

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.

- Zutaten-Ideen:**
- ▶ Rosenknospen
 - ▶ Lavendelblüten
 - ▶ Frauenmantel
 - ▶ Mini-Minzblätter
 - ▶ Mini-Basilikumblätter



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

- ▶ 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 Rücktrittsbremse 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



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

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 Ketten-

schaltung 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)

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



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

Glaubwürdigkeit. 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, gewinnen 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, Chefin 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 feuchtföhliche 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 Ma-

gen-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“,

warnet 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 verknäueln. 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 Immunsys-

tem 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 „Kisskrankheit“ 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)

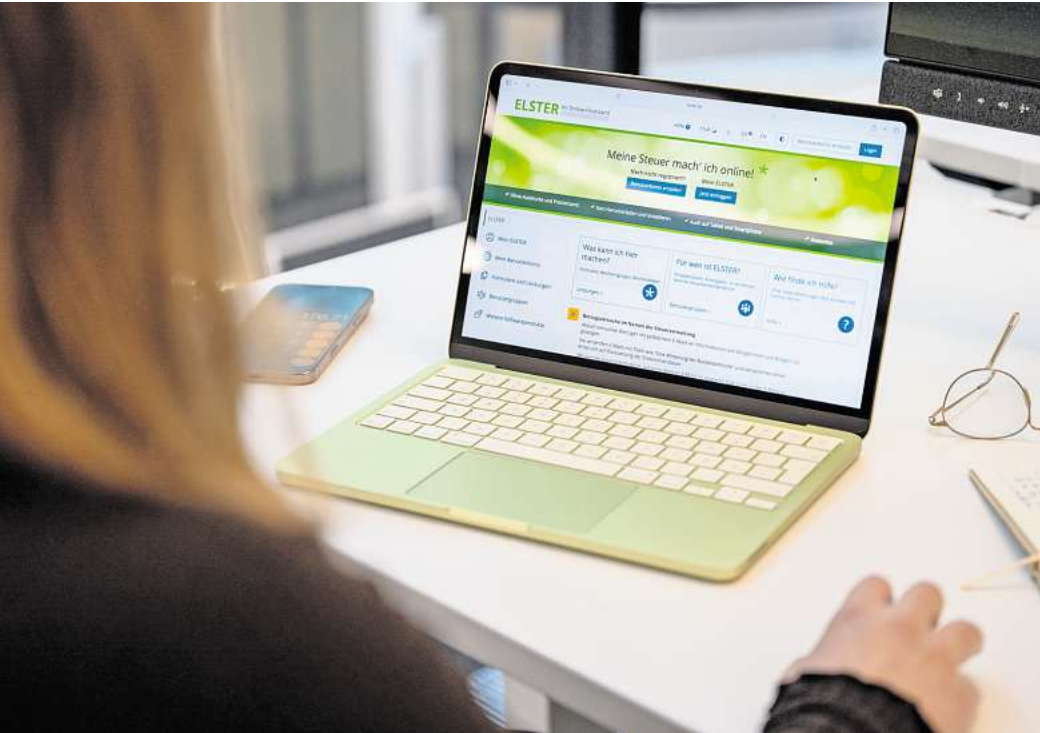
Freiwillige Steuererklärung? In diesen Fällen lohnt es sich

Sie sind nicht zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet? Dann haben Sie zumindest keinen Druck. Trotzdem kann es sich lohnen, freiwillig eine Erklärung beim Finanzamt einzureichen.

„Insbesondere, wenn Arbeitnehmer hohe Werbungskosten tragen müssen, zum Beispiel für weite Fahrten zwischen Wohnung und erster Tätigkeitsstätte, ist mit einer Steuererstattung zu rechnen“, sagt David Martens, Geschäftsführer beim Bundesverband Lohnsteuerhilfevereine (BVL).

Aber auch dann, wenn Verluste aus anderen Einkunftsarten – zum Beispiel Vermietung und Verpachtung – berücksichtigt werden sollen, empfiehlt sich die freiwillige Abgabe. In welchen weiteren Fällen sich der Aufwand dem BVL zufolge lohnt:

- ▶ Bei hohen beruflich bedingten Aufwendungen, wenn der Arbeitnehmer-Pauschbetrag von 1.230 Euro im Jahr, den der Fiskus ohnehin berücksichtigt, überschritten wird.
- ▶ Bei Sonderausgaben, die höher sind als der Sonderausgaben-Pauschbetrag von 36 Euro im Jahr – zum Beispiel durch Kirchensteuer oder Spenden.
- ▶ Bei außergewöhnlichen Belastungen, die die individuelle zumutbare Eigenbelastung übersteigen – zum Beispiel durch Krankheitsaufwendungen.
- ▶ Wenn man nur zeitweise innerhalb eines Jahres angestellt gearbeitet hat.
- ▶ Wenn in einem Jahr unterschiedlich hohe Gehälter bezogen wurden – etwa aufgrund einer Gehaltserhöhung oder Sonderzahlung.
- ▶ Wenn Lohnersatzleistungen zurückgezahlt werden mussten.



Keine Steuerpflicht, aber vielleicht Geld zurück: Wer freiwillig eine Steuererklärung abgibt, kann sich womöglich eine Erstattung sichern – etwa bei hohen Werbungskosten wie langen Arbeitswegen.
Foto: Nico Tapia/dpa-mag

- ▶ Wenn die Einkünfte so hoch sind, dass der Anspruch auf die Kinderfreibeträge günstiger kommen könnte als das Kindergeld.
- ▶ Wenn Kinderbetreuungskosten – etwa für Kita-Gebühren – angefallen sind.
- ▶ Wenn im Veranlagungszeitraum geheiratet wurde.
- ▶ Wenn dem Steuerpflichtigen der Entlastungsbetrag für Alleinerziehende zusteht und nicht die Steuerklasse II beantragt wurde.
- ▶ Wenn Verluste aus anderen Einkunftsarten erzielt wurden.
- ▶ Wenn zu viel Abgeltungssteuer auf Kapitalerträge entrichtet wurde, zum Beispiel weil kein entsprechender Freistellungs-

auftrag eingerichtet worden ist.

- ▶ Wenn das zu versteuernde Jahreseinkommen für Singles unter 40.000 Euro beziehungsweise für Verheiratete unter 80.000 Euro beträgt und die Arbeitnehmer-Sparzulage beantragt werden kann.
- ▶ Wenn Steuerpflichtige den Sonderausgabenabzug für Altersvorsorgebeiträge – etwa zur Riester-Rente – geltend machen können.
- ▶ Wenn haushaltsnahe Dienstleistungen oder Handwerkerleistungen in Anspruch genommen worden sind.
- ▶ Wenn energetische Baumaßnahmen an der selbst bewohnten Eigentumsimmobilie vorgenommen wurden.

Steuerpflichtige, bei denen mindestens einer der genannten Sachverhalte vorliegt, „sollten unbedingt eine Einkommensteuererklärung anfertigen und abgeben, damit sie kein Geld verschenken“, empfiehlt David Martens.

Bei einer freiwilligen Abgabe bleibt Steuerzahlerinnen und Steuerzahlern vier Jahre Zeit für die Abgabe. Das bedeutet, die Einkommensteuererklärung 2025 muss spätestens am 31. Dezember 2026 abgegeben werden. Es bedeutet umgekehrt auch, dass man jetzt noch die Steuererklärung ab dem Veranlagungszeitraum 2022 abgeben kann, wenn solche genannten Konstellationen vorlagen. (dpa)