

**Haushalt** – Extra-Pflege bei empfindlicher Kleidung

## Besser von Hand waschen

BERLIN. Das Zeichen mit der Hand auf dem Etikett in der Kleidung heißt: Eine vorsichtige Handwäsche in maximal 40 Grad warmem Wasser ist möglich, erläutert die Stiftung Warentest. Ein Badethermometer kann helfen, die Wassertemperatur zu prüfen.

Einige Waschmaschinen haben ein spezielles Handwaschprogramm. Dann muss man nicht mit den Händen selbst ins Wasser. Ansonsten füllt man das Wasser am besten in ein passendes und sauberes Gefäß, etwa ins Waschbecken oder eine große Schüssel. »Bevor die Kleidung in die Schüssel kommt, wird zuerst das Waschmittel gut im Wasser verteilt und aufgelöst«, erklärt Bernd Glassl vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel.

Und welches Waschmittel darf es sein? Feinwaschmittel sind zwar auch für die Handwäsche geeignet, aber laut Stiftung Warentest reicht in der Regel ein gutes Colorwaschmittel völlig aus.

Ist auf der Waschmittelpackung eine Mengenangabe für das Wäschewaschen von Hand angegeben, dann ist das Waschmittel dafür auch geeignet, sagt Glassl. »Ansonsten ist es vom Hersteller für diesen Zweck nicht abgesichert.«

### Wolle schwenken, nicht kneten

Je nach Empfindlichkeit des Kleidungsstücks sollte man dieses nur vorsichtig im Wasser hin und her bewegen. »Vor allem Wolle sollte man nicht kneten«, warnt Glassl. Bei Baumwolle geht das schon eher.

Dann möglichst die Kleidung zügig durchwaschen – die Hände sollten so kurz wie nötig in der Waschlauge sein. Wer empfindliche Haut hat, zieht zum Schutz besser Gummihandschuhe über.

Danach die Kleidung gründlich mit klarem Wasser ausspülen und wenn möglich auswringen. »Wolle nur leicht ausdrücken«, empfiehlt Glassl. »Leinen und Viskose knittern schnell, daher lieber tropfnass und am besten im Freien aufhängen.« (dpa/tmn)

## Hartkäse auch bei Laktose-Intoleranz

BERN. »Rohmilchkäse ist die bessere Milch«, sagt der vielfache Käse-Weltmeister Walo von Mühlener, der als erster Käse-Affineur weltweit einen Platz im historischen Museum Bern hat. Denn Schnitt- und Hartkäse enthält keine Laktose mehr und kann daher bedenkenlos auch bei Laktose-Intoleranz genossen werden, unter der in Deutschland rund 15 Prozent der Bevölkerung leiden. Milch ist gesund, sie hat viele Vitamine und Spurenelemente. Ihre Hauptbestandteile sind Wasser (90 Prozent), Proteine (4,2) und Fett (4). Walo von Mühlener verfeinert bereits in fünfter Generation Rohmilchkäse und nennt folgende Fakten:

### ■ Konzentrierte Milch

Beim Herstellen von Käse wird der Milch in erster Linie das Wasser entzogen, die restlichen Bestandteile wie Kalzium und Eiweiß bleiben erhalten. »Je schonender die Herstellung, desto mehr Vitamine und Spurenelemente bleiben erhalten«, sagt Walo von Mühlener. Blumenwiesen-Käse aus unbehandelter Rohmilch wird in einem besonders schonenden, traditionellen Verfahren hergestellt.

### ■ Abbau von Laktose

»Die Laktoseunverträglichkeit ist beim Schnitt- und Hartkäse kein Problem mehr, da der Milchzucker durch die Milchsäurebakterien abgebaut wird«, sagt von Mühlener. »Bei einer Lagerung von acht Monaten und mehr bauen die Milchsäurebakterien die langen Protein-Moleküle ab. Dadurch ist der Käse leichter verdaulich.«

### ■ Omega3 in Berg- und Alpkäse

Käse aus den Schweizer Bergen hat einen hohen Anteil an Omega3-Säuren, wie eine Studie der Schweizer Eidgenossenschaft bestätigt. 200 Gramm Alpkäse hat in etwa gleich viel Omega-3-Fettsäuren wie eine Fischmahlzeit. (pr)

**Tiere** – Alle notwendigen Schritte, damit es dem neuen Familienmitglied von Anfang an gut geht

# Kleines Welpen-Einmaleins

Wenn ein Welpe zuhause einzieht, stehen aufregende Wochen bevor. Da werden die Weichen für ein harmonisches Zusammenleben mit dem tierischen Familienmitglied gestellt. »Das A & O besteht darin, sich erst mal ganz viel Zeit für das kleine Wesen zu nehmen«, sagt Hundetrainerin und Podcasterin Riccarda Kreickmann. Viele würden das unterschätzen. Denn Welpen können nicht lange allein bleiben, da die Blase das noch nicht durchhält und sie unbeaufsichtigte Dinge kaputt machen.

### Erziehung ab Einzug

Außerdem sollten in den ersten Wochen klare Regeln und Strukturen etabliert werden. »Die Erziehung beginnt im Prinzip am ersten Tag«, so Kreickmann. Und auch vor dem Einzug gibt es einiges zu tun.

Um das eigene Hab und Gut und vor allem die Gesundheit des Welpen nicht zu gefährden, empfiehlt die Hundetrainerin, mal auf allen Vieren durch die Wohnung zu krabbeln und genau zu überlegen, was ein kleiner Hund alles so anknabbern, verschlucken und zerstören könnte.

Dazu zählen giftige Zimmerpflanzen und sämtliche Kabel, die man am besten durch eine Kabelrolle schützt oder weiter entfernt vom Boden verlegt. Tisch- und Stuhlbeine, die einem lieb sind, sollte man entweder stets im Blick haben oder abkleben. Ideal ist, Teppiche vorübergehend in den Keller und Schuhe stets ins Regal zu räumen.



Vertrauen aufbauen heißt das Motto für die erste Zeit im neuen Zuhause. FOTO: SCHUH/DPA-TMN

Besonders bei Kinderspielzeug sollte man aufpassen, da es verschluckt werden kann. Auch ist zu prüfen, ob der Hund durchs Balkongitter fallen könnte und es Ausbruchsöffnungen im Gartenzaun gibt.

### Nicht überfordern

Ein häufiger Fehler besteht laut Kreickmann darin, dass neue Besitzer dem Welpen in den ersten Wochen zu viel zumuten. »Es ist ein verbreiteter Mythos, dass ein Hund bis zur 16. Lebenswoche alles einmal erlebt haben muss.«

Wer Autofahren, einen Bummel durch die Einkaufsstraße und einen Besuch im Zoo in das kurze Zeitfenster quetscht und das neue Familienmitglied dann noch der Oma, Freunden und den Nachbarn vorstellt, riskiert, dass etwas schiefläuft und der Welpe ein Trauma davonträgt. Dieses könne schon ausgelöst werden, wenn dem Kellner im Café ein Tablett klirrend zu Boden fällt.

### Schlaf- und Ruhezeiten

»Die ersten Wochen sind – wie auch beim Menschen in der frühesten Kindheit – extrem prägend und entscheidend für die weitere Entwicklung«, erklärt Kreickmann. Daher sollte der Welpe erst mal zu Hause ankommen und Vertrauen aufbauen. An alles andere könne man ihn auch nach den ersten 16 Wochen langsam heranführen.

Riccarda Kreickmann empfiehlt außerdem, den Welpen in den ersten Nächten nicht allein schlafen zu lassen und die Hundebox zum Beispiel mit ins Schlafzimmer zu stellen. So bekomme man auch

besser mit, wenn der Kleine raus muss. Einen Wecker zu stellen, um den Welpen alle paar Stunden rauszutragen, davon rät Kreickmann aber ab.

Denn Welpen brauchen sehr viel Schlaf, manche bis zu 20 Stunden. Diesen sollte man ihnen unbedingt gönnen, denn er ist extrem wichtig für die Entwicklung, weiß auch Tierärztin Eva Krause aus Weinstadt: »Wenn Welpen immer wieder aufgeweckt werden und nicht zur Ruhe kommen, werden sie total überdreht. Sie müssen schlafen, um all die neuen Eindrücke zu verarbeiten.«

Was, wie viel und wie oft muss ein Welpe fressen? In den ersten Tagen sollte man bei dem Futter bleiben, welches der Züchter zuvor gefüttert hat. »Wenn der Welpe im neuen Heim ankommt, ist das aufregend genug. Eine Futterumstellung ist dann eine zusätzliche Belastung«, meint Krause.

Generell sei es ratsam, ein hochwertiges, spezielles Welpen-Futter zu füttern, das auf die jeweilige Größe der Hunderrasse abgestimmt ist. Nur dadurch könne man sicherstellen, dass der Hund genug

Energie und Nährstoffe bekommt. »Welpen haben zum Beispiel einen erhöhten Bedarf an Calcium wegen des Knochenwachstums. Den deckt ein Futter für Erwachsene Hunde nicht ab,« so Krause.

Barfen, also das Füttern von rohem Fleisch, ist laut der Tierärztin für Welpen absolut ungeeignet: »Da kann man so viel falsch machen, wenn man sich nicht auskennt und Mangelerscheinungen und Gesundheitsschäden verursachen.« Sinnvoll sei dagegen, das Fertigfutter am Anfang auf drei bis vier kleine Portionen am Tag zu verteilen, damit der junge Hund nicht so viel auf einmal zu verdauen hat.

### Bewegung und Spielen

Wenn Welpen und junge Hunde Knochen und Muskulatur zu stark belasten, kann das schwerwiegende Folgen für den Bewegungsapparat haben. »Die Faustregel lautet, dass ein Hund pro Lebensmonat am Stück nur etwa fünf Minuten Gassi gehen sollte«, erklärt Tierärztin Eva Krause. Sie erinnert sich an einen Rottweiler Welpen, der mit einer Knochenhautentzündung in ihre Praxis kam, nachdem er täglich eine Stunde spazieren geführt worden war.

Auch Sprünge vom Sofa und Treppenstegen sollten in der Wachstumsphase – so gut es geht – vermieden werden. Zu streng sollte man allerdings nicht sein: »Wenn der Welpe mit anderen jungen Hunden spielt und die Möglichkeit hat, sich zwischendurch auszuruhen, darf er sich auch ruhig mal eine halbe Stunde richtig austoben.« Selbst mit dem Hundewelpen zu spielen ist ebenfalls wichtig, denn es stärkt die Bindung.

Dabei rät Hundetrainerin Riccarda Kreickmann jedoch unbedingt vom Ballwerfen ab, denn das wecke eher den Jagdinstinkt. »Alles was Spaß macht, sollte bei Herrchen oder Frauchen stattfinden.«

Geeignet seien kleine Rennen über die Wiese, das Verstecken von Leckerchen oder Zerr- und Rangelspiele. Dabei sollte man jedoch Hundespielzeug verwenden, denn scharfe Hundemilchzähne im Arm tun ziemlich weh. (dpa/tmn)



Bevor ein junger Hund einzieht, sollte das Wohnreich auf Welpentauglichkeit getestet werden. FOTO: SCHULZ/DPA-TMN

**Freizeit** – Angst vor Wasser nehmen und für Spaß am Planschen sorgen, das geht auch ohne Kurse

## Was Eltern bei Schwimmdefiziten tun können

Monatelang waren Schwimmbäder dicht, Schwimmkurse fielen aus. Deshalb können mehr Kinder denn je nicht oder nicht genug schwimmen, was in der Badesaison gefährlich ist. Was können Eltern tun? »Sie sollten für Spaß im Wasser sorgen, denn der spielt beim Schwimmenlernen eine entscheidende Rolle. Das darf nicht dazu verleiten, Kinder die ganze Zeit mit Schwimmflügelchen rumlaufen zu lassen und zu denken, so ist mein Kind sicher«, warnt Harald Rehn, Referent für Schwimm- und Rettungsschwimm- und Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG) im Interview.

**GEA:** Sollten Eltern ihren Kindern selbst das Schwimmen beibringen?

**Harald Rehn:** Das würde ich nicht unbedingt empfehlen. Dabei können sich Fehler einschleichen, die sich verfestigen, wie etwa die sogenannte Schere beim Beinschlag des Brustschwimmens. Einmal

falsch erlernte Bewegungen sind später von Profis nur schwer zu korrigieren. Korrekturversuche im Schwimmkurs machen keine Freude, und die Kinder könnten schnell das Interesse verlieren.

*Aber zu üben, wie man waagrecht auf dem Wasser liegt und mit der Hand unterm Bauch Hilfestellungen gibt, dürfte doch nicht schaden?*

**Rehn:** Eine waagerechte Körperlage beim Schwimmen ist wichtig, doch eine helfende Hand unterm Bauch kann kontraproduktiv sein. Das ist wie Fahrradfahren lernen mit Stützrädern. Besser ist es, die Kinder an den Händen durch das Wasser zu ziehen, damit sie spüren, wie die Beine auf-treiben und hoch kommen. Doch Eltern sollten vor allem mit ihren Kindern spielen und erreichen, dass sie Spaß an jeglicher Bewegung im Wasser haben. Das ist der Gewinn.

*Was hilft denn alles bei der Wassergewöhnung?*



Ein kleiner Junge planscht am Ufer. Wichtig ist, dass seine Mama konsequent in Griffweite bleibt. FOTO: NOLTE/DPA-TMN

**Rehn:** Das fängt schon zu Hause unter der Brause an – vorsichtig den Wasserstrahl übers Gesicht laufen lassen. Oder mal ganz untertauchen in der Badewanne – natürlich unter Aufsicht. Im flachen Wasser eines Bades eignet sich alles, was Spaß macht, also Tauch-, Plansch- und Bewegungsspiele. Das Lieblingsspielzeug darf gern mit ins

Wasser. Wichtig ist dabei, immer das Kind in Griffweite zu haben.

*Was bedeutet Griffweite?*  
**Rehn:** Das Kind sollte nicht ständig an der Hand geführt werden. Aber wenn ein Nichtschwimmer-Kind untergehen sollte, kann man sofort zugreifen. Am Badesee oder der Küste sollte man auch immer im

Blick haben, von wo der Wind weht und wie das Ufer beschaffen ist – also lange flaches Wasser oder plötzlich abfallender Boden. Wichtig ist, so nah am Kind zu bleiben, dass man mit einem Griff jede Situation retten kann.

*Wenn ich im Getümmel sehe, dass ein anderes Kind untergeht...*

**Rehn:** ... sollte man immer helfen! Und keinesfalls beim Helfen Angst haben, etwas falsch zu machen. Ein Kind ins flache Wasser zu ziehen und zu fragen, ob alles in Ordnung ist oder wie man helfen kann, das ist nie falsch. Ist man weiter entfernt, sollte man sofort laut um Hilfe rufen, etwa »Kind in Gefahr!« und natürlich den Rettungsdienst 112 alarmieren. Bei einer Selbstgefährdung, etwa einem Sprung von einer 15 Meter hohen Brücke, macht es keinen Sinn, hinterherzuspringen. In so einem Fall bleibt dann nur, laut darauf aufmerksam zu machen und den Notruf abzusetzen. (dpa/tmn)