



BR

BAYERN

1

Band 2

Ingeborg Hain

CLEVER.. GELÖST

100 geniale Tipps und
Tricks von BAYERN 1



Ingeborg Hain

**CLEVER
GELÖST**

**100 geniale Tipps und
Tricks** von BAYERN 1

Band 2

ars vivendi

Impressum

Lizenziert durch BRmedia Service GmbH

Rechtlicher Hinweis:

Die Inhalte wurden mit größter Sorgfalt von der Autorin und der Redaktion erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann der ars vivendi verlag jedoch keine Gewähr übernehmen. Die in diesem Buch abgebildeten Foto-Motive und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Die Verwendung der Texte und Abbildungen, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung durch den ars vivendi verlag urheberrechtswidrig und daher strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

1. Auflage Oktober 2021

© 2021 by ars vivendi verlag GmbH & Co. KG, Bauhof 1, 90556 Cadolzburg

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Für Inhalte von Webseiten Dritter, auf die in diesem Werk verwiesen wird, ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich, wir übernehmen dafür keine Gewähr. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

www.arsvivendi.com

Lektorat: Carmen Wurm

Umschlaggestaltung: Sarah Höfler

Innengestaltung und Satz: ars vivendi verlag

eISBN 978-3-7472-0209-8

Inhalt

VORWORT

Haushalt

Backofen – Vorheizen ja oder nein?

Feuchte Keller – Richtiges Lüften hilft

Fischgeruch – Der Kniff mit dem Backpapier

Mikrowelle – Tipps für den heißen Dreh

Silberfischchen ade – Das hilft gegen die Winzlinge

Schmutz und Flecken – Einfach wegradieren

Schneidebretter – Aller guten Dinge sind mindestens zwei

Gaumenschmeichler Schokolade – So lagert sie richtig

Verstopfung – So wird der Abfluss frei

Fussel-Alarm – Weg mit den Minis an Fleece und Co.

Wespen sanft abwehren – Der Trick mit der Sprühflasche

Schaler Sekt? – Rosinen machen ihn wieder spritzig

Natron schlägt Backpulver – Zum Putzen die reine Form

JOKER BEIM KOCHEN

Soda – Die Alternative zu Natron?

SODA ZUM TRINKEN?

SOS – Wenn die Spülmaschine streikt

Nicht nur für die Dritten – Gebissreiniger als Haushaltshelfer

Kupfertücher – Putzen ohne Putzmittel

Fensterputzen – So gelingt der glasklare Durchblick

Frühjahrsputz – Gartenmöbel fit für die Saison

Lila Hilfe – Lavendel und mehr gegen Kleidermotten

Tierisch gut – Abstauben mit Straußenfedern

Einwegbatterien – Nicht alle sofort entsorgen
Kartoffelchips – Knusprig auch am nächsten Tag
Klimafreundlich am Herd – Slow cooking mit der Kochkiste
Steinplatten – Wurzelbürste schlägt Hochdruckreiniger

Ernährung

Alles in Butter – Was macht den Unterschied?
Infused Water – Trendige Durstlöscher
Mineralwasser – Der Vielkönner am Herd
Nudeln mit Biss – Abschrecken oder nicht?
Grillgut im Eisfach – So geht's ohne Gefrierbrand
Gesunder Snack – Alexander Herrmanns Power Shake
Tea Time – Erfrischende Cold Brew Tees
Kurkuma – Großer Hype um eine kleine Knolle
GELBEN FARBKLECKS ENTFERNEN
Auberginen kochen – Es geht ohne Einsalzen
Grüner Gaumen – Nahrhafte Microgreens
Wiederentdeckt – Urgetreide zum Backen
MEHLE BEIM BACKEN AUSTAUSCHEN
Sauce Hollandaise – Klassisch, fettarm oder vegan
Vegane Drinks – Alternativen zur Milch
HAFERDRINK SELBER MACHEN
Grüne Tomaten – Delikatesse oder ungesund?
TOMATEN AUFBEWAHREN – VIELE MÖGEN'S KALT
Kokosprodukte – Welchen Mehrwert haben sie?
Café frappé – Der »schlanke« Eiskaffee
Blaues Wunder – Heidelbeeren
Zitronengras – Ein frischer Hauch aus Asien
Scharfmacher Chili – So geht's ohne Höllenbrand
Innere Werte – Orangen und Co. haben es in sich
Wertvolles Eiweiß – Durch Vollkorn und Gemüse

KEIN MEHRWERT DURCH HIGH-PROTEIN-PRODUKTE
Ei, Ei, Ei - Ovale Mythen und was wirklich stimmt
DER FRISCHETEST
Lebkuchen und Baiserkringel - Christbaumschmuck zum
Naschen
Wildkräuter - Genießen statt jäten
Low Carb - Blumenkohl statt Reis

Der grüne Salon

Kein grüner Daumen - Zimmerdschungel für Anfänger
Prachtvolle Zwiebelschönheit - Die Amaryllis
Bonsai-Pflanzen - So kommen die Minis groß raus
Im Schatten - Leuchtende Blüten trotz wenig Licht
Summ, summ, summ - Der Bienenbaum als Bientraum
Auf gute Nachbarschaft - Karotte liebt Zwiebel
Tomoffel - Zwei Nachtschattengewächse vereint
Sanfte Abwehr - Erste Hilfe bei Blattläusen
Fruchtfolge - Pflanzen mit viel und wenig Appetit

GRÜNDÜNGUNG IM HERBST

Eingesackt - Es müssen nicht immer Töpfe sein
Aus für Mini-Fliegen - So werden Sie Trauermücken los
Der grüne Teppich - So kommt der Rasen gut durchs Jahr

WENN DER RASEN VERFILZT

Vorbeugen - Pflanzen natürlich stärken
Ciao Buchsbaumzünsler - Alternativen zum Buchs
Pflanzen allein zu Haus - Für die Urlaubszeit gerüstet
Kurkuma - Vom Supermarkt in den eigenen Pflanzentopf
Das Hügelbeet - Gärtnern auf hohem Niveau
Warten aufs Fest - So bleibt der Christbaum frisch
Schafwolle - Der nachhaltige Pflanzendünger
Frisch gedeckt - Das winterliche Vogel-Büfett

Alte Blumenerde - Gut zu recyceln
Avocado - Erst essen, dann pflanzen
Quartiersuche - Nisthilfen für Hummelköniginnen
Es werde Licht - Insektenfreundlichere Beleuchtung
Bananen - Nahrhaft auch für Pflanzen
FLÜSSIGDÜNGER AUS SCHALEN

Medizin

Handhygiene - Was ist gut für die Haut?
KALTES ODER WARMES WASSER?
Mach den Hampelmann - So bleibt die Lunge fit
ZWERCHFELLATMUNG
Wenn sauer nicht lustig ist - Entsäuern durch achtsames
Atmen
Unten ohne - Barfußlaufen trainiert die Füße
EMS - Trainieren unter Strom
Selbstgespräche - Gar nicht sonderbar
Holunder - Immun-Booster im Herbst
HOLUNDERSAFT VON KARIN GREINER
Trampolin - Vom Spaßgerät zum Fitness-Tool
Grüne Hausapotheke - Mit Kräutern gegen Schnupfen und
Co.
Stretching - Was bringt's?
Gute Nacht! - Schlafhygiene statt Schäfchenzählen
Schlummertrunk - Kirschsafft als Sandmännchen
Egal wie heiß - Kein Sprung ins kalte Wasser
Handy-Nacken - Smartphone mit Nebenwirkungen
Immer der Nase nach - Was Düfte mit uns machen
Abhärtung - Joggen und Walken bei Frost
Powernap - Der Schlüssel für das Mittagsschläfchen
Hicks - Schluckauf und die sieben Glatzköpfe

Durchblick – Die richtige Sonnenbrille zum Autofahren
PC-Brille – Wenn das Sehen sich verändert
Unisex – Fußpflege ohne großes Tamtam
Die Knie beugen – So gelingen Squats
Nasendusche – Kochsalzlösung selber machen
Wenn die Haut rotsieht – Erste Hilfe bei Sonnenbrand

Autorin
Bildnachweis
Register

Vorwort

Lifehacks zu so unterschiedlichen Themen wie Ernährung, Garten, Haushalt und Medizin in einem Band? Geht das überhaupt? Selbstverständlich! Das Buch möchte Sie ja in Ihrem Alltag begleiten, egal ob Sie in einem Familien- oder in einem Single-Haushalt leben.

Nachhaltigkeit ist oberstes Gebot. Deshalb verrate ich Ihnen, wie Sie Chips aus einer angebrochenen Tüte wieder knusprig bekommen und schaler Sekt erneut herrlich frisch perlt.

»Weniger ist mehr« heißt es unter anderem im Kapitel Medizin: Denn »unten ohne«, das Barfußlaufen, ist nicht nur für die Füße gut, sondern gleichzeitig für die Wirbelsäule. Falls Sie Einschlafprobleme haben, vergessen Sie Schäfchenzählen und das berühmte Glas Milch. Setzen Sie auf Tipps, die wirklich helfen.

Freundschaften im Gemüsebeet? Die gibt es wirklich! Die Ernte wird umso reicher ausfallen, wenn man weiß, welche Pflanzen miteinander harmonieren. Karotten zum Beispiel mögen gerne Zwiebeln in ihrer Nachbarschaft, aber Zwiebeln auf gar keinen Fall Bohnen. Gärtnern geht selbst auf dem kleinsten Balkon – erst recht, wenn in ein und demselben Topf gleichzeitig Tomaten und Kartoffeln wachsen. Die Tomoffel macht es möglich.

Der Mensch ist, was er isst – dieser Spruch hat es in sich. Umso weniger Zusatzstoffe im Essen sind, desto besser. Das gelingt ganz einfach mit Superfood aus dem eigenen Garten oder regionalem Anbau. Rezepte finden Sie hier.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht
Ingeborg Hain

Haushalt



Backofen – Vorheizen ja oder nein?

Energiesparen ist Trumpf. Und manchmal ist es leichter als gedacht, etwa bei einem Backofen. Früher war Vorheizen selbstverständlich. Bei modernen Geräten aber ist das oft völlig unnötig, weil sie inzwischen gut isoliert sind. Die Umgebungstemperatur beeinflusst die Leistung also nicht mehr. Je kleiner ein Backrohr ist, desto schneller heizt es sich auf. Wer auf das Vorheizen verzichtet, verbraucht bis zu 20 Prozent weniger Strom. Warum aber wird dann auf Packungen von Tiefkühlkost ein Vorheizen noch immer häufig empfohlen?

Immer ohne Vorheizen?

Ganz so einfach ist es nicht. Je nach Fabrikat brauchen Backöfen unterschiedlich lange, bis sie eine bestimmte Temperatur erreichen. Hersteller von Tiefkühlprodukten aber wollen eine minutengenaue Aussage treffen, wann das jeweilige Gericht fertig ist. Sie raten deshalb generell dazu, den Ofen vorzuheizen. Energie sparen lässt sich mit der Einstellung Umluft/ Heißluft. Dabei brauchen Gerichte jeweils 20 bis 30 °C weniger Hitze als bei Ober- und Unterhitze.

Wann ist Vorheizen sinnvoll?

Sinnvoll ist es bei allen Gerichten, die in kurzer Zeit bei hohen Temperaturen zubereitet werden, zum Beispiel Soufflés, Brand- und Biskuitteig. Hier garantiert das Vorheizen, dass die Speisen schnell eine stabile Form bekommen.



Feuchte Keller – Richtiges Lüften hilft

Feuchtigkeit im Keller ist vor allem in älteren Häusern oft ein Problem. Wie in der Wohnung heißt es auch hier: regelmäßig lüften. Klingt einfach, aber durch falsches Lüftungsverhalten kann Schimmel im Keller sogar begünstigt werden.

Die Jahreszeit ist entscheidend

Prinzipiell gilt: Kalte Winterluft hilft, ihn trocken zu halten, die warme Sommerluft dagegen bringt Feuchtigkeit in den Keller. Im Sommer stundenlang das Fenster offen zu lassen, ist deshalb falsch, obwohl genau das viele machen. Sie wollen den muffigen Kellergeruch vertreiben. Aber statt trockener Kellerräume erreicht man so das Gegenteil. Denn warme Luft enthält viel Feuchtigkeit und kondensiert an kühlen Wänden. Für Schimmelsporen ist das ein ideales Milieu. Die beste Zeit zum Lüften liegt in den frühen Morgenstunden, wenn die Außenluft kühler und trockener ist als die Innenluft. Länger als einige Minuten sollte es nicht dauern. Bei anhaltender Hitze und schwülwarmem Wetter empfiehlt die Stiftung Warentest sogar, ganz auf das Lüften im Keller zu verzichten.

Anders ist es in der kalten Jahreszeit. Hier spricht nichts gegen ein tägliches Stoßlüften von einigen Minuten. Das verdrängt die feuchtwarme Innenluft.



Fischgeruch – Der Kniff mit dem Backpapier



Fisch ist gesund und schmeckt – wenn bloß nicht der anhaltende Geruch in der Küche und im Rest der Wohnung wäre! Aber der lässt sich ganz einfach vermeiden: Pfanne wie gewohnt einfetten, und darauf kommt – Achtung! – eine Lage Backpapier und erst danach der Fisch. Damit soll verhindert werden, dass das Fischeiweiß mit dem heißen Fett in Berührung kommt. Denn genau das ist es, was wir nicht riechen möchten. Diese Methode eignet sich allerdings nur, wenn Sie den Fisch dämpfen wollen, nicht aber, wenn Sie eine krosse Kruste möchten.

Wasserdampf killt Fischgeruch

Immer gut ist es, zu lüften, und Hauswirtschaftsmeisterin Birgit Billy vom VerbraucherService Bayern schwört außerdem auf diesen Trick: In einem kleinen Topf Wasser erwärmen, ein wenig Zitronensaft und einen Spritzer Essig zugeben. Den Essig vorsichtig dosieren, sonst nimmt er überhand und statt Fischgeruch haben Sie dann eine Essignote im Raum. Das Ganze etwas köcheln lassen, der Dampf nimmt den unerwünschten Fischgeruch aus der Luft.



Mikrowelle – Tipps für den heißen Dreh

Praktische Blitzküche: Mikrowelle auf, Essen oder Getränk rein und in ein paar Minuten ist alles fertig. Doch selbst wer nur mikrowellengeeignete Kunststoffbehälter benutzt, ist vor einem typischen Anfängerfehler nicht gefeit: den Behälter fest mit dem Deckel zu verschließen. Die böse Überraschung: Die Verpackung verformt sich und das Essen ist ungenießbar.

Was ist passiert?

Das Prinzip der Mikrowelle ist: Die Strahlen erwärmen das Essen von innen heraus. Bei einem festsitzenden Deckel aber wird es viel zu heiß. Wenn er luftdicht abschließt, kann der Wasserdampf, der entsteht, nicht entweichen. Das Material dehnt sich aus und verformt sich schließlich.

Alternativen zu Plastik

Selbst bei einem bestimmungsgemäßen Gebrauch können sich winzige Mengen von Stoffen herauslösen, das gilt als gesundheitlich unbedenklich. Wer das trotzdem ausschließen möchte, sollte nur Produkte aus Glas und Porzellan verwenden, empfiehlt Maria Leidemann, Umweltreferentin vom VerbraucherService Bayern: »Ich habe bei jedem Material nach einer gewissen Zeit einen Materialübergang auf ein Lebensmittel. Ich will keine Panik

schüren, aber ausschließen können Sie das auf jeden Fall mit Glas und Porzellan. Beides ist inert, das heißt, in sich geschlossen. Es hat so eine glatte Oberfläche, dass dort nichts übergehen kann.«

Auf die Kennzeichnung achten

Egal, aus welchem Material: Ein Gegenstand darf nur in die Mikrowelle, wenn er dafür geeignet und entsprechend gekennzeichnet ist. Es gibt unterschiedliche Symbole, zum Beispiel ein Rechteck mit drei waagerechten Wellenlinien oder die Frontansicht einer Mikrowelle. Und – ganz wichtig: Wer sein Gericht nicht offen in die Mikrowelle stellen will, damit nichts verspritzt, kein Problem: Deckel oder einen speziellen Spritzschutz nur locker drauflegen, aber eben nicht hermetisch verschließen.

Silberfischchen ade – Das hilft gegen die Winzlinge

Bei ihnen hört die Tierliebe auf – Silberfischchen im Bad! Dabei sind diese flügellosen Insekten gar nicht gefährlich, denn sie übertragen keine Krankheitserreger. Sie haben eine Vorliebe für Zucker und fressen deshalb gerne Süßes und stärkehaltige Lebensmittel. Aber nicht nur.

Silberfische als Nützlinge

Auf ihrem Speisezettel stehen zusätzlich Hausstaubmilben und Schimmel. Wo sich viele Silberfischchen tummeln, kann das ein Hinweis auf verborgene Schimmelherde sein, zum Beispiel unter dem Linoleumboden oder hinter defekten Fliesen.



Was hilft gegen Silberfischchen?

Machen wir es ihnen so ungemütlich wie möglich: Silberfischchen mögen es dunkel, warm und feucht. Regelmäßiges Stoßlüften ist ihnen dagegen ein Graus. Optimal ist es, mehrmals täglich für fünf Minuten die Fenster ganz weit aufzumachen. Eine andere Maßnahme: ihre Lebensräume abdichten und damit konsequent ihre Rückzugsorte verschließen. Dazu zählen löchrige Silikonfugen, offene Stellen zwischen Türzargen und Wand oder ein lockerer Teppichsockel. Silberfischchen fühlen sich wohl bei hoher Luftfeuchtigkeit, deshalb halten sie sich oft in Sanitärräumen auf. Aber sie leben ebenfalls auf der

Hausfassade und wer in den Herbstmonaten Fenster lange kippt, bietet ihnen eine bequeme Eintrittspforte in die Wohnung.

»Einfangen« lassen sich die Winzlinge am besten mit Klebefallen, die es fertig im Handel gibt. Oder Sie legen Backpapierstreifen aus, die mit Honig bestrichen sind. Sobald die Fallen sauber bleiben, sind Sie die ungeliebten Mitbewohner los.

Schmutz und Flecken – Einfach wegradieren

Schwarze Streifen von Schuhsohlen am Boden oder die verschmutzten Ränder an den ehemals blütenweißen Sneakern – beides ist ein Fall für einen Schmutzradierer. Er entfernt Unschönes und übrig bleiben nur Radierkrümel. Die lassen sich problemlos einsaugen oder auffegen. Ein zusätzliches Reinigungsmittel ist unnötig.

Was ist ein Schmutzradierer?

Mit einem klassischen Radiergummi hat er nichts zu tun, obwohl er im Prinzip so funktioniert. Er ist größer und ähnelt eher einem Schwamm. »Er besteht aus Melaminharz, einem festen Schaumstoff, der aus Melamin und Formaldehyd hergestellt wird«, erklärt Dr. Andreas Battenberg, Chemiker an der TU München. Beide Stoffe für sich sind gesundheitsschädlich, aber in der gebundenen Form im Radierschwamm sind sie ungefährlich. Der Chemiker nutzt solche Radierer selbst: »Wenn Kinder mit Buntstiften zum Beispiel an die Wand kritzeln, bekommt man das gut damit wieder weg.«

Wie funktioniert er?

Die Handhabung ist denkbar einfach: Den Schwamm ein wenig mit Wasser anfeuchten und über die verschmutzte Stelle reiben. Die enthaltenen Harzpartikel entfernen den

Fleck, mit einem Tuch nachwischen – fertig. Bearbeitet man so etwa die dunklen Streifen von Schuhsohlen auf der Sockelleiste, bleiben die Gummipartikel an den Melaminharzpartikeln kleben und fallen zusammen mit dem Abrieb ab. Da der Schwamm keine aggressiven Stoffe enthält, geht man kein großes Risiko ein, so Chemiker Battenberg. »Im schlechtesten Fall geht ein Fleck eben nicht weg, aber die Oberfläche wird nicht beschädigt.« Trotzdem raten Hersteller davon ab, den Radieschwamm auf empfindlichen lackierten Flächen und auf Glas zu verwenden.

