Das bisschen Haushalt

Fünfmal am Tag – gar nicht schwer

So sieht gesunde Ernährung aus: Reichlich Obst und Gemüse Foto: Fotolia

Streifen auf geputzten Fensterscheiben, Flecken im Autositz, Motten in der Küche: Oma wusste immer, was zu tun war. Heute geht dieses praktische Alltagswissen immer mehr verloren. Höchste Zeit, dass Hauswirtschaftsmeisterin Beate Dambacher hier ihre Tricks verrät.

Von Beate Dambacher

Für eine gesunde und vollwertige Ernährung ist es wichtig, reichlich Obst und Gemüse zu essen. Aktionen wie „Fünf am Tag“ von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) oder „Bunt ist gesund“ weisen immer wieder darauf hin.

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen hört sich nach viel an. Es ist aber gar nicht so schwierig, auf diese Menge zu kommen. Beim Frühstück kann man mit Müsli anfangen, das mit frischem, klein geschnittenem Obst angereichert wird. Ein paar Gurkenscheiben zum Brot, oder wer das morgens alles nicht mag, kann auch ein Glas Orangen- oder anderen Saft trinken, denn dieses zählt dann auch als eine Portion. Aber Achtung, nur wenn auf dem Produkt „Saft“ steht, ist auch 100 Prozent Saft drin. Bei Nektar sind nur noch etwa 50 Prozent, bei Fruchtsaftgetränk rund 25 Prozent Saft enthalten.

Zum Mittagessen gibt es eine ordentliche Portion Gemüse, als Vorspeise einen Salatteller oder eine Gemüsesuppe. Für die Zwischenmahlzeiten einen Apfel, eine Birne oder Möhre einplanen, gern auch unter einen Naturjoghurt gemischt. Oder wie wäre es mit einem Obstsalat als Nachtisch statt eines Puddings?

Beim Abendbrot noch mal ein paar Gurkenscheiben, Radieschen oder Tomaten servieren, schon hat man an diesem Tag seine fünf Portionen zusammen, wie von den Experten empfohlen. Bleibt die Frage, wie viel eine Portion ist. Ganz einfach, eine Portion ist so viel, wie in eine Hand der jeweiligen Person passt. Somit ergibt sich das Maß für die Portionsgrößen von Männern, Frauen und Kindern.

- Mit welchen Haushaltsproblemen kämpfen Sie? Wir leiten Ihre Fragen an Beate Dambacher weiter: s.markert@stn.zgs.de

Frauen fehlen, Männer schlucken

Frauen fehlen länger bei der Arbeit, Männer schlucken dagegen mehr Medikamente: Das geht aus dem am Montag in Hamburg veröffentlichten Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse (TK) hervor. Der Report stützt sich auf die Daten von 3,51 Millionen Berufstätigen und Arbeitslosen, die bei der TK versichert sind. So waren weibliche Beschäftigte 2010 im Schnitt 13,6 Tage krankgeschrieben, ihre männlichen Kollegen 11,3 Tage. Und Frauen waren dem Report zufolge auch 23 Prozent häufiger krankgeschrieben als Männer. Bei den Medikamenten dagegen haben Männer die Nase vorn. Der TK zufolge wurden jedem Mann im letzten Jahr Medikamente für umgerechnet 184 Tage verschrieben – genug, um jeden zweiten Tag ein Medikament in der empfohlenen Dosis einzunehmen, bei den Frauen waren es nur 171 Tage. (dpa)

Urlauber muss Hotel Schuld nachweisen

Urlauber haben nur Anspruch auf Schadenersatz für Salmonellen, wenn das Hotel dafür verantwortlich war. Das entschied das Landgericht Leipzig (AZ: 5 O 1659/10). In dem Fall hatte die Klägerin 15 Tage Türkei gebucht. Drei ihrer Kinder bekamen Fieber, Durchfall und Magenkrämpfe. Eine Untersuchung ergab, dass Salmonellen der Auslöser waren. Die Klägerin beschwerte sich über mangelnde Hygiene im Hotel und verdorbene Speisen. Sie forderte den Reisepreis zurück und verlangte Schadenersatz. Der Veranstalter zahlte nur ein Zehntel des Reisepreises. Zu Recht, entschied das Gericht. Die Klage sei unbegründet. Dass das Hotel für die Erkrankung verantwortlich ist, konnte nicht bewiesen werden. Wäre das so gewesen, hätten mehr Hotelgäste erkranken müssen. (dpa)

Nudel per Mausklick

Pastarie, Mymuesli oder Kern-Energie: Kleine Unternehmen liefern individuell gemixte Lebensmittel – und haben damit Erfolg

Müsli nach Wunsch, die Nudel in vielfältigen Variationen, Schokolade mit dem besonderen Geschmack: Immer mehr kleine Firmen haben im Internet Erfolg mit Lebensmitteln, die man sich ganz individuell zusammenstellen kann.

Von Jens Höhner

Jalapeños, Tomaten, ein wenig Basilikum, eine Prise Oregano, fertig ist die Nudel. Ein Klick, und wenige Tage später bringt der Paketbote die feurige Mischung. Die Pasta kommt nicht mehr aus dem Supermarkt, sondern aus dem Internet. Klick für Klick fertigt der Kunde seine Wunschnudel am Bildschirm. 20 Nudelformen und 80 Zutaten stehen bereit.

„Derzeit geht bei den Zutaten Fenchel am besten“, sagt Daniel Schneider. Seit September vergangenen Jahres liefern Schneider (29) und sein Kompagnon Hans C. Marcher (40) Lebensmittel nach Wunsch, in Erfurt haben sie ihr Start-up Pastarie gegründet und eine Großküche dafür angemietet. Jede Nudeltüte, die dort gefüllt wird, ist ein Unikat. „Wir stellen immer wieder fest, dass den Leuten besonders die hochwertigen Produkte schmecken“, sagt Schneider. „Eine Mischung mit Trüffel, Steinpilz, Basilikum und Prosecco ist eine durchaus übliche Bestellung.“

Nach Auskunft des Deutschen Industrie- und Handelskammertags (DIHK) in Berlin profitieren vor allem kleine und daher flexible Unternehmen, die im Internet aktiv sind und ihre Waren allein nach Kundenwünschen fertigen, vom Aufschwung. Ein Markt, der längst die Wissenschaft beschäftigt: „Der Trend geht klar zu individuellen Produkten, die sich der Kunde selbst zusammenstellt, auch bei Lebensmitteln“, sagt Tobias Kollmann, Professor für E-Business und E-Entrepreneurship an der Universität Duisburg/Essen. „Die Idee des klassischen Büfetts, an dem man sich sein eigenes Gericht zusammenstellt, wird ins Internet transportiert.“

Das eigene Müsli ohne Rosinen, die eigene Schokolade mit dem individuellen Geschmack – alles ist selbst zusammengestellt. Die Scheu, Nahrungsmittel online zu kaufen, sei durch den täglichen Umgang mit dem Internet verschwunden. Der Wissenschaftler macht einen Wettkampf um die Kundengunst aus: Wer zuerst eine Nische entdeckt, macht das Geschäft.

So wie Denis Burghardt (35) aus Hamburg, der schon als kleiner Junge für Nüsse geschwärmt hat. „Alle anderen haben Chips und Gummibären gefuttert“, sagt er. „Ich aber war immer auf der Suche nach der perfekten Nuss.“ Längst ist ihm der Appetit auf deutsche Knabberware vergangen, lieber greift er nach Mischungen aus Belgien und den Niederlanden. „Dort hat man den Wert der Nuss schon vor vielen Jahren erkannt.“ Seit November setzt Burghardt ebenfalls auf diese Frucht, die er nach Verfahren aus den Nachbarländern rösten lässt und mit seinem Unternehmen Kern-Energie an den Kunden bringt, der seine Mischung selbst zusammenstellt.

Der Verkauf läuft nicht mehr nur über das Netz: Nach Burghardts Angaben sind seine Waren „bei nahezu allen Feinkostketten zwischen Sylt und Wien zu finden“. Den Erfolg erklärt er sich mit der Qualität seiner Produkte: „Wir kaufen nur, was es gerade auf dem Markt gibt, und das immer im ursprünglichen Herkunftsland.“

So verarbeitet Kern-Energie nur Macadamia-Nüsse, die im australischen Queensland angebaut worden sind und nicht etwa in Kenia. „Das sind Unterschiede, die man schmeckt“, sagt Burghardt. Noch lässt er Kerne und Nüsse bei den Start-up-Kollegen von Mymuesli in Passau rösten. Er träumt von einer eigenen Rösterei in der Hansestadt, Gewürzmanufaktur inklusive.

Denn neu ist, dass solche Start-up-Unternehmen ihre Waren immer öfter über den Handel verkaufen und sogar Filialen eröffnen. Spannend sei das, sagt der Experte Tobias Kollmann. „Wir müssen ins Internet“, sei gestern, „wir können auch real“, dagegen heute. Ein Beispiel dafür ist eben Mymuesli: Seit Mai 2009 gibt es in Passau das erste Müsli-Geschäft zum Anfassen. Und weitere Läden könnten 2012 folgen, erläutert Firmengründer Max Wittrock (28).

Dabei hätten viele die Idee, selbst gemischtes Müsli zu verkaufen, zunächst für einen Witz gehalten, sagt Wittrock. Heute beschäftigt das Unternehmen mehr als 90 Mitarbeiter, in Produktionsstätten in Passau und der Schweiz. „Die Menschen kaufen ihre Lebensmittel bei dem, der die besten Produkte anbietet, egal, ob online oder offline, sagt Wittrock.

Ein Radiospot hatte ihn auf die Idee für seine Firma gebracht: „Bis dahin war Müsli ein Produkt, das nicht weiterentwickelt worden war.“ Man musste das kaufen, was der Handel hatte, auch wenn einem nicht immer alle Zutaten schmeckten. Bei Wittrock und Co. wählen Müslifans zwischen mehr als 80 Zutaten, die Kombinationsmöglichkeiten gehen in die Billiarden. Ein Trend übrigens, der von Deutschland in die USA schwappt – und nicht umgekehrt wie sonst.

Dass dieses Konzept aufgeht, weiß auch Franz Duge (25) aus Berlin. Der Wunsch, seiner Freundin ein ganz persönliches und einzigartiges Geburtstagsgeschenk zu machen, hat ihn und seinen Schulfreund Michael Bruck vor knapp drei Jahren zu Geschäftsleuten gemacht: Seitdem stellen sie Schokolade nach Kundenwünschen her. Die meisten der rund 100 000 Stammkunden von Chocri.de seien jung und weiblich, sagt Duge, der längst keine Zeit mehr hat, die Uni zu besuchen. 30 Angestellte hat das Duo, in der Spitzenzeit vor Weihnachten sind es sogar 60. „Gewissheit, dass unsere Idee funktionieren würde, hatten wir nicht“, sagt Duge. „Wir mussten es einfach ausprobieren.“

Und seit wenigen Wochen verkaufen sie auch Eis, das die Kunden aus 40 Zutaten mit dem Mauszeiger anrühren können.

Foto: Fotolia

Hintergrund

Lebensmittel aus dem Internet

- Eis und Schokolade bei www.chocri.de
- Schokolade bei www.my-choc.com oder www.krassola.de
- Nuss- und Kern-Mischungen bei www.kern-energie.com
- Nudeln bei www.pastarie.com
- Brot und Backwaren bei www.meinebackstube.de
- Müsli bei www.mymuesli.de oder www.cereal-club.de
- Marmelade bei www.memarmelade.de
- Tee bei www.allmytea.de, www.myteamix.de, www.meinwunschtee.de oder bei www.derteebaukasten.de
- Kaffee bei www.sonntagmorgen.com oder www.mybeans.com
- Wurst bei www.wurstmixx.de
- Liköre bei www.wunschlikoer.de
- Cookies bei www.cookie-mania.de
- Eine Übersicht über personalisierte Lebensmittel bei www.personalisiert.de oder www.your-presents.de (höh)

Die TAN-Listen haben ausgedient

Geldinstitute stellen bis zum Jahresende beim Online-Banking auf neue Verfahren um – Kunden müssen für Umstellung zahlen

Bankkunden mit Online-Konto müssen umdenken. Spätestens zum Jahresende werden die Papierlisten mit Geheimzahlen für Überweisungen ausrangiert. Die meisten Banken und Sparkassen stellen auf Systeme um, die mehr Sicherheit versprechen: die mobile TAN per SMS und die Chip-TAN per Generator, einem Lesegerät für daheim, das für jede Transaktion eine Ziffer errechnet.

Warum werden die Listen abgeschafft?
Das vor 25 Jahren eingeführte Geheimzahl-Verfahren mit persönlicher Identifikationsnummer (PIN) und TAN gilt als zunehmend unsicher. Betrüger können diese Hürden knacken. Daran haben auch Verbesserungen wie die iTANs nichts geändert, die nicht mehr nach der Reihenfolge, sondern nach dem Zufallsprinzip abgefragt werden.

Wann wird umgestellt?
Das ist unterschiedlich. Die Postbank etwa hat die alten Listen schon komplett abgeschafft. Die meisten Institute stellen derzeit um. Bei den Sparkassen sind schon 40 Prozent der über 15 Millionen Online-Konten umgerüstet. Bei den Volks- und Raiffeisenbanken sind es etwa 70 Prozent der zwölf Millionen Online-Konten. Auch bei den meisten privaten Banken werden TAN-Listen spätestens bis Ende 2011 ungültig.

Gibt es Nachteile?
Die neuen Verfahren seien überfällig und sinnvoll, sagt Frank-Christian Pauli, Bankexperte des Bundesverbands der Verbraucherzentralen. Aber der Großteil der Kunden wird für das Plus an Sicherheit zur Kasse gebeten – sowohl für den SMS-Empfang als auch für den Generator-Kauf.

Wie funktioniert die mobile TAN?
Will der Kunde online überweisen, braucht er dazu künftig immer auch ein Handy. Die Daten gibt er wie gewohnt am Computer ein. Die TAN, die zum Abschluss des Geldtransfers benötigt wird, bekommt er aber per SMS auf sein Mobiltelefon geschickt. Das Verfahren nutzt dabei zwei technische Wege: das Internet zum Überweisen und das Mobilfunknetz für den Versand. Aber: Wer die mobile Nummer nutzt, darf auf keinen Fall vom Handy aus einen Geldbetrag überweisen. Sonst steht Hackern wieder Tür und Tor offen.

Was ist das Chip-TAN-Verfahren?
Wer diese Option nutzt, benötigt ein spezielles Gerät von seiner Bank. Der Generator ist so groß wie ein Taschenrechner und kann den Chip auf der Bankkarte lesen. Bei jeder Überweisung muss das Gerät vor einen flackernden Barcode auf dem Bildschirm gehalten werden. Mit Hilfe optischer Sensoren kann es die Code-Daten lesen und eine TAN-Ziffer errechnen, mit der die Transaktion bestätigt wird.

Was ist sicherer?
Die mobile TAN gilt speziell mit alten Handys als sicher, sagt Pauli. Smartphones seien anfälliger für Missbrauch. Zusatzvorteil der SMS-Ziffer: Für Überweisungen von unterwegs muss keine TAN-Liste mehr in der Tasche dabei sein. Den Generator halten Verbraucherschützer für noch sicherer. „Langfristig wird der Weg wohl von der mobilen TAN wegführen, weil Smartphones leichter zu manipulieren sind“, sagt Pauli.

Welche Kosten entstehen?
Die meisten Online-Kunden müssen für das Mehr an Sicherheit zahlen. Für den Empfang jeder einzelnen TAN-SMS werden sie mit sieben bis zehn Cent zur Kasse gebeten. Fürs Anschaffen des Generators werden einmalig etwa neun bis elf Euro fällig. Bei manchen Instituten ist der Service kostenlos zu haben. „Das entscheidet jedes Institut für sich“, sagt Michaela Roth vom Deutschen Sparkassen- und Giroverband (DSGV).

Was ist bei Direktbanken anders?
Für Kunden der meisten Direktbanken behalten die gewohnten iTAN-Listen erst einmal ihre Gültigkeit. Zur Verbesserung der Sicherheit offerieren manche zusätzlich die mobile TAN, meist kundenfreundlich zum Nulltarif. Der Marktführer im reinen Online-Konten-Bereich, die Ing-Diba, führt die Neuerung beispielsweise von Mitte August an ein. Comdirect startet damit erst 2012, Chip-TAN wird nicht angeboten. Die DKB-Bank hält für ihre über zwei Millionen Kunden keines der neuen Überweisungsverfahren für erforderlich. (dapd)

Stichwort

TAN-Verfahren

- Das TAN-Verfahren, mit dem online Geld transferiert werden kann, wurde vor 25 Jahren in Deutschland eingeführt. Bankkunden sollen ihre Listen mit den persönlichen Transaktionsnummern (TAN) zur Bestätigung einer Online-Überweisung versteckt zu Hause aufbewahren. 2005 folgten durchnummerierte iTANs (indizierte TANs) zur Verbesserung der Sicherheit.
- Die iTAN war eine Reaktion auf die 2004 einsetzenden sogenannten Phishing-Attacken Krimineller im Internet. Mit Phishing-Angriffen – das Wort setzt sich aus den englischen Begriffen „Password“, „Harvesting“ und „Fishing“ zusammen – versuchen Betrüger, Zugangsdaten herauszufinden. Mit den Ziffern können Konten leer geräumt werden. (dapd)