

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 dezente 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



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 entspreche 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 winzige 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 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 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 „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)

Anzeige

Aus einer Schublade wurde plötzlich die Urlaubskasse – Warum viele jetzt verborgene Werte wiederentdecken

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig:
auch bekannt aus **FOCUS MONEY**

Juli 2026
Aktueller Goldkurs: 4.334,80 USD/Feinunze

Braunschweig. Wenn der Alltag in den Sommerferien etwas ruhiger wird, nehmen sich viele Menschen Zeit für Dinge, die sonst liegen bleiben. Schränke werden sortiert, Schubladen geöffnet und alte Schmuckkästen wiederentdeckt. Oft tauchen dabei Dinge auf, die seit Jahren kaum noch Beachtung gefunden haben – eine alte Goldkette, geerbte Ringe, Silberbesteck, einzelne Ohrhinge, Münzen oder sogar Zahngold. Erinnerungsstücke, die längst vergessen schienen.

Viele dieser Gegenstände erzählen persönliche Geschichten. Gleichzeitig wissen die wenigsten, welchen Wert sie heute tatsächlich besitzen. Gerade Schmuck oder Silberbesteck, das seit Jahren ungenutzt in einer Schublade liegt, wird häufig unterschätzt. Nicht selten stellen Eigentümer überrascht fest, dass sich aus lange unbeachteten Erinnerungsstücken heute ein beachtlicher Wert ergeben kann. Passend dazu haben sich

die Goldpreise nach den jüngsten Kursschwankungen wieder erholt und bewegen sich weiterhin auf einem hohen Niveau. Internationale Unsicherheiten sowie die anhaltende Nachfrage nach Edelmetallen sorgen dafür, dass Gold für viele Anleger attraktiv bleibt. Wie lange diese Entwicklung anhält, kann niemand seriös vorher sagen. Viele Menschen nutzen deshalb die aktuelle Marktsituation, um ihre Wertgegenstände zu lassen und – wenn das Angebot ihren Vorstellungen entspricht – von

den derzeit attraktiven Goldpreisen zu profitieren. Bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig nehmen sich die Experten Zeit für jeden einzelnen Kunden. Ob Goldschmuck, Bruchgold, Zahngold, Münzen, Silber oder geerbte Wertgegenstände – alles kann einfach mitgebracht werden, ohne vorher etwas sortieren oder vorbereiten zu müssen. Jedes Stück wird einzeln geprüft, verständlich erklärt und transparent bewertet. Erst danach entscheidet jeder Kunde in aller Ruhe selbst. Genau diese

Offenheit sorgt dafür, dass sich viele Besucher gut aufgehoben fühlen und den gesamten Ablauf als angenehm und nachvollziehbar erleben.

Eine Vorbereitung der einzelnen Stücke ist nicht notwendig. Viele Besucher bringen ihre Schmuckstücke, Münzen oder ihr Silber einfach gesammelt mit und lassen alles vor Ort prüfen.

Jetzt Klarheit schaffen
Die aktuellen Goldpreise bieten eine Gelegenheit, die sich nicht beliebig wiederholt. Wer sei-

Wir sind jetzt auch am Samstag von 10 bis 14 Uhr für Sie da!

Niedersächsische GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG
Damm 38
38100 Braunschweig
TEL: 0531/12184200
braunschweig@goldboerse.gmbh
www.goldboerse-braunschweig.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 10:00 - 14:00 Uhr

GESCHÄFTSFÜHRER:
N. GRANHOLM

Terminabsprache nicht notwendig
größere Mengen können natürlich vorher telefonisch terminiert und besonders diskret behandelt werden.

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE Kauft

1. Gold, Silber und Platinschmuck wie Ringe, Ketten, Armbänder, Anhänger, Broschen, Königsketten, Bettelarmbänder, Bruchgold und Feuerzeuge.
2. Zahngold mit und ohne Zähne oder im Gebiss, Brücken, Kronen, Inlays oder noch im Gebiss, kleine und große Mengen sauber und verunreinigt.
3. Markenuhren wie Rolex, Breitling, Cartier, OMEGA und vieles mehr.
4. Gold- und Silberbarren in verschiedenen Größen.
5. Goldmünzen, egal ob einzelne oder ganze Sammlungen.