

Wundermittel Salz



Gabriele Jopp (65)
Die Expertin vom DHB Netzwerk Haushalt würzt nicht nur mit Salz, sondern nutzt es auf vielfache Weise.

60 Eisfach schneller abtauen

Bestreuen Sie Eis bzw. Reif im Tiefkühlfach mit Salz, bringen Sie es schneller zum Schmelzen. Mit Essigwasser nachwischen – sauber.

61 Rettich entschärfen

Etwa 30 Minuten vorm Servieren den geputzten, in Scheiben geschnittenen Rettich großzügig mit Salz bestreuen. Das Gemüse wird so zarter und bekommt eine angenehmere milde Schärfe.

62 Knobli pressen

Wer keine Knoblauchpresse hat, kann sich so behelfen: Knobli schälen, würfeln und auf etwas grobkörniges Salz geben. Dann mit der Gabel zerquetschen. Durch das Salz wird der Knoblauch genauso fein wie aus einer Presse.



63 Ei vom Boden aufwischen

Wenn Ihnen beim Kuchenbacken ein rohes Ei herunterfällt, können Sie sich das Aufwischen erleichtern, indem Sie das ausgelaufene Ei mit Salz bestreuen. Dadurch zieht es sich zusammen und lässt sich einfacher mit einem Papiertuch aufnehmen.

64 Backofenreiniger ohne Chemie

Tropft während des Backens Kuchenteig oder Fett auf den Ofenboden, sofort eine Schicht Salz draufstreuen und weiterbacken. Ofen nach dem Abkühlen feucht auswischen – fertig.

65 Teeränder entfernen



Hartnäckige Teeränder in der Porzellantasse verschwinden, gibt man etwas Salz auf einen feuchten Schwamm und reibt damit die betreffenden Stellen ab.

66 Säckchen Salz ins Auto legen

Der nächste Winter kommt bestimmt: Bei Frost können am Auto nicht nur die Türen zufrieren. Ist es feucht im Wagen, setzt sich auch eine feine Reifschicht innen auf die Scheiben. Mein Trick gegen langwierige Kratzer: Ein Säckchen Salz ins Auto legen. Es zieht die Feuchtigkeit aus der Luft.

67 Körperpeeling aus der Küche

Entfernt überschüssige Hautschuppen und regt die Durchblutung an: Salz mit etwas Olivenöl vermischen, sodass eine breiige Masse entsteht. Nach dem Duschen Körper mit dem Mix abreiben und das Salz anschließend wieder abspülen.

68 Sicherer Stand für Kerzen

Leere Einweckgläser kann man wunderbar als Windlichter benutzen. Damit die Kerze im Glas nicht verrutscht, zuvor eine ordentliche Schicht Salz hineinstreuen.

SCHNELL-TIPPS

69 Beim Braten spritzt das Fett in der Pfanne wesentlich weniger, gibt man eine Prise Salz dazu.

70 Sind Holzbretter oder Kochlöffel dunkel geworden, diese mit Salz und Wasser kräftig abschrubben. **71** Fensterleder bleiben weich, wenn man sie mit lauwarmem Salzwasser auswäscht.

Bettdecken & Kissen



Hildegard Gall (64)
hat ein Bettenfachgeschäft in Bonn. Sie weiß, welches Bettzeug zu wem passt und wie man es pflegt.

72 Deckengröße

Ab 1,80 m ist eine Zudecke in Komfortgröße (155 x 220 cm) angebracht, sonst gucken unten die Füße raus. Normalgröße, die ständig über kalte Füße klagen, sollten ebenfalls eine größere Decke wählen.

73 Für Verfrorene

Wenn Sie schnell frieren, geht nichts über eine Kassettendecke mit reiner Daunenfüllung. Die Daunen schließen viel Luft ein und speichern so die Wärme. Eine gute Alternative ist das Cashmere-Duo-Steppbett. Das Duo-Prinzip verbindet zwei Einzeldecken und bietet damit eine besonders wärmeisolierende Luftschicht.

74 Für Heißsporne



Eine Zudecke mit Funktionsfaserfüllung ist prima, wenn man nachts stark schwitzt. Die Fasern transportieren die Feuchtigkeit nach außen, wo sie dann verdunstet. Eine Wildseidendecke geht auch. Sie wird als leicht und kühlend empfunden.

75 Für Allergiker

Allergikern empfehle ich eine Zudecke mit Mikrofaserfüllung. Diese kann problemlos bei 60 Grad in der Maschine gewaschen werden.

76 Täglich lüften

Das Bettzeug täglich aufschütteln und lüften. Wichtig: Federbetten nicht in die Sonne legen – da trocknen Daunen aus und werden brüchig. Damit die Feuchtigkeit – der Körper verliert pro Nacht bis zu 1 Liter Flüssigkeit – verdunsten kann, das Bett besser nicht mit einer Tagesdecke zudecken.

77 Profi-Reinigung fürs Federbett

Nach sieben Jahren – vorausgesetzt, man benutzt im Sommer eine leichtere Zudecke – sollte man sein Federbett spezialreinigen und auffüllen lassen. Viele Bettenfachgeschäfte bieten diesen Service an. Gut gepflegt halten Federbetten jahrzentlang.



78 Kissengröße

Ich rate zu einem 40 x 80 cm großen Kopfkissen. Vorteil: Das Kissen schließt an der Schulter an und stützt so optimal den Halswirbel.

79 Neues Kissen

Das Kopfkissen wird ständig belastet und muss daher schneller ausgetauscht werden als die Zudecke. Bei einer Feder- oder Faserfüllung Kissen nach zwei Jahren reinigen lassen bzw. ein neues kaufen, Latexkissen nach fünf Jahren erneuern.

80 Bettwäsche

Wie bereits gesagt schwitzen wir jede Nacht 1 l Flüssigkeit aus. Deshalb sollten Laken und Bezüge alle 1–2 Wochen gewechselt werden.

81 Sommerdecke luftig aufbewahren

Tauschen Sie Ihre Sommer-Bettdecke erst jetzt gegen eine wärmere aus, diese nicht in einem Plastiksack, sondern luftig und trocken aufbewahren. Ein Bettbezug aus Baumwolle schützt vor Staub und Schmutz.

Dating-Schule: Verlieben Sie sich neu



Eric Hegmann (44)

Der Autor und Kommunikationstrainer arbeitet außerdem als Single-Coach für die Internet-Partnerbörse parship.de.

82 Die Suche im Netz

Wer nach langer Partnerschaft wieder allein ist, weiß oft nicht, wo er jemanden kennenlernen kann. Internet-Partnerbörsen wie parship.de sind prima geeignet, um neue Kontakte zu knüpfen. Selbst für Schüchterne.

83 Nur nicht zu bescheiden sein

Wenn Sie sich für eine Partnerbörse entschieden haben, sollten Sie bei der Selbstbeschreibung, dem so genannten Profil, nicht untertreiben. Stellen Sie Ihre Stärken ohne falsche Bescheidenheit dar. Der andere soll ja erkennen, wer Sie sind.

84 Dating-Regeln auf einen Blick

In unserem Buch „Die Dating-Docs“ (Mosaik bei Goldmann, 8,95 €) erklären meine Co-Autorin Lisa Fischbach und ich ausführlich, was man tun kann, um eine neue Liebe zu finden.



86 Mut zur Ehrlichkeit

Haben Sie erstmal herausgefunden, was Sie sich von einem neuen Partner wünschen, sollten Sie das genauso in Ihr Profil schreiben. Zu viel Zaghaftigkeit sorgt im Internet nur dafür, dass man den Falschen trifft.

87 Hohe Ansprüche

Natürlich haben Sie ein Recht darauf, hohe Ansprüche zu stellen. Wenn Sie jedoch zu viel auf einmal fordern, bleiben Sie vielleicht allein. Seien Sie deshalb lieber kompromissbereit.

88 Gutes Foto

Damit Sie im Internet ein gutes Bild machen, ist es wichtig, dass Sie ein möglichst aktuelles Foto von sich einstellen. Zeigen Sie darauf aber nicht zu viel Haut. Das könnte mögliche Interessenten nur auf falsche Gedanken bringen.

89 Flirt-Seminare

Wer lange keinen Partner gesucht hat und nicht mehr weiß, wie man Kontakt findet, sollte ein Flirt-Seminar belegen. Dort lernt man Hemmungen abzulegen und auf andere zuzugehen.

SCHNELL-TIPPS

90 Hier ein paar Regeln für das erste Date: Reden Sie nicht über Ihren Ex und vermeiden Sie negative Themen. **91** Grundsätzlich gilt: Bleiben Sie immer Sie selbst und schauspielern Sie nicht. Der andere merkt das nämlich schnell.



MIT DEN BESTEN EXPERTEN DEUTSCHLANDS

Brille putzen



Simon Fischer (32) ist ausgebildeter Augen-Optiker und arbeitet beim Online-Brillen-Versand www.misterspex.de.

92 Richtig festhalten

Halten Sie Ihre Brille beim Putzen möglichst nicht nur an den Bügeln bzw. am Nasensteg fest. An diesen Stellen ist die Gefahr, das etwas zu Bruch geht, am größten.

93 Kurz abspülen

Zuerst Brille kurz unter lauwarmes Wasser halten, um grobe Schmutzpartikel (Staub, Sand), die leicht Kratzer verursachen, abzuspülen. Zu heißes Wasser kann entspiegelte Gläser zerstören.

94 Spülmittel reicht

Normales Spülmittel eignet sich am besten, um Brillengläser – ob Kunststoff oder Glas – von Fingerabdrücken etc. zu befreien. Einen Tropfen davon zwischen die Finger nehmen, sanft über die Gläser reiben und Brille hinterher gründlich unter fließendem Wasser abspülen.

95 Sanft trocknen



Zum Trocknen ein Mikrofaser-tuch oder weiches Toilettenpapier verwenden. Küchenrolle eignet sich nicht. Die Papierfasern sind zu hart für die Brillengläser, verursachen Kratzer.

Stress bewältigen



Heike Höfler (54) ist Sportlehrerin und Buchautorin („Stressfrei in 10 Minuten“, Humboldt Verlag, 12,95 €).

96 Täglich entspannen üben

Bauen Sie täglich kleine Entspannungsübungen in Ihren Alltag ein. So fördern Sie die Ausschüttung von Glückshormonen und bauen Stresshormone ab.

97 Bewusst atmen

Diese Atementspannungsübung können Sie überall praktizieren, im Sitzen oder im Liegen: Augen schließen und den Atem wie einen Lebenspendenden Fluss durch den Körper fließen lassen. Beim Einatmen tanken Sie neue Energie, beim Ausatmen geben Sie alles Belastende ab.

98 Nackenmuskeln massieren

Stehen wir unter großem Druck, ist häufig ein verspannter Nacken die Folge. Linderung bringt diese Übung: ein Handtuch – möglichst auf der Heizung angewärmt – längs zusammenfalten, um den Hals legen und damit behutsam hin- und herrubbeln.

99 Rücken dehnen

Einfache Dehnungsübung gegen verspannte Rückenmuskeln: Mit dem Rücken an eine Wand lehnen, Füße eine halbe Schrittlänge davor stellen. Nun den Oberkörper langsam nach vorne abrollen, bis nur noch der Po die Wand berührt. So 30 Sekunden in den Rücken ein- und ausatmen.

85 Wen suchen Sie?

Um einen neuen Partner zu finden, sollten Sie genau wissen, wonach Sie eigentlich suchen. Stellen Sie eine Checkliste auf. Darauf sollte stehen, was Ihnen sehr wichtig, weniger wichtig und ganz unwichtig ist.