clean-Beauty-Bewegung“. War diese einst ein Nischentrend, so ist sie heute zum Mainstream des bewussten Konsumenten geworden. Die Sorge, den Luxusfaktor zu verlieren, hat Verbraucher lange Zeit davon abgehalten, ihr traditionelles Make-up gegen ein „Clean-Beauty-Produkt“ einzutauschen. Doch die Branche ist längst vom Ökoprodukt in den High-End-Kosmetiksektor eingezogen.

Insbesondere junge Menschen, die zwischen 1997 und 2012 zur Welt gekommen sind, die sogenannten Millennials oder die Generation Z, haben diesen Wandel vorangetrieben. Eine Generation, die nach Nachhaltigkeit und Umweltschutz auf vielen Gebieten ruft, auf Schönheit und Luxus jedoch keinesfalls verzichten möchte. Mit einem hohen wirtschaftlichen Potenzial und einem Markt, der stetig wächst: Allein von den Jahren 2017 bis 2018 wuchsen die Einnahmen für die „natürlichen“ Hautpflegeprodukte um 23 Prozent auf 1,4 Milliarden Euro. Dies entspricht mehr als 25 Prozent des jährlichen Umsatzes aller Hautpflegepro-



Der Wunsch nach Luxus und gleichzeitigem Öko-Standard im Bereich der Kosmetik treibt vor allem in den USA Blüten – Regulierungen gibt es aber kaum. FOTO: DPA/TIMM SCHAMBERGER

dukte. Dieser lag im Jahr 2018 bei 5 Milliarden Euro.

Warnungen vor den Inhaltsstoffen herkömmlicher Kosmetika kamen insbesondere von Influencern, also Personen, die mit starker Präsenz und hohem Ansehen in sozialen Netzwerken Werbung und Vermarktung vorantreiben. Eine davon ist die Schauspielerin Gwyneth Paltrow. Sie warnt auf ihrem Blog „Goop“ ihre Anhänger vor herkömmlicher Kosmetik mit folgenden Worten: „Möchten Sie Frost-

schutzmittel (Propylenglykol) in Ihrer Feuchtigkeitscreme haben?“ Dabei ist Propylenglykol ein Alkohol. Doch bei dem Wort Frostschutzmittel wird der Verbraucher im höchsten Maße abgeschreckt.

Wie giftig ein Bestandteil einer Kosmetik eingestuft wird, hängt davon ab, wo Sie Ihr Beauty-Produkt kaufen. Auch wenn die Konzerne weltweit ihre Schönheitspflege anbieten, macht es einen Unterschied, ob Sie diese in den USA oder in der Europäischen

Union erstehen. Inhaltsstoffe könnten variieren. Während die EU mehr als 1.300 Substanzen in Kosmetika untersagt, verbietet das US-amerikanische Gesetz lediglich die falsche oder unvollständige Deklaration von Bestandteilen in rein kosmetischen Produkten.

Im Allgemeinen sind es Chemikalien mit den Namen Sulfate, Parabene, Formaldehyd-Freisetzer, Mineralöle, Silikone, Phthalate oder, wie bereits erwähnt, Propylenglykol, die

bei den Anhängern natürlicher Hautpflegeprodukte in der Kritik sind und nicht verwendet werden. Doch manche der altbekannten chemischen Inhaltsstoffe müssen erst einen adäquaten Ersatz finden. Die klassischen Konservierungsstoffe, wie Parabene oder Formaldehyd-Freisetzer sind wichtige Komponenten, um schwere Infektionen und Komplikationen wie das induzierte Hornhautgeschwür Pseudomonas zu vermeiden, eine bakterielle Infektion, die in den 1970er-Jahren durch unzureichend konservierte Wimperntusche ausgelöst wurde.

Produkte mit einem „Clean-Beauty“-Etikett sind auch nicht unbedingt schonender für die Haut als Produkte mit synthetischen Inhaltsstoffen. Viele Naturstoffe enthalten Pflanzenextrakte, ätherische Öle oder Duftstoffe, die eine der Hauptursachen für reizende und allergische Kontaktdermatitis und Fotosensibilisierung sind. Wissenschaftler fordern daher den FD&C Act auf, die Kosmetikbegriffe „sauber“ und „natürlich“ zu definieren. So wäre die Bewegung „Clean-Beauty“ klar definiert und der Verbraucher besser informiert. Im Moment lässt sich nur sagen: Je weniger Inhaltsstoffe, desto besser.

## Wenn das Leben aus den Fugen gerät

Lesertelefon am kommenden Dienstag: Experten beantworten Fragen zum Thema Suizidprävention

Jedes Jahr nehmen sich in Deutschland ungefähr 10 000 Menschen das Leben. Viele der Menschen, die durch Suizid versterben, haben an einer psychiatrischen Erkrankung gelitten (häufig Depression, Schizophrenie oder Suchterkrankungen). Die Zahl der Suizidversuche kann auf mindestens 100 000 im Jahr geschätzt werden. Ein Suizid ist weit mehr als eine private An-

gelegenheit, denn er betrifft immer das gesamte Umfeld: Angehörige, Freunde, Kollegen, Mitschüler, Rettungskräfte.

Es gibt in den Kommunen und Landkreisen ein gut aufgestelltes soziales Netzwerk an Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten. Und doch ist nicht jeder Suizid verhinderbar. Entscheidend ist, dass der Betroffene auch die Hilfe be-

kommt, die er benötigt. Das setzt Kenntnisse voraus und beginnt damit, Fragen zu stellen und sich zu informieren.

Wie erkenne ich, dass jemand suizidgefährdet ist? Was kann ich dann tun? Und was muss ich beachten? Kann ich was falsch machen? Was kann ich tun, wenn mir jemand im Vertrauen sagt, dass er nicht mehr leben will? Bin ich auch als Kollegin oder als Chef ge-

fordert? Wo kann ich mir Unterstützung holen? Welche beruflichen Möglichkeiten habe ich mit einer psychischen Erkrankung?

Diese und andere Fragen zum Thema Suizidprävention beantworten bei unserem Lesertelefon am kommenden **Dienstag, 8. September, von 10 bis 12 Uhr** folgende Experten: **André Weigel** (Teamleiter der beruflichen Reha der

Anker Sozialarbeit GmbH Schwerin, Diplompsychologe) unter (0385) 6378 8007, **Tobias Olschewski** (Sozialdiagnostische Arbeit, Ehe-, Lebens- und Familienberatungsstelle, Diplomsozialpädagoge, Psychosoziale Notfallversorgung MV) unter (0385) 6378 8008 und **Uta Krause** (Leiterin der Telefonseelsorge Schwerin, Diplomsozialpädagogin) unter (0385) 6378 8009.

