



GARTEN

Welches Gemüse kann ich jetzt noch anpflanzen?

Felix Mildner (34) von myHomebook: „Für einige Blattgemüse- und Kohlsorten ist nun der ideale Zeitpunkt, um im Garten oder auf dem Balkon angepflanzt zu werden. Hochbeete eignen sich perfekt, denn sie speichern Wärme, ermöglichen eine lange Ernte. Jetzt können in die Erde: **Radieschen** (brauchen sonnigen und luftigen Standort, humusreichen und feuchten Boden), **Feldsalat** (sonniger Standort, feuchter Boden), **Spinat** (windgeschützter Ort, feuchter Boden), **Rucola** (humusreicher Boden, sonniges bis halbschattiges Beet), **Winterpostelein** (auch Tellerkraut genannt, braucht kühlen Boden). Auch vorgezogener **Grünkohl** lässt sich jetzt noch in einen Topf pflanzen.“



GENUSS

Stimmt es, dass Tequila der gesündeste Alkohol ist?

Olivia Dittrich (25) von Fitbook: „Grundsätzlich erhöht Alkoholkonsum, egal ob in Form von Tequila, Wein oder Bier, das Risiko für viele Erkrankungen und hat hohes Suchtpotenzial. Von Tequila hört man aber oft, er sei gesund. Das hat mit der Agave tequilana zu tun, aus der er hergestellt wird. Denn für rohe Agave gibt es in Studien Hinweise auf den positiven Einfluss zum Beispiel auf Übergewicht, auf Entzündungen oder das Immunsystem – im Tierversuch. **Der Haken:** Eine gesundheitsfördernde Wirkung von Tequila selbst ist nicht belegt. Mögliche gesunde Eigenschaften der Agave gehen vermutlich bei der Destillation verloren.“

JA ODER NEIN?

Gibt es Solarzellen, die auch nachts Strom produzieren?



87

Prozent der Autofahrer, die mit zu viel Alkohol im Blut am Steuer erwischt werden, sind Männer

48,9

Mio. Übernachtungen zählten deutsche Hotels, Pensionen und Campingplätze im Juni. Nur drei Prozent weniger als im Juni des Vorjahres 2019

73

Prozent der Deutschen gehen vor Arbeitstagen bereits vor Mitternacht ins Bett. Vor freien Tagen tun das 55 Prozent

7,9

Prozent weniger Fleisch wurde von Januar bis Juni 2022 verglichen mit dem ersten Halbjahr 2021 in Schlachthöfen produziert

PSYCHOLOGIE

Ist Aufgeben besser als sein Ruf?

Am Donnerstag ist der „Never Give Up Day“ – der Bloß-nicht-aufgeben-Tag! Aufgeben ist keine Option, heißt es. Getreu dem Motto „Wer A sagt, muss auch B sagen“ halten wir oft an Zielen und Plänen fest, die nicht zu uns passen. Aber ist das sinnvoll? „Natürlich nicht! Manche Vorhaben stellen sich als Fehler heraus, was ganz normal ist.

Wer dann weitermacht, begeht einen weiteren Fehler“, erklärt Anke Precht (53), Psychologin und Autorin. Das kann sogar krank machen: „Man ist zum Beispiel in ein Studium gestartet, wird krank und merkt, dass man das Pensum nicht bewältigen kann. Es trotzdem durchziehen zu wollen, kann in einem Burn-out enden.“ Nur: Aufgeben wird in unserer Leistungsgesellschaft oft mit Schwäche gleichgesetzt. Die Expertin rät, sich davon nicht irritieren zu lassen. „Wenn etwas

nicht mehr zu mir passt, ist es Zeit, das zu verändern. Ich würde es Entwicklung nennen, und das ist etwas Gutes.“

Auch eine große Entscheidung kann nach Jahren oder Jahrzehnten durch die Realität überholt werden. Neue Erfahrungen kommen hinzu und vielleicht wird man sogar ein bisschen weiser. „Das zu erkennen und sich einzugestehen, ist das eigentlich Positive am Aufgeben. Die Wahrheit wirkt immer befreiend, auch wenn sie zuerst wehtut.“

Und wie erkennt man, ob man aufgeben oder durchhalten sollte? Precht: „Die Frage ‚Stärkt es mich oder schwächt es mich?‘ hilft, kluge Entscheidungen zu treffen. Nicht sofort, sondern mittelfristig.

Stärkt es mich, wenn ich in dieser schwierigen Phase in meinem Job bleibe, oder schwächt es mich? Stärkt es mich, wenn ich meinen Partner oder meine Partnerin verlasse, oder schwächt es mich? Stärkt es mich, wenn ich für das Jobangebot umziehe und von vorn anfangen, oder schwächt es mich?

Dabei sollte man nicht an unmittelbare Folgen wie Kisten packen denken, sondern daran, wie man am neuen Ort lebt und arbeitet: ‚Werde ich souveräner, gereifter, stärker sein?‘ Daran erkenne ich, was ich loslassen darf und wofür es sich zu kämpfen lohnt.“



GESUNDHEIT

Warum jucken Wunden, wenn sie heilen?

Dr. Christoph Liebich (55), Dermatologe aus München: „Wenn man sich verletzt, greifen bei der Wundheilung viele biochemische Prozesse ineinander. Wichtig sind dabei zum Beispiel die sogenannten Fresszellen, das sind weiße Blutkörperchen. Fresszellen bekämpfen Erreger und entfernen kaputte Zellen. Ein Botenstoff, der dabei unter anderem freigesetzt

wird, ist Histamin. Histamin ist wichtig, weil dadurch weitere Abläufe der Heilung angeregt werden. Ein ziemlich komplexes System. Eine Begleiterscheinung ist dabei der Juckreiz. Aber obwohl es juckt, darf man nicht krat-



zen. Ansonsten unterbricht man den Mechanismus und eine neue Wunde entsteht.“ Die kann sich im schlimmsten Fall dann noch entzünden. Also lieber ein Pflaster draufkleben und die Wunde in Ruhe heilen lassen.



WISSEN

Gibt es in Deutschland die engste Straße der Welt?

Ja! Die Spreuerhofstraße im baden-württembergischen Reutlingen ist knapp 50 Meter lang und misst an der breitesten Stelle nur 50 Zentimeter, an der schmalsten ganze 31 Zentimeter. Damit steht die Gasse sogar im Guinnessbuch der Rekorde. Ein Auto passt da natürlich nicht mehr durch. Selbst als Fußgänger muss man sich hindurchquetschen. Die Spreuerhofstraße wurde im Jahr 1726 nach einem Großbrand, der große Teil der Stadt zerstörte, angelegt und führte zum Getreidelager des Reutlinger Spitals – dem Spreuerhof.

ESSEN

Sind Zwetschgen und Pflaumen dasselbe?

Harald Seitz (52), Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): „Wissenschaftlich gibt es keine eindeutige Abgrenzung. Vom Aussehen her schon: Pflaumen sind rundlich, mitunter oval. Die Fruchthaut ist blauviolett, gelb oder grün, manchmal rot. Das grüne oder gelbe Fruchtfleisch ist weich und saftig. Pflaumen haben eine ausgeprägte Längsfurche und einen schwerer zu lösenden Stein. Die Früchte schmecken frisch aus der Hand am besten, für Kuchen eignen sie sich weniger.

Zwetsch(g)en sind länglich-oval mit spitz zulaufenden Enden. Sie haben keine oder eine flache Furche. Die meisten Sorten sind dunkelblau-violett. Das grünlichgelbe Fruchtfleisch ist von festerer Konsistenz, der Stein löst sich gut. Zwetschgen sind der ideale Kuchenbelag.“

