Fancy Eiswürfel - so wird der Drink zum Kunstwerk

Wenn die Temperaturen steigen, sehnen wir uns nach Abkühlung - auch im Glas. Also Eiswürfel rein. Wer die klassischen Kaltmacher zu langweilig findet, verwandelt sie mit essbaren Blüten, Kräutern und Früchten in kleine Kunstwerke. So kühlen sie nicht nur den Drink, sondern sind auch ein Hingucker auf jeder Sommerparty oder einfach beim entspannten Nachmittag auf Balkon oder Terrasse.

Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt: Von würzigem Rosmarin über duftenden Lavendel bis hin zu süßen Beeren oder knackigen Gurkenscheiben lässt sich fast alles im Miniaturformat einfrieren. Schmilzt das Eis langsam im Glas, geben die Zutaten dann ganz dezent ihre feinen Aromen an das Getränk ab - perfekt für Mineralwasser, Tonics, hausgemachte Limonaden oder Eistee.

Durch schichtweises Einfrieren von Beeren, Blüten und Kräutern werden einfache Eiswürfel zu kleinen Kunstwerken.
Foto: Julia Uehren/loeffelgenuss.de/dpa-mag

Zutaten-Ideen:

- Rosenknospen
- Lavendelblüten
- Frauenmantel
- Mini-Minzblätter
- Mini-Basilikumblätter
- Thymianzweige
- Rosmarinnadeln
- kleine Erdbeeren
- kleine Blaubeeren
- Kiwi
- Gurke
- Limette

Hinweis: Die Zutaten sollten ungespritzt sein.

Zubereitung

Damit die Eiswürfel möglichst transparent werden, ein paar Tipps: Je kleiner die Form, desto klarer das Eis. Mehrmaliges Abkochen und anschließendes Kühlen des Wassers reduziert Mineralien, die Wasser und Würfel trüben können. Schrittweises Einfrieren sorgt dafür, dass das Wasser von unten nach oben gefriert und die Zutaten in der Mitte des Würfels schweben und nicht an die Oberfläche treiben.

Mehr Rezepte unter https://loeffelgenuss.de/ (dpa)

Fahrrad für's Kind: Darauf sollten Eltern beim Kauf achten

Eltern sollten für ihr Kind auf keinen Fall ein Fahrrad kaufen, das selbst in der niedrigsten Einstellung noch zu groß ist. Darauf weist der Auto Club Europa (ACE) hin. Sei das Modell zu groß, sitze das Kind unsicherer im Sattel. Und verliere womöglich dadurch die Lust am Radeln.

Um das richtige Rad zu finden, empfehlen die Experten in jedem Fall eine Probefahrt vor dem Kauf. Auf diese Punkte können Eltern achten:

- In der niedrigsten Sattelstellung sollte das Kind mit den Fußballen, also mit dem Bereich direkt hinter den Zehen, den Boden berühren können.
- Die Sitzhaltung sollte möglichst aufrecht sein und die Arme leicht angewinkelt, wenn die Lenkergriffe umfasst werden.
- Ist das Modell leicht genug? Ein Kind muss sein Fahrrad ohne große Mühe aufrichten können.
- Bei den Bremsen wird nicht unbedingt mehr eine Rücktrittbremse empfohlen. Die Bremshebel sollten aber mit den Fingern gut erreichbar sein und sich fein dosieren lassen.
- Die Pedale müssen rutschfest sein, der Kettenkasten ist besser geschlossen, weil das vor Verletzungen schützt und verhindert, dass Kleidung oder Schnürsenkel in die Kette kommen.
- Scharfe Ecken und Kanten am Rad sind tabu. Sinnvoll ist ein Prallschutz an den Lenkergriffen, verzichtbar sind dagegen Federgabeln.
- Sogenannte Spielfahrräder, die nur auf Gehwegen, Spielstraßen oder Privatgelände genutzt werden, gelten laut Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) nicht als Fahrzeug und müssen keine Beleuchtung haben. Sobald aber ein Rad auf der Straße gefahren wird, gehören Frontscheinwerfer, Rücklicht und Reflektoren dazu.
- Wenige Gänge reichen aus, zu viele überfordern Anfänger. Eine Nabenschaltung braucht weniger Wartung und lässt sich auch im Stand bedienen. Eine Kettenschaltung kann klug sein, wenn ein Kind regelmäßig steilere Wege fahren muss.
- Bitte keine Stützräder: Auch wenn sie in manchen Situationen ein Umkippen verhindern, lernen Kinder damit nicht, das Gleichgewicht dynamisch zu halten.
- Wiederholt wurden in Kinderfahrrädern bei Tests schädliche Stoffe gefunden. Schauen Sie sich vor dem Kauf unabhängige Produkttests an. Ein stechender Geruch von Kunststoffteilen kann ein Hinweis sein. Manches lässt sich im Zweifel vielleicht gegen schadstofffreie Varianten austauschen. (dpa)

Sicherheit beginnt beim Kauf: Rutschfeste Pedale, gut erreichbare Bremshebel und ein geschlossener Kettenkasten schützen Kinder vor Verletzungen.
Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

Krisenkommunikation: Wie geht eigentlich Empathie?

Mitunter fallen in einem Unternehmen Entscheidungen, die mehr oder weniger gravierende Auswirkungen für Mitarbeitende haben. Führungskräfte haben dann die Aufgabe, diese Entscheidungen zu kommunizieren – zum Beispiel in einem Vieraugengespräch mit dem oder der Mitarbeitenden. Dabei kommt es nicht zuletzt darauf an, dass die Führungskraft empathisch auftritt. Also Verständnis für ihr Gegenüber zeigt, ohne die Entscheidung zu relativieren.

„Empathie ist zentral, weil Veränderung fast immer emotionale Reaktionen auslöst", sagt die Hamburger Unternehmerin und Executive Coach Ragnhild Struss. Verständnis zu zeigen bedeute nicht, Entscheidungen zurückzunehmen oder sich zu rechtfertigen. Gute Führung schaffe beides gleichzeitig: „Ich sehe, dass Sie das belastet und die Entscheidung steht." Viele Führungskräfte scheuten genau diese Kombination, dabei entstehe daraus oft erst echte Glaubwürdigkeit.

Wer gut führt, hält an Entscheidungen fest, bleibt dabei aber verständnisvoll.
Foto: Christin Klose/dpa Themendienst/dpa-mag

Empathie werde allerdings zu häufig missverstanden als „nett sein". „Tatsächlich ist es die Fähigkeit, emotionale Dynamiken präzise wahrzunehmen, Menschen ernst zu nehmen und gleichzeitig handlungsfähig zu bleiben", so Struss. Gerade weil KI viele analytische und operative Aufgaben übernehmen wird, gewännen genau diese menschlichen Fähigkeiten massiv an strategischer Bedeutung. (dpa)

Küssen ist gesund, aber in diesen Fällen lässt man's lieber

Ein inniger Kuss mit einem Menschen, den wir toll finden: Da wird jeder Kummer kurz auf Pause gesetzt. Dass Knutschen guttut, ist mehr als nur eine gefühlte Wahrheit. „Studien zeigen, dass Menschen, die gerne und oft küssen, länger und glücklicher leben", sagt Susanne Schuler-Lüttmann, Chefärztin des Instituts für Hygiene- und Labormedizin am Helios Klinikum Krefeld.

Eine Rolle spielen dabei die Hormone: „Bei emotionalen, intensiven Küssen kommt es zu einem Hormoncocktail, der kurzfristig Glücksgefühle auslöst", so die Fachärztin für Mikrobiologie, Virologie und Infektionsepidemiologie. Das „Glückshormon" Dopamin, das „Kuschelhormon" Oxytocin, Serotonin und Endorphine, die als körpereigene Schmerzmittel gelten - sie alle sind Teil dieses Hormon-Feuerwerks. Der Pegel des Stresshormons Cortisol hingegen sinkt.

Beide fühlen sich fit, niemand hat ein Herpesbläschen? Dann kann bedenkenlos geknutscht werden.
Foto: Mohssen Assanimoghaddam/dpa/dpa-mag

80 MILLIONEN BAKTERIEN AUSGETAUSCHT

Hinzu kommt, dass feuchtfröhliche Küsse ein willkommenes Training für unser Immunsystem sind. Denn beim Knutschen wird es mit unbekannten Bakterien konfrontiert. „In der Mundhöhle des Kusspartners herrscht schließlich ein anderes Mikrobiom als in der eigenen", sagt Schuler-Lüttmann. Mit der Zeit gleicht sich die Bakterien-Zusammensetzung in den Mundhöhlen von Beziehungspartnern sogar mehr und mehr an.

Eine Studie aus den Niederlanden aus dem Jahr 2014 zeigt: Während eines zehn Sekunden langen Kusses tauscht man etwa 80 Millionen Bakterien mit seinem Gegenüber aus. Ekel ist aber fehl am Platz, denn die allermeisten von ihnen sind harmlos. In manchen Fällen sind aber doch krank machende Bakterien - oder Viren - mit im Spiel. So kann man sich Erkältungen oder Magen-Darm-Infekte einfangen, wenn man beim Küssen infektiöse Aerosole einatmet - winzige Tröpfchen, die beim Ausatmen in die Luft gelangen. Manch einem mag das Prinzip noch aus der Corona-Hochphase bekannt sein.

Auch bakterielle Infektionen wie Scharlach oder Keuchhusten können beim Küssen übertragen werden. Hier ist vor allem der Austausch von Speichel entscheidend. Gibt es winzig kleine Verletzungen in der Mundschleimhaut, können die Krankheitserreger eindringen - und Startpunkt für eine Erkrankung sein, so Schuler-Lüttmann.

WANN KUSSVERBOT GILT - ZWEI BEISPIELE

- Lippenherpes

Hat man selbst Herpesbläschen, gilt das schnell auch für den Kusspartner oder die Kusspartnerin. „Denn die Keimlast der Bläschen ist extrem hoch", warnt Susanne Schuler-Lüttmann.

Selbst antivirale Cremes und Lippenpatches auf den Bläschen schützen den anderen nicht vor Ansteckung. Da hilft nur: Wer Herpesbläschen hat, sollte andere lieber nicht küssen - sicherheitshalber auch nicht auf andere Körperbereiche als die Lippen.

Auch Oralsex sollte man sich dann lieber verkneifen. Dabei können nämlich Viren auf den Genitalbereich von Partner oder Partnerin übertragen werden. Die Folge kann Genitalherpes sein, so das Portal „gesundheitsinformation.de".

Übrigens: „Ansteckend ist man so lange, bis die gelben Krusten nach einer Herpesinfektion abgefallen sind", sagt Schuler-Lüttmann.

Insbesondere Eltern von Babys sollten das „Kussverbot" beherzigen. „Für Babys ist es extrem gefährlich, wenn man sie mit Herpes küsst, weil ihr Immunsystem das Virus noch nicht kennt. Da kann es sogar zu schweren Hirnhautinfektionen kommen."

- Pfeiffersches Drüsenfieber

Zur Familie der Herpesviren gehört auch das Epstein-Barr-Virus (EBV), das Pfeiffersches Drüsenfieber auslösen kann. Weil es vor allem über Speichel übertragen wird, wird es auch als „Kusskrankheit" bezeichnet. Jugendliche und junge Erwachsene sind besonders häufig betroffen, „Symptome sind Fieber, Halsschmerzen, geschwollene Lymphknoten", zählt Schuler-Lüttmann auf.

Generell gilt: Es ist eine gute Idee, aufs Küssen zu verzichten, wenn man akute Krankheitssymptome hat. Ansonsten sorgt man sich aber besser nicht zu viel. „Küssen ist gesund - und solange man sich gut fühlt und keine akute Erkrankung hat, dürften die positiven Effekte deutlich größer sein." (dpa)

Moderatorin Charlotte Engelhardt (vormals Charlotte Würdig) steht in der Sendezentrale von RTL. Seit dem 30. Juni moderiert sie das neue Reality-Format „Bad Boyfriends – Jetzt wird abgerechnet" auf RTL+.
Foto: Rolf Vennenbernd/dpa

Charlotte Engelhardt: Das ist größte Red Flag bei Männern

Moderatorin Charlotte Engelhardt hält mangelnde Selbstreflexion bei Männern für das größte Warnsignal in einer Beziehung. „Die absolut größte Red Flag bei Männern ist für mich eine komplett fehlende Selbstreflexion", sagte die 47-Jährige der Deutschen Presse-Agentur. Der englische Begriff „Red Flag" bezeichnet Warnzeichen für potenziell problematisches Verhalten einer anderen Person.

„Das zeigt sich oft in billigen Ausflüchten, wenn beteuert wird, man habe doch nur harmlos mit einer anderen Frau geschrieben oder Bilder ausgetauscht", führte die Moderatorin aus. „Oft tun diese Männer Dinge, obwohl sie ganz genau wissen, dass sie ihre Partnerin damit zutiefst verletzen", sagte sie.

„Statt sich ernsthaft mit den eigenen Fehlern auseinanderzusetzen, wird die Schuld einfach sehr gerne und schnell auf andere abgeschoben." Derartiges Verhalten zeuge von mangelnder emotionaler Reife. „Mangelnde Selbstreflexion ist extrem problematisch", sagte Engelhardt. (dpa)

Chef will Änderungsvertrag: Muss ich unterschreiben?

Ob Änderung der Arbeitszeit, des Gehaltes oder des Aufgabenbereiches: Wer einen Änderungsvertrag vom Chef vorgelegt bekommt, möchte dem vielleicht gar nicht zustimmen. Doch können Arbeitnehmer dazu verpflichtet werden, ihn zu unterschreiben?

„Nein - und sie sollten grundsätzlich nur nach anwaltlicher Rücksprache unterschrieben werden", erklärt Alexander Bredereck, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Denn wenn ein Änderungsvertrag erst einmal unterschrieben ist, gilt er auch. Einseitig kann der Chef die Änderung aber nicht durchsetzen.

Wer sich dagegen entscheidet, den Änderungsvertrag zu unterschreiben, riskiert, den Arbeitgeber zu verärgern. Kann er einem dann kündigen?

Eine Änderungskündigung kann tatsächlich ein nächster Schritt sein. Der Arbeitgeber braucht aber auch in diesem Fall eine sachliche Begründung wie etwa betriebliche Erfordernisse oder personen- oder verhaltensbedingte Gründe. Ist das Kündigungsschutzrecht anwendbar, dann muss er zusätzlich dafür sorgen, dass die Änderungskündigung sozial gerechtfertigt ist.

Änderungskündigungen sind jedoch in vielen Fällen juristisch angreifbar. Etwa wenn es um eine Verringerung der Gegenleistung des Arbeitgebers, wie etwa das Gehalt, Zuschläge oder Urlaubstage, geht, so der Fachanwalt. Kommt es zu einer gerichtlichen Auseinandersetzung, endet das Arbeitsverhältnis häufig im gegenseitigen Einvernehmen – dabei wird aber nicht selten auch eine Abfindung vereinbart. (dpa)