

Ratgeber

Nützliche Tipps für den Alltag.
Heute: Vom Blühenden Barock

Mo	Gesundheit
Di	Produkttest
Mi	Multimedia
Do	Verbraucherrecht
Fr	Garten
Sa	Haustier

Bunte Fassadenkletterer



Weinreben sind als Fassadenbegrünung besonders beliebt
Foto: dpa

VON VOLKER KUGEL

Wer Zäune oder Pergolen errichten oder eine grüne Wand als Sichtschutz anlegen möchte, sollte Weinreben wählen. Sie sind nicht nur schön anzuschauen, im Herbst gibt es obendrein noch Trauben zu ernten.

Doch nicht jede Rebsorte eignet sich für den Anbau zu Hause. Wichtig ist daher, eine Sorte auszuwählen, die früh reif wird – spätestens bis Mitte September. Zudem sollte sie sehr widerstandsfähig gegen Pilzkrankheiten sein. Eine Rebsorte, die man rundweg empfehlen kann, ist die Muscat bleu, also der blaue Muskateller. Sie ist sehr robust, stark wachsend, mit großen, dunkelblauen zucker süßen Trauben. Ebenfalls eine gute Wahl ist die Sorte Nero – eine frühe blaue Sorte, die bereits Anfang September reift, mittelgroße Beeren trägt und selbst im Kübel auch harte Winter problemlos übersteht. Wer eine weiße Rebsorte sucht, der sollte zu Funny greifen. Diese ist sehr wuchsfreudig, frosthart, lockt mit großen goldgelben Beeren und ist außerdem robust gegen Pilzkrankheiten.

Weinreben haben keine besonderen Ansprüche an den Boden und kommen mit jedem normalen Gartenboden zurecht. Allerdings hassen die Pflanzen Staunässe. Zudem müssen Weinreben regelmäßig zurückgeschnitten werden.

Ein weiterer Vorteil: Selbst auf der Terrasse oder dem Balkon gedeihen Weinreben in Kübeln. Die Kübel sollten allerdings recht groß sein, etwa 45 bis 50 Zentimeter hoch und breit. Als Substrat hat sich Dachgartenerde mit viel Lava- und Ziegelsteingranulat bewährt – da gibt es garantiert keine Staunässe.

Zahl des Tages

4

Jahre alte Kinder können spielerisch anfangen, Knoten zu üben. Das geht beim Päckchenpacken oder beim Binden der Kochschürze. Denn beim Schleifebinden trainieren Kinder komplexe Fähigkeiten. Dazu gehört beispielsweise, dass ihre Hände zeitgleich unterschiedliche Dinge machen. Außerdem brauchen sie fürs Schleifebinden Fingerspitzengefühl und lernen so, ihre Kraft richtig zu dosieren. Darauf weist Silke Scholz, Ergotherapeutin, in der Zeitschrift „Baby und Familie“ hin. Zum Üben ziehen Kinder die Schuhe am besten an. (dpa)

Kontakt



Andrea Wyrwoll Regine Warth
Fragen, Anregungen, Kritik?
Melden Sie sich bei uns.

E-Mail: wissenswert@stn.zgs.de

Post: Stuttgarter Nachrichten
Redaktion Wissenswert
Plieninger Straße 150, 70 567 Stuttgart

www.stuttgarter-nachrichten.de/wissen



Angst vor Pizza

Essstörungen sind eine weibliche Krankheit und die Mädchen werden immer jünger

Ein normales Essen ist mit Essgestörten nicht möglich

Foto: Fotolia

Essgestörte verlieren die Wahrnehmung für ihren Körper. Ein neues Kompetenzzentrum in Tübingen soll die Therapie verbessern – denn die Krankheit kann lebensbedrohlich werden: Magersucht ist die Krankheit mit der höchsten Sterberate.

VON ANDREA WYRWOLL

STUTTGART/TÜBINGEN. Literweise schwarzer Kaffee – mehr hat Nicole nicht mehr zu sich genommen. Während sich ihre Kommilitonen zwischen zwei Klausuren einen Schokoriegel als Nervennahrung gegönnt haben, hat Nicole nur Kaffee getrunken. Die 20-Jährige litt an Magersucht. Ihre Haut war fahl, ihre Hände und ihr Gesicht mit einem dünnen Flaum überzogen. Die dünnen, matten Haare sollen durch eine Tönung in Rot etwas gesünder wirken. Denn durch das Hungern fehlten dem Körper Nährstoffe. Der Blutdruck sinkt, der Herzschlag verlangsamt sich, und die Periode setzt aus.

Mädchen wie Nicole finden oft den Weg in das Büro von Marianne Sieler. Es ist Anlaufstelle für Menschen mit einer Essstörung. „Wir möchten den Menschen Hilfe anbieten, ohne sie zu drängen“, sagt Sieler, die seit sieben Jahren als Sozialpädagogin und systemische Therapeutin bei Abas arbeitet. Abas ist die Geschäftsstelle des Arbeitskreises Essstörungen Stuttgart. Durch diese enge Verzahnung ist es Marianne Sieler und ihrer Kollegin möglich, Betroffene auf kurzen Wegen an Therapeuten oder Ernährungsberater weiterzuleiten. „Unsere Aufgabe ist keine langfristige Beratung. Wir verstehen uns als Türöffner, die eine erste Einschätzung geben und Orientierung liefern“, sagt sie.

Zu den Essstörungen gehören die Magersucht (Anorexia nervosa) und die Essanfalle mit Erbrechen (Bulimia nervosa) sowie Essanfalle mit Übergewicht (Binge-Eating-Störung). „95 Prozent der Magersüchtigen und 90 Prozent der Patienten mit Bulimie sind weiblich“, sagt Stephan Zipfel. Er ist der Ärztliche Direktor von Komet in Tübingen, dem ersten universitären Kompetenzzentrum für Essstörungen. Es ist ein Zusammenschluss von verschiedenen Abteilungen und wurde im Herbst dieses Jahres eröffnet. „Eine Essstörung ist ein biopsychosoziales Krankheitsbild, das gemeinsam vom Hausarzt oder Kinderarzt und Psychotherapeuten behandelt werden muss“, sagt Zipfel. Die Mädchen sprechen mit Psychologen über die Gründe ihrer Krankheit. Mit Hilfe von Ernährungsberatern lernen sie, wieder normal zu essen.

Mädchen sind von der Krankheit beson-

Info

Wo es Hilfe bei Essstörungen gibt

- Informationen über Essstörungen gibt es bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, www.bzga-essstoerungen.de. Ärzte, Therapeuten und Betroffene finden auf der Internetseite des Kompetenzzentrums Tübingen Komet, www.psychosomatik-tuebingen.de, Hinweise zu den Krankheitsbildern und den Behandlungen.
- Die Beratungsstelle Abas ist unter der Telefonnummer 07 11 / 30 56 85 40 und unter

- www.abas-stuttgart.de zu erreichen.
- Für Eltern von essgestörten Kindern bietet Abas ab Montag, 1. Dezember, eine Elterngruppe an. An fünf aufeinanderfolgenden Abenden haben Eltern die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen und mehr über die Erkrankung zu erfahren. Die Teilnahme kostet für Elternpaare 120 Euro, für Einzelpersonen 80 Euro. Anmeldung unter der genannten Telefonnummer. (wyr)

ders betroffen, weil durch die Pubertät der Körper bei Mädchen weiblicher wird und sich die Fettverteilung ändert. „Wenn das bei einem Mädchen früher passiert als bei den Freundinnen, kann das für das betroffene Mädchen schwer sein“, sagt Sieler von Abas. Mit einer Diät wird dann versucht, die breiter gewordenen Hüften und die Brust wieder wegzuhungern. Weitere Gründe für eine Essstörung können eine Trennung vom Partner, der Verlust eines nahestehenden Menschen, familiäre Probleme oder Missbrauch sein. „Auch Depressionen können der Auslöser sein, wobei man dann oft nicht weiß, was zuerst da war: die Essstörung oder die Depression“, sagt Sieler.

Im Beratungsgespräch wird nicht über Essen gesprochen

Einige Mädchen schaffen es dann, mit dieser Diät wieder aufzuhören, weil sie lernen, sich und ihren Körper anzunehmen. Andere nicht. „Es gibt Patienten, die entwickeln eine richtige Angst vor Pizza, Schokolade oder Kuchen“, sagt Zipfel. Andere haben einen Zwang, sich zu bewegen. Sie wachen mitten in der Nacht auf, stehen auf und machen 100 Sit-ups. „Sie können das nicht mehr steuern. Es geht nur noch darum, Kalorien zu verbrennen.“ Dabei sind die Mädchen und jungen Frauen schon sehr dünn. „Ihr Körperbild ist aber so verzerrt, dass sie sich völlig falsch wahrnehmen. Sie glauben, dass sie viel zu dick sind“, sagt Zipfel.

Warum junge Frauen auf einmal aufhören zu essen oder unkontrolliert Massen an Schokolade, Pizza und Chips in sich hineinstopfen, um sich dann wieder zu erbrechen, hat verschiedene Gründe. „Model-Casting-shows im Fernsehen sind allein nicht schuld an dieser Erkrankung“, sagt Zipfel.

Magersucht ist die psychische Erkrankung mit der höchsten Sterberate. Die Betroffenen sterben an Herzstillstand, oder

eine Entzündung ringt den völlig ausgezeherten Körper nieder – und das, obwohl viele von ihnen in Spezialkliniken wie in Tübingen behandelt werden. Eine 1,70 Meter große Frau hätte bei einem Körpergewicht von 45 Kilogramm Untergewicht. „Mädchen mit einer schweren Magersucht, die sehr dünn sind, müssen auf der Intensivstation behandelt werden“, sagt Zipfel.

Damit die Erkrankten ihren Körper wieder wahrnehmen, hat der Leipziger Haptik-Forscher Martin Grunwald einen speziellen Neoprenanzug entwickelt. In diesem hautengen Anzug sollen die Magersüchtigen lernen, ihre Körpergrenzen besser wahrzunehmen, und dadurch begreifen, wie dünn sie eigentlich sind. „Gegen die Körperschemastörung kommt man mit einer Psychotherapie nicht an“, sagt Grunwald. Den meisten Erkrankten hilft es auch nicht, sich im Spiegel zu betrachten. Sie sind davon überzeugt, dick und unförmig zu sein. Deswegen hungern sie weiter. Grunwald ist davon überzeugt, dass die Betroffenen an einer Störung des Tastsinnsystems leiden und sie daher ihren Körper falsch wahrnehmen. Der Neoprenanzug übt Druck aus, und das Gehirn soll lernen, den Körper realer wahrzunehmen. Erste Studien zeigen, dass der Anzug helfen kann, den Tastsinn und die Wahrnehmung zu verbessern.

Damit die Mädchen und Frauen nicht noch tiefer in die Magersucht oder Bulimie geraten, versucht Marianne Sieler, sich in den ersten Gesprächen heranzutasten, warum „die Gefühle aus dem Gleichgewicht“ sind. Dabei redet sie mit den Mädchen oder jungen Frauen nie über Essen. „Ich versuche herauszufinden, ob es Ereignisse gab, die mit der Änderung der Essgewohnheiten einhergingen“, sagt sie. Denn Essen sei immer ein Ausdruck des seelischen Befindens. In Stresssituation wird es zum Ventil. „Wenn den Betroffenen alles zu viel wird, dann wissen sie, dass sie wenigstens das Essen kontrollieren können“, sagt Sieler. In Gesprä-

chen versucht Sieler immer das Positive hervorzuholen. Dazu gehört auch, dass für niemanden die Tür verschlossen ist. Selbst wenn Mädchen Termine kurzfristig absagen oder sich erst nach einem jahrelangen E-Mail-Kontakt in die Beratungsstelle Abas trauen. Betroffene, die erst einmal nur jemanden zum Reden suchen, können sich anonym beraten lassen. Auch junge Mädchen. „Wir sind außerdem zum Schweigen verpflichtet“, sagt Sieler. „Doch wir versuchen, schnell die Eltern miteinzubeziehen, denn die Gründe für das gestörte Essverhalten liegen vielleicht in der Familie“, sagt sie. Außerdem hat sie in den letzten Jahren festgestellt, dass vor allem auch 11- oder 12-jährige Mädchen unter schweren Formen der Magersucht leiden. „Früher trat die typische Pubertätsmagersucht mit 14 oder 15 Jahren auf. Heute sind die Mädchen jünger“, sagt Stephan Zipfel.

Angehörige geben sich oft die Schuld an der Krankheit

Für die Angehörigen ist es schwer zu ertragen, dass sich die Tochter dem Essen verweigert. „Sie geben sich die Schuld und fragen sich, was sie falsch gemacht haben“, sagt die Therapeutin Sieler. Essen wird das beherrschende Thema in der Familie und hat immense Auswirkungen. „Die Erkrankten fühlen sich angegriffen, werden aggressiv und ziehen sich zurück“, sagt Sieler. Sie verleugnen die Essstörung. Eltern, die bei Marianne Sieler im Büro sitzen, rät sie, das Thema Essen komplett auszuklamern. „Eltern sollten mit ihrem Kind etwas unternehmen, um die Bindung zu stärken“, sagt sie.

Auch Stephan Zipfel bindet die Eltern eng ein. „Sonst hat man verloren“, sagt er. Betroffene müssten das Gefühl haben, dass sie ihren Freunden, Eltern und Geschwistern wichtig sind – unabhängig von der Essstörung. Dann könne man auch Betroffene ansprechen, die immer weniger essen. „Man kann sagen, dass man sich Sorgen macht, und Hilfe anbieten“, sagt Marianne Sieler. Wichtig sei auch, dass man in Kontakt bleibe und die Freundschaft pflege. Denn Erkrankte brauchen Zeit, um zu verstehen, dass sie Hilfe benötigen. „Wir drängen niemanden“, so Sieler. Umso mehr freut sie sich über E-Mails von Essgestörten, denen es besser geht: „Letztes Jahr war ich ein paarmal bei Ihnen wegen bulimischen Verhaltens. Das war sehr hilfreich für mich. Die Gespräche waren ein wichtiger Schritt zur Selbsterkenntnis.“

Nicole ist diesen Schritt nicht gegangen. Ein Jahr nachdem sie ihr Studium begonnen hat, ist sie in ein Kloster nach Österreich gefahren – und dort gestorben.

Neue Verdienstgrenze für Minijobber

Wer mehr als 450 Euro einnimmt, muss ab 2015 in die Rentenkasse einzahlen

VON WOLFGANG BÜSER

KAMEN. Die gute Nachricht vorweg: Minijobber, die schon vor 2013 maximal 400 Euro im Monat verdient haben und es auch weiterhin vorhaben, bleiben sozialabgabenfrei.

Erhöht sich ihr Arbeitsverdienst allerdings nach 2014 auf bis zu 450 Euro im Monat, dann wird so getan, als ob ein neuer Minijob aufgenommen würde. Die Folge: Die Abgabefreiheit für den geringfügig Beschäftigten bleibt nur für die Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung bestehen. Das Arbeitsverhältnis wird jedoch rentenversicherungspflichtig, wie es seit 2013 üblich ist. Aber: Von der Rentenversicherungspflicht können sich die Betroffenen

„befreien“ lassen. Das geschieht durch eine schriftliche Mitteilung an den Arbeitgeber.

Das gilt aber nicht für alle. Denn Minijobber, die zuvor schon auf die Versicherungsfreiheit verzichtet hatten und ihren Lohn erhöhen, können sich nicht befreien lassen. Denn der zuvor ausgesprochene Verzicht auf die Rentenversicherungsfreiheit gilt für die gesamte Dauer der Beschäftigung. Arbeitnehmer und Arbeitgeber zahlen je 9,45 Prozent.

Arbeitnehmer, die bereits vor 2013 zwischen 400 und 450 Euro verdient haben, waren als sogenannte Midijobber mit einem reduzierten Beitragsanteil voll sozialabgabenpflichtig. Aus ihnen werden ab 2015 Minijobber. Das bedeutet: Sie sind nicht mehr

kranken- und pflegeversicherungspflichtig. Auch die Arbeitslosenversicherungspflicht entfällt. Nun zahlt der Arbeitgeber statt seines vorherigen Beitragsanteils den 15-prozentigen Pauschalbeitrag zur Krankenversicherung – wodurch der Beschäftigte keinen Versicherungsschutz mehr hat. Der kann unter anderem durch eine kostenfreie Familien-Mitversicherung, etwa über den Ehepartner, gesichert werden. Im Zweifel hilft der Gang zur Krankenkasse wegen einer „Anschlussversicherung“.

Von der zuvor bestehenden Rentenversicherungspflicht kann einer dieser „neuen“ Minijobber sich befreien lassen – wie oben geschildert, durch eine schriftliche Nachricht an den Arbeitgeber.

Blaue Haken bei Whats-App verärgern Nutzer

BERLIN (dpa). Der Messaging-Dienst WhatsApp sorgt mit einer neuen Lesebestätigung für Wirbel bei den Nutzern. Die App zeigt über ein blaues Doppelhäkchen jetzt auch an, wenn die Nachricht vom Empfänger tatsächlich gelesen wurde. Bislang konnte der Nutzer an zwei grauen Häkchen lediglich erkennen, dass eine Nachricht erfolgreich angekommen ist. Offenbar lässt sich die neue Funktion nicht deaktivieren – zumindest vorerst nicht. Die Doppelhäkchen funktionieren auch noch nicht auf allen Smartphones. Im Kurznachrichtendienst Twitter wurde die Neuerung stark diskutiert, da viele diese als Eingriff in ihre Privatsphäre interpretieren.