



Unverzichtbares Würzmittel: Die Sojasauce ist aus der asiatischen Küche nicht wegzudenken.

Foto: Christin Klose

Helle vs. dunkle Sojasauce: Was ist der Unterschied?

Für gebratenen Reis oder als Dip für Sushi oder Frühlingsrollen: Sojasauce hat einen festen Platz in vielen Kühlschränken. Selbst wenn die Flasche bereits geöffnet ist, hält sich die Sauce viele Monate lang - unter anderem aufgrund des hohen Salzgehalts.

Vor dem Saucenregal im (Asia-)Supermarkt mag mancher aber schon gerätselt haben: Nehme ich die helle Variante oder die dunkle - was ist der Unterschied?

Starten wir ganz von vorn: „Die Basis jeder Sojasauce sind Sojabohnen, die zusammen mit Salz und Wasser fermentiert

werden“, erklärt Ernährungsexpertin Katharina Holthausen von der Verbraucherzentrale Bayern. Es können noch weitere Zutaten wie Weizen im Spiel sein.

DIE DUNKLE VARIANTE IST ETWAS SÜßER

Dunkle Sojasauce fermentiert in aller Regel etwas länger. Und ihr ist oft Melasse zugesetzt, also ein Sirup, der bei der Zuckerproduktion - etwa aus Rüben - als Nebenprodukt entsteht. Daher schmeckt die dunkle Variante (auch wenn sie nicht viel dunkler aussieht als die helle) etwas kräftiger und leicht süßlich. „Helle

Sojasauce schmeckt milder“, sagt Katharina Holthausen.

Welche Variante man wofür verwendet, ist dem eigenen Geschmack überlassen. Die Verbraucherzentrale Bayern gibt einen groben Überblick: Helle Sojasauce eignet sich gut, um Fleisch, Fisch und Tofu zu würzen. Die dunkle Variante macht sich gut in Schmorgerichten oder Eintöpfen oder als Dip.

BEI ZÖLIAKIE: GLUTENFREIE SOJASAUCE WÄHLEN

„Weil Sojasauce so viel Salz enthält, sollte man sie nur sparsam verwenden“, rät Holthausen.

100 Milliliter Sojasauce können durchaus auf 17 Gramm Salz kommen. Zur Einordnung: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, am Tag maximal sechs Gramm Salz zu sich zu nehmen. Das entspricht einem gestrichenen Teelöffel.

Alle mit Zöliakie sollten unbedingt ein Produkt wählen, das als glutenfrei gekennzeichnet ist. So können sie sichergehen, dass kein Weizen in dem Produkt steckt. Vorsicht ist auch für alle angesagt, die Histamin nicht gut vertragen. Durch den langen Reifeprozess ist in Sojasauce viel von dem Stoff enthalten. (dpa)

Was Kinderaugen vor Kurzsichtigkeit schützt

Die Tafel am anderen Ende des Klassenzimmers oder die Freundin auf der anderen Straßenseite wirken irgendwie verschwommen? Das kennt so manches Schulkind. Am Ende der Grundschulzeit sind nach Angaben des Kuratoriums Gutes Sehen (KGS) 15 Prozent der Kinder kurzsichtig.

Die meisten Fälle von Kurzsichtigkeit sind darauf zurückzuführen, dass der Augapfel etwas zu sehr in die Länge gewachsen ist. Das einfallende Licht wird dann nicht erst auf der Netzhaut gebündelt, sondern schon davor.

Eine Brille kann das ausgleichen. „Aber ein einmal zu lang gewachsenes Auge wird nicht wieder kürzer“, so Prof. Bettina Wabbel von der Universitäts-Augenklinik Bonn. Eine starke Kurzsichtigkeit kann zudem langfristig das Risiko für schwere Netzhauterkrankungen erhöhen.

Gut also, wenn Eltern die beeinflussbaren Risikofaktoren für Kurzsichtigkeit kennen - und ihr Kind für gesunde Gewohnheiten rund ums Sehen sensibilisieren.

WODURCH KURZSICHTIGKEIT ENTSTEHT

Zwar spielt auch die Veranla-



Ob Kinder auf ein Smartphone, ein Tablet oder in ein Buch schauen, ist für die Entwicklung einer Kurzsichtigkeit nicht allein entscheidend.

foto: Jan Woitas

gung eine Rolle. Sind beide Elternteile kurzsichtig, liegt das Risiko für die Fehlsichtigkeit beim Kind bei 60 Prozent, so das KGS.

Es gibt neben der Genetik aber noch weitere Risikofaktoren. Wer nun direkt an Bildschirmzeit denkt, hat durchaus einen Punkt. Aber Vorsicht: „Die bisherige Studienlage erlaubt nicht den Schluss, dass Bildschirmzeit allein Kurzsichtigkeit verursacht“, ordnet die Stiftung Auge ein. Die Forschung zeigt: Viel Nahsehen und wenig Zeit im Freien erhöhen das Risiko dafür, dass Kinder eine Kurzsichtigkeit entwickeln.

Als Naharbeit fürs Auge

zählt aber längst nicht nur die Zeit vor Tablet und Smartphone, sondern etwa auch das Lesen von Büchern. Es kommt vor allem darauf an, wie lange die Augen in der Nähe fokussieren müssen - und wie nah Buch oder Gerät davor sind, so Wabbel. Wenig Pausen und wenig Abstand sind auf Dauer besonders schlecht für die Augen.

DREI TIPPS FÜR ELTERN

► Dem Kind die 20-20-20-Regel beibringen

Sie sorgt dafür, dass die Augen beim Nahsehen regelmäßig zu einer Pause kommen. Konkret

lautet der Tipp: etwa alle 20 Minuten für mindestens 20 Sekunden den Blick in die Ferne (20 Fuß = 6 Meter) schweifen lassen. Also zum Beispiel aus dem Fenster schauen. Ebenfalls wichtig: Bildschirmzeiten - und damit Nahsehen - nicht ausufern lassen.

► Den Nachwuchs zu ausreichend Zeit draußen motivieren „Kinder sollten möglichst mindestens zwei Stunden am Tag draußen verbringen“, empfiehlt Augenärztin Bettina Wabbel.

Nicht nur der in die Ferne schweifende Blick tut den Augen dabei gut. Dazu kommen Effekte des Tageslichts - auch an bewölkten Tagen. Helles Licht fördert die Freisetzung von Dopamin in der Netzhaut, was das Längenwachstum des Augapfels ausbremst.

► Auffälligkeiten abklären lassen

Kneift das Kind seine Augen immer wieder zusammen oder klagt über Kopfschmerzen, ist das ein guter Anlass, einen Augenarzttermin auszumachen. Mit einem Sehtest lässt sich rasch klären, ob eine Kurzsichtigkeit vorliegt. (dpa)

Hotel verlangt Kreditkarte beim Check-in – was dabei gilt

Man hat sein Hotelzimmer schon bezahlt und dennoch wird beim Check-in eine Kreditkarte als Sicherheit verlangt. Teils wird sogar ein bestimmter Betrag auf der Karte vorreserviert. Ist das zulässig?

Ja, aber es muss vor der Buchung transparent gemacht worden sein, dass bei der Ankunft die Kreditkarte verlangt wird, sagt die Juristin Karolina Wojtal vom Europäischen Verbraucherzentrum. Meist stehe das in den Geschäftsbedingungen (AGB).

Der Hotelverband Deutschland (IHA) empfiehlt Hoteliers zur Absicherung von Buchungen grundsätzlich die Hinterlegung einer Kreditkarte, entweder gleich beim Buchungsvorgang, oder aber spätestens beim Check-in, teilt der stellvertretende Hauptgeschäftsführer Stefan Dinnendahl mit.

Das Hinterlegen der Kreditkarte dient den Hoteliers als Sicherheit - etwa, falls Dienstleistungen wie die Minibar genutzt und im Anschluss vom Gast nicht bezahlt werden. Oder falls Zimmereinrichtung beschädigt wird.

„Falls ein Betrag auf der Karte blockiert wird, muss das Hotel aber klar sagen, wie viel und wie lange“, sagt Wojtal. Bei einer 15.000-Euro-Suite darf er höher ausfallen als etwa bei einem 80-Euro-Zimmer und er muss auch in einem angemessenen Verhältnis zu den potenziell möglichen Kosten stehen.

Nach dem Aufenthalt muss dieser vorreservierte Betrag dann zeitnah wieder vom Hotel freigegeben werden, so Wojtal. Laut der Verbraucherschützerin sollte das spätestens nach 14 Tagen erfolgt sein.

STEHT MAN AUF DER STRAßE, WENN MAN SICH WEIGERT?

Kann einem das Hotel trotz schon erfolgter Bezahlung die Übernachtung verweigern, wenn man seine Kreditkarte nicht hinterlegen will? Hier gibt



Wird etwas von der Karte abgebucht, was man nicht nachvollziehen kann? Dann sollten Urlauber tätig werden. Foto: Fabian Sommer

es keine klare Antwort.

Der Hotelverband Deutschland schreibt: Bestehe ein Beherbergungsvertrag, könne dieser nicht ohne sachlichen Grund aufgehoben werden. „Verweigert ein Gast erforderliche Angaben, kommt es daher auf den Einzelfall an.“

Wojtal sind in Deutschland keine entsprechenden Urteile bekannt. Sollte die Kreditkartenpraxis in den Vertragsbedingungen festgeschrieben sein, könnte nach ihrer Einschätzung das Hotel dem Gast wohl tatsächlich die Übernachtung verwehren, wenn der sich weigert. Wird man jedoch ohne vorherige Information erst beim Check-in damit konfrontiert, ist es laut der Verbraucherschützerin rechtlich fraglich, ob das Hotel dann seine Leistung verweigern könnte.

Und in anderen Ländern? Da kann die Rechtslage wieder anders aussehen, selbst innerhalb der EU. Also etwa in Spanien, Italien oder Griechenland. Denn in diesem Bereich gibt es Wojtal zufolge keinen europäischen Rahmen - es gilt nationales Recht.

NACH DEM URLAUB AUF DIE KREDITKARTENABRECHNUNG SCHAUEN

Hinterlegt man also vielleicht zähneknirschend die Kreditkar-

te, um nicht auf der Straße zu stehen, sollte man nach dem Urlaub umso mehr unbedingt die Abrechnungen prüfen und bei zweifelhaften Abbuchungen reagieren.

In diesem Fall rät Wojtal, zunächst das Hotel anzuschreiben und eine Begründung für die Forderungen zu verlangen. Bekommt man keine Antwort oder hält die Abbuchungen auch nach der Erläuterung für nicht gerechtfertigt, sollte man den Kartendienstleister oder die kartenausgebende Bank kontaktieren. Eventuell lässt sich die Abbuchung zurückzuholen. Allerdings kommt es hier auf den Anbieter an. Denn es ist laut der Verbraucherschützerin keine gesetzliche Pflicht, allgemein die Möglichkeit eines sogenannten Chargebacks anzubieten.

Anders kann es bei eindeutig nicht autorisierten Zahlungen aussehen oder wenn die vereinbarte Höhe überschritten wird. Hier sieht laut Wojtal die EU-Zahlungsdiensterichtlinie vor, dass der Betrag grundsätzlich unverzüglich vom Zahlungsdienstleister zu erstatten ist, wenn entweder die Zahlung an sich oder die Höhe des Betrages so nicht vom Reisenden freigegeben wurde. (dpa)

Gmail & Co: So schalten Sie die KI-Funktionen aus

KI ist längst auch im Postfach angekommen - bei Gmail etwa.

Dort fasst Google KI-Modell Gemini auf Wunsch Mails zusammen oder fungiert als Schreibassistent. Auch in anderen Google-Produkten kann KI helfen, etwa personalisierte Funktionen bereitzustellen.

Das alles kann man nutzen, muss es aber nicht. Wer Gemini lieber aus Postfach & Co heraushalten möchte, sollte einmal in die Einstellungen gehen, wenn er oder sie gerade das Gmail-Postfach geöffnet hat. Dazu oben rechts auf das Zahnradsymbol klicken, dann „Alle Einstellungen auf-

rufen“ auswählen.

Als Nächstes ein wenig nach unten scrollen und darauf achten, dass unter „Smarte Funktionen“ bei „Smarte Funktionen in Gmail, Google Chat und Google Meet aktivieren“ kein Häkchen gesetzt ist.

HÄKCHEN RAUS BEI «SMARTEN FUNKTIONEN» – ÜBERALL

Dann geht es direkt darunter weiter, nämlich bei „Smarte Funktionen in Google Workspace“: Dort auf die Schaltfläche „Einstellungen für smarte Funktionen in Workspace verwalten“ klicken. Es öffnet sich

ein weiteres Fenster mit den Punkten

► „Smarte Funktionen in Google Workspace“ (Gmail, Kalender, personalisierte Suche, Zusammenfassungen) sowie

► „Smarte Funktionen in anderen Google-Produkten“ (Maps, Wallet, Assistant, Gemini-App). Wenn dort jeweils blaue Häkchen zu sehen sind, auf die jeweilige Fläche mit den Häkchen klicken, damit der Schieber nach links geht und ein graues Kreuz sichtbar wird. Das bedeutet, dass die diversen Funktionen deaktiviert sind. Dann ganz unten rechts mit einem Klick auf den „Speichern“-Button bestätigen. Fertig. (dpa)

Erkältungsfalle Sommerende? So schützen Sie sich und andere

Kaum ist der Sommer vorbei, kratzt der Hals: In Büros, Schulen, Kitas und Bahnen wird wieder mehr gehustet und geschnieft. Das liegt nicht einfach am Wetter, zumindest nicht nur.

Zum Herbststart spielen mehrere Faktoren eine Rolle: Nach Ferien und Urlaub kommen wir wieder mit vielen Menschen zusammen - einige haben womöglich Erreger mitgebracht, einige sind mit leichten Symptomen trotzdem unterwegs. Dazu kommt: Wird es draußen kühler, verlagert sich das Leben zunehmend in Innenräume.

So steigt das Risiko für eine Tröpfcheninfektion, also dass

man Erreger einatmet, manche Erreger wie etwa Grippeviren fängt man sich auch durch eine Schmierinfektion ein.

Das hilft:

► Hände waschen: gründlich und regelmäßig, besonders nach ÖPNV, Einkauf, Kita oder Schule. Nicht mit ungewaschenen Händen ins Gesicht fassen!

► Lüften: Innenräume mehrmals am Tag stoßlüften, besonders Räume, in denen sich regelmäßig mehrere Menschen länger aufhalten. So lässt sich laut der Webseite infektionsschutz.de des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit (BIOG) das Risiko

einer Übertragung von Atemwegserregern senken.

► Abstand halten: Wenn jemand hustet oder niest, sollte man engen Kontakt vermeiden; wer anfällig ist, kann sich zusätzlich mit einer Maske schützen.

► Bei Symptomen runterfahren: Wer Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen hat, sollte bis zur deutlichen Besserung möglichst zu Hause bleiben, das BIOG empfiehlt 3-5 Tage.

► Hausarztpraxis konsultieren: Wenn sich die Beschwerden nicht verbessern oder man einer Risikogruppe angehört, sollte man sich an Hausärztin oder Hausarzt

wenden, rät das Robert-Koch-Institut (RKI). In der Praxis kann nach ärztlicher Beurteilung ein Test auf Atemwegserreger und gegebenenfalls eine gezielte Behandlung erfolgen.

► Andere schützen: Wenn enge Kontakte unvermeidbar sind, besonders zu älteren oder vorerkrankten Menschen, kann ebenfalls eine Maske sinnvoll sein.

► Impfstatus prüfen: Gegen die vielen klassischen Erkältungsviren (das RKI spricht von mehr als 30 verschiedenen Erregern) gibt es keine Impfung. Impfungen können aber vor anderen Atemwegsinfektionen wie Grippe, Co-

vid-19 oder – je nach Alter und Risiko – RSV und Pneumokokken schützen. Maßgeblich sind die



Nies- und Hustetikette beachten: Taschentücher benutzen, in die Armbeuge husten - und immer Hände waschen! Foto: Philip Dulan

Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO).

► Immunsystem stärken: Wer sich

oft an der frischen Luft bewegt, ausgewogen und mit viel Obst und Gemüse ernährt, auf Genussgifte möglichst verzichtet und Stress vermeidet sowie ausreichend schläft, dessen Körper kann Krankheitserregern mehr entgegenstehen. Die schützende Wirkung von «Immunboostern» wie Vitamin C oder Echinacea ist laut Bundesministerium für Gesundheit hingegen überwiegend begrenzt. Allerdings liefern Studien Hinweise, dass Probiotika helfen können, seltener an Erkältungen zu erkranken - insbesondere an Infektionen der oberen Atemwege, heißt es dort weiter. (dpa)