

ANGEMERKT

Von
Jürgen Polzin



Lehrer und Handys

Früher haben Lehrer während der großen Pausen Jagd auf rauchende Schüler gemacht. Heute soll es Pädagogen geben, die sich kurz vor ihrer Pensionierung noch einmal mit ganzer Kraft einem neuen Erziehungsziel verschrieben haben: die unerbittliche Beschlagnahme nervender Handys.

Tatsächlich stellt der Siegeszug der Smartphones das Zusammenleben von Lehrern und Schülern auf die Probe. Klar ist: Ein Alltag ohne Handy ist für Schüler schlichtweg undenkbar. Andererseits sind Handys im Klassenraum zum echten Nervtöter geworden. Das ständige Klingeln oder Vibrieren stört alle, Schüler wie Lehrer.

Eine gute Idee ist die Internetseite www.handysektor.de, die unter anderem von der Landesanstalt Medien NRW ins Leben gerufen wurde. Als werbefreies Angebot informiert sie Schüler wie Pädagogen über wichtige Themen im Umgang mit mobilen Medien. Ein generelles Handyverbot an Schulen sei nicht immer die beste Lösung, heißt es dort. Lehrer und Schüler sollten vielmehr gemeinsam eine Handyvereinbarung entwerfen. Beispiele von Schulen aus der Region werden mitgeliefert. Daumen hoch!

Neue E-Reader von Amazon

Seattle. Mit dem Kindle Voyage hat Amazon einen neuen E-Reader vorgestellt. Das Gerät hat einen hochauflösenden E-Ink-Bildschirm mit sechs Zoll Bildschirmdiagonale. Mit knapp 190 Gramm Gewicht und einer Dicke von acht Millimetern ist der Kindle Voyage leichter und dünner als das Modell Paperwhite, dessen Speicherkapazität jetzt verdoppelt wurde. Der Voyage soll ab November verfügbar sein und in der Grundversion mit WLAN rund 190 Euro kosten.

Auch ein neuer Einsteiger-Kindle mit Touchscreen ist ab Oktober zum Preis von 59 Euro verfügbar. Er hat ein sechs Zoll großes Display – allerdings mit geringerer Auflösung als der Voyage. Außerdem wurde der Speicher vergrößert. *dpa*

LESETIPP

Gelassen in den Herbst: Das Magazin „Herzstück“



Brot selber backen – das geht einfach und schmeckt viel besser als im Supermarkt. Das ist eines der Themen, mit der sich die neue Ausgabe des Lifestyle-Magazins „Herzstück“ der Funke Mediengruppe befasst. In dem Herbst-Heft begibt sich die Redaktion auf die Suche nach innerer Gelassenheit und Lebensglück durch Entschleunigung. Themen sind nachhaltige Mode, Natur-Deko oder spiritueller Lifestyle. So zeigen Autoren mit einem Blick in die Kräuter-Apotheke, wie man mit Heilpflanzen die Seele behutsam aus dem Herbst-Tief holen kann. Ein weiteres Extra zum Herausstreichen: Mobiles und Windspiele zum Selberbasteln.

„Herzstück“ erscheint sechsmal im Jahr und ist im Zeitschriftenhandel erhältlich. Es kostet 4,50 Euro.

MO Gesundheit & Seele

DI Mobil & Technik

MI Geld & Verbraucher

DO Kino & Medien

FR Freizeit & Stil

SA Wohnen & Familie



Von Kirsten Simon

Dortmund/München. Schauen wir zum Himmel. Ziehen nicht aus Süden Wölkchen in Rautenform herein? Ein fein gemustertes Weiß und Blau... Niemals sonst im Jahr findet sich die Republik so bayerisch wie zur Oktoberfestzeit. Morgen beginnt die Münchner Wiesn, das Original. Doch zwischen Xanten und Unna, Siegen und Oberhausen gibt es längst Ableger.

Kritiker tun den zunehmenden Festselttrubel als falsch verstandene Folklore ab, bei der es nur ums Trinken geht. Doch das ist falsch. Mindestens genauso wichtig dürfte das Essen sein. Gemeinsam mit der Dortmunder Ernährungsexpertin Stephanie Siegert haben wir den Bayern auf die Teller geblickt.

1 Sauerkraut
Wer auf seine Figur achten, aber trotzdem etwas Bodenständiges

essen möchte, sollte an diesem Stand Halt machen. „Kalorienarm, wenig Fett, aber reich an Ballaststoffen und deshalb sättigend, dazu die Vitamine C und B12 – Sauerkraut pur ist also eine gesunde Sache“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Siegert. Die Tücker stecken in den Beilagen. Wenn es unbedingt etwas Fleischiges sein soll, dann am besten mageres Kasseler.

2 Schweinshaxe
Knapp 70 000 Haxen werden in den zwei Wochen auf dem Münchner Oktoberfest verschlungen, haben die Organisatoren einmal überschlagen. Was für eine wiesngraße Schweinerei... Und kalorien- und fettreich. Eine ausgewachsene Haxe bringt es auf bis zu 900 Kalorien. „Wenn noch Knödel, Sauerkraut und Soße mit auf dem Teller landen, sind wir bei bis zu 1700 Kalorien und haben den kompletten Tagesbedarf mit einer einzigen Mahlzeit erreicht“, rechnet Stephanie Siegert vor.

3 Obazda
Wir sprechen von einer Käsecreme, die gerne zur Brotzeit gereicht wird. In der Schweiz als „Gmanschter“ bekannt. „Schmackhaft“ urteilt Siegert, aber dann: „Diese Mischung aus Camembert und ande-

rem Weichkäse kommt auf rund 480 Kalorien pro Portion und 30 Gramm Fett. Oft wird so etwas zwischendurch gesnackt, ist also nicht einmal die Hauptmahlzeit...“

4 Radi
Unter uns Preußen als Rettich bekannt. Hier zieht ein zufriedenes Lächeln im Gesicht der Ernährungsexpertin auf: „Toll. Ein Vitamin-C-Lieferant, der kaum Fett enthält. Dazu Kalium, Magnesium und Kalzium.“ Mit seiner stoffwechsellagernden Wirkung gilt Radi als ideale Zwischenmahlzeit. Der Gewinner im Wiesn-Check.

5 Hendl
Hähnchen. Nun ja. Das Fleisch allein gilt als fett- und purinarm (wichtig für Gichtpatienten!). „Doch die Haut macht es zur Fettbombe“, sagt Stephanie Siegert. Wer seinem Körper etwas Gutes tun will oder unter Gichtanfällen leidet, sollte die Haut also weglassen und erst recht von der panierten Hähnchen-Version die Finger lassen. „Panade saugt Fett richtig auf.“

6 Semmelknödel
Fernseh-Koch Alfons Schuhbeck bezeichnet sie als „Inbegriff bayerischer Küche“, die er gerne „g'schmackig“ nennt. Gegen so ein einsames Knödelchen hat auch die Ernährungswissenschaftlerin

nichts einzuwenden, „300 Kalorien, nicht besonders fettreich“. Aber wer isst die schon pur?

7 Weißwurst
Sie schneidet im Check nicht besser ab als ihre Verwandtschaft mit den Vornamen Brat-, Mett- oder Curry-... „Darin stecken allerlei tierisches Fett, Cholesterin und Salz. Wir bekommen hier kein gutes Fleisch, sondern nur das, was in der Fleischindustrie nicht mehr gebraucht wird.“

8 Kartoffelsalat
Hier sind die Bayern tatsächlich einmal die Schlankmacher. Sie verzichten auf die Mayo und wählen ein Dressing aus Essig und Öl oder Brühe und Öl. „Diese Beilage würde ich wählen“, sagt die Ernährungsberaterin. Die reine Kartoffel liefert Vitamin C, Kalium und Magnesium.

9 Brezel
Schon in der handelsüblichen Version zwar eine (kurzfristig) sättigende, nicht aber gesunde Sache („Außer weißem Mehl und Kohlenhydraten ist nicht viel drin“). Auf der Wiesn in der XXL-

Version zu haben, 250 Gramm und 700 Kalorien schwer.

10 Apfelstrudel
Das süße Finale findet die Expertin gar nicht schlecht: „Äpfel, Walnüsse und Rosinen sind in Ordnung, doch man sollte genauer hinschauen.“ Heißt: Wenn der Kuchenteig dick ist, bekommen wir es mit einer Kalorienbombe zu tun. Handelt es sich um einen hauchdünnen Strudelteig, darf ein Stückchen den Oktoberfestbesuch ruhig abrunden.

KALORIEN: BIER UND LEBERKNÖDELSUPPE

■ Recht zünftig geht es auf dem Oktoberfest natürlich auch in den Gläsern zu. „Oa Maß“, also ein Liter Bier, kommt auf rund 500 Kalorien, je mehr Schaum im Glas ist, umso weniger Kalorien.

■ Eine Radler-Maß ist rund 150 Kalorien leichter.

■ Extra-Tipp von Ernährungsexpertin Stephanie Siegert (www.ess-do.de): Wer etwas Deftiges und



Stephanie Siegert
FOTO: PRIVAT

trotzdem Fettarmes sucht, wird bei der Leberknödelsuppe fündig. In einem großen Suppenteller schwimmen gerade mal 150 Kalorien.

FOTOS: GETTY

Von geizig bis großzügig: So viel Trinkgeld ist korrekt

Wer die Gepflogenheiten vor Ort nicht kennt, macht sich im Restaurant schnell unbeliebt

Hamburg. „Wie viel Trinkgeld sollen wir denn geben?“ Das ist im Urlaub eine häufig gestellte Frage. Man möchte einerseits nicht als Knauer erscheinen, andererseits ist die Reisekasse nicht unendlich belastbar. Die Höhe des „Tip“ hängt stark vom Kulturkreis ab: Was in Nord-europa angemessen ist, lässt den Kellner in Südeuropa pikieren zurück. „Je weiter man in Europa nach Süden kommt, umso höher wird das Trinkgeld“, erklärt Etikette-Trainerin Imme Vogelsang aus Hamburg. Die folgende Übersicht zeigt, was in einigen Ferienregionen üblich ist.

In den meisten Mittelmeerländern macht der Urlauber im Restaurant

mit rund 10 Prozent Trinkgeld nichts falsch. Nur in Frankreich gebe man – anders als in vielen Reiseführern beschrieben – nicht unbedingt 10 Prozent der Rechnungssumme obendrauf, erklärt Atout France, die französische Zentrale für Tourismus. Selbst Franzosen gäben oft nur ein kleines Trinkgeld.

Trinkgeld liegen lassen

Anders als in Deutschland schlägt man den „Tip“ in Spanien, Italien und Griechenland aber nicht gleich auf die Rechnung, sondern zahlt zuerst den exakten Betrag. „Lassen Sie das Trinkgeld auf dem Tisch in der Ablage der Rechnung oder geben Sie

es direkt dem Kellner“, rät Carmen Frentiu vom spanischen Fremdenverkehrsamt.

Zahlt man mit Kreditkarte, gebe man das Trinkgeld am besten zusätzlich in bar, erklärt die Kulturabteilung der türkischen Botschaft in Berlin. Beim Barzahlen ist am Mittelmeer auch das Auftrunden vor allem in kleineren Restaurants nicht verpönt, wie zum Beispiel das griechische Fremdenverkehrsamt bestätigt.

Ein paar Grundsätze gelten überall: Im Taxi wird in der Regel aufgerundet. Kofferträger im Hotel dagegen sollten pro Gepäckstück auf jeden Fall etwa ein bis zwei Euro bekommen. Für die Putzkraft sind zwei

bis fünf Euro pro Nacht angemessen – je nach Service, Zufriedenheit und Standard. Das Trinkgeld für einen lokalen Guide ist eine Ermessensfrage. Am besten legt die Reisegruppe zusammen, zum Beispiel zwei Euro pro Person und Tag.

Die nordeuropäischen Länder sind insgesamt sehr zurückhaltend. In Dänemark wird der Service nicht gesondert entlohnt, wie Pia de Grahl von Visit Denmark bestätigt. „Selbst das kleinste Trinkgeld ist ein Ausdruck für Zufriedenheit, und kein Trinkgeld kein Ausdruck von Unzufriedenheit.“

Auch in Schweden werde in der Regel wenig bis gar kein Trinkgeld

gezahlt, sagt Sabine Klautzsch von Visit Sweden. Gäste könnten den Betrag im Lokal aber um ein paar Kronen aufrunden und dem Barkeeper das Wechselgeld auf der Theke liegen lassen.

In Ägypten und Tunesien liegt der Urlauber mit 10 Prozent der Rechnungssumme nicht falsch. Zahlt er aber alles mit Kreditkarte, geht der Bonus meist nicht an den Kellner, sondern an den Restaurantbesitzer, erklärt Mohamed Desouky von Egypt Travel. Deshalb sei es sinnvoller, das Trinkgeld nach dem Bezahlen extra zu geben, rät Andrea Philippi vom Fremdenverkehrsamt Tunesien. *dpa*