# Damit die Gans strahlt: Beleuchtungstipps für den Esstisch

Die Tage werden kürzer, die Lampen in der Wohnung brennen häufiger - und dann stehen zum Ende des Jahres hin bei vielen Menschen auch noch Festessen und Feiern in der Wohnung an. Praktisch also, wenn man jetzt eine angenehme Tischbeleuchtung hat, die Gans, Cocktails und Gäste möglichst gut zur Geltung bringt.

Laut der Brancheninitiative „Licht.de“ kann man dafür zunächst einmal auf einen hohen Farbwiedergabeindex Ra der Lichtquelle am Esstisch achten. Dieser ist ein Maß für die naturgetreue Wiedergabe von Farbtönen unter künstlichem Licht - und kann maximal Ra 100 erreichen. Für den Esstisch - und eine unter der Lampe möglichst goldbraun wirkende Bratenkruste - empfiehlt „Licht.de“ Werte ab Ra 80.

### AUF AUSREICHEND ABSTAND ACHTEN

Zwischen Pendelleuchten und der Tischplatte sollten außerdem etwa 60 Zentimeter Abstand liegen, damit sich alle am Tisch gut sehen können und niemand geblendet wird. Zu runden Tischen passen „Licht.de“ zufolge übrigens runde Lampenschirme. Wer einen rechteckigen Tisch hat, greift demnach besser zu länglichen Leuchten. Für Ausziehtische können mehrere kleine Lichtquellen an Stromschienen oder Seil- und Stangensystemen eine gute Wahl sein, die sich einfach versetzen lassen.

Tischdeko kommt mit kleinen Batterielichterketten auf dem Tisch gut zur Geltung.

### WARMWEIßE WEIHNACHTEN?

Zieht man nach dem Essen weiter in Richtung Sofa - oder an Heiligabend zum Weihnachtsbaum - ist dort laut „Licht.de“ übrigens eine Kombination aus gedimmter Grundbeleuchtung in warmweißer Lichtfarbe und zusätzlichem Licht von einer Stehleuchte eine gute Wahl. Die Lichtfarbe wird in Kelvin (K) angegeben und findet sich auf der Packung der Leuchtmittel. Als warmweiß gelten den Verbraucherzentralen zufolge Farbtemperaturen von 2.700-3.300 Kelvin. Zu finden sind die auf der Packung der Leuchtmittel.

Sinnvoll außerdem für eine angenehme Atmosphäre: zusätzliche Tischleuchten auf Sideboards oder in einem Regal platzieren. Das sorgt dafür, dass der Raum nicht überall gleich hell ist - und damit für Kontraste und Tiefe. (dpa)



**Festliche Stimmung im Wohn- und Essbereich: Gedimmtes, warmweißes Grundlicht lässt sich mit Steh- und Tischleuchten ergänzen.**
Foto: Paulmann/licht.de/dpa-mag

## Muss Hack an der Supermarkt-Theke vor Ort zubereitet sein?

Supermärkte mit Fleischbedientheke werben gerne damit, dass sie „frisches Hackfleisch“ anbieten. Doch was bedeutet das? Haben die Mitarbeiter der Fleisch- und Wurstabteilung das Hack dann frisch vor Ort im Vorbereitungs- und Kühlraum hinter der Theke zubereitet?

„Das kann so sein, muss aber nicht“, erklärt Sabine Klein, Lebensmittelexpertin der Verbraucherzentrale NRW. „Oft lassen Handelsunternehmen das Hackfleisch für ihre Bedientheken zentral in einem Fleischwerk produzieren und von dort in die Filialen liefern“, so die Fachfrau.

Ob vor Ort hergestellt oder nicht - „entscheidend ist, dass die Hygienevorschriften eingehalten werden“, sagt Klein. Lose angebotenes Hackfleisch dürfe nur am Tag der Herstellung verkauft werden und sollte zu Hause auch noch am selben Tag verbraucht werden.

Im Gegensatz dazu sei abgepacktes Hackfleisch aus der Selbstbedienungstheke mehrere Tage haltbar. Dafür sorge die durchgängige Kühlung bei maximal +2 Grad und die keimhemmende Schutzatmosphäre, die aus Sauerstoff, Kohlendioxid und Stickstoff besteht. Allerdings gilt das Verbrauchsdatum nur, wenn auch im heimischen Kühlschrank maximal +2 Grad herrschen.

Aber ist es im heimischen Kühlschrank wirklich so kalt? Im unteren Fach, meist direkt über dem Gemüsefach, ist es am kältesten - also ideal für schnell verderbliche Lebensmittel wie Fleisch und Fisch. Aber auch dort herrschen in privaten Kühlschränken oft eher 4 bis 8 Grad, sagen die Verbraucherschützer. Sie raten, das sicherheitshalber mal mittels Kühlschrankthermometer zu überprüfen.

Wird das Hackfleisch bei höheren Temperaturen gelagert, sollte es so bald wie möglich zubereitet werden - und zwar noch vor dem angegebenen Verbrauchsdatum. (dpa)

## Warum der E-Bike-Akku keine Kälte mag

Stuttgart - Brrrr, ist das schon wieder kalt morgens beim Radeln. Gut, dass ein Pedelec zumindest beim Treten unterstützt. Damit das so bleibt, braucht der Akku Aufmerksamkeit. Denn er mag die Kälte nicht. Wer nicht besonders Acht gibt, kann dessen Leistung und Lebensdauer „deutlich“ verringern, so die Prüforganisation Dekra.

Sie macht aber auch klar: Grundsätzlich sind E-Bike-Akkus auch für den Wintereinsatz geeignet. Sie blieben beim Fahren durch Eigenwärme auf Betriebstemperatur.

Aber in schon in kalten Nächten mit Temperaturen unter 10 Grad oder gar bei drohendem Frost sollte man sie aber auf keinen Fall im Freien oder in einer kalten Garage abstellen. Lieber den Akku abnehmen und bei Zimmertemperatur lagern.

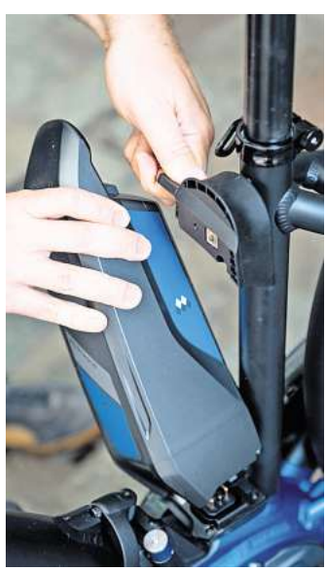
Grundsätzlich ist eine Temperatur zwischen 10 und 20 Grad ideal für das Abstellen eines E-Bikes, so der Dekra-Fahrradexperte Jochen Hof. Auch erst bei Raumtemperatur sollte er bei Bedarf geladen werden. Erst kurz vor dem erneuten Start sollte er wieder ans Rad kommen.

Für unterwegs kann man sich aus dem Zubehörhandel eine Thermoschutzhülle besorgen. Diese kann den Akku im Kalten vor Auskühlung schützen und so die Reichweite verlängern. E-Bikes mit integrierten Akkus sollte man nach Möglichkeit bei den genannten Bedingungen im Haus abstellen.

Wer aber sein E-Bike mit integriertem Akku nur im Freien abstellen kann, kann die Kälte dennoch etwas abmildern. Etwa mit Thermoschutzhüllen, die man um das Rahmenrohr legt, in dem sich der Akku befindet - meist das Unterrohr. „Zusätzlich bietet sich für das komplette Fahrrad eine Fahrradschutzhülle an“, so Hof. Ein Aufladen ollte man bei Temperaturen unter 0 Grad „definitiv unterlassen“.

Zudem empfiehlt Hof, direkt nach einer Fahrt zu laden, wenn der Akku noch eine gewisse Betriebstemperatur aufweist. „Ein Laden nach längerer Standzeit im Kalten sollte vermieden werden.“

Die Lagerung im Kalten hat einen großen Einfluss auf die Akkulebensdauer und vor allem auch auf die Kapazität. Daher sollten Radler, die ihr E-Bike hauptsächlich im Freien parken müssen, schon bei der Auswahl des Gefährts ein Modell mit abnehmbarem Akku bevorzugen. (dpa)



**Ab ins Warme: Der Akku des Pedelecs sollte keiner dauerhaften Kälte ausgesetzt sein.**
Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

