

Winterwetter: Was Sie jetzt rund ums Haus erledigen sollten

Wintereinbruch: Das heißt auch, rund ums Haus gibt es einiges zu tun – und zwar zusätzlich zum Schneeräumen und Streuen von Eingangsbereichen und Gehwegen. Der Verband Privater Bauherren (VPB) rät Hausbesitzern: Entfernen Sie Schneeverwehungen an Hausecken und an Terrassen- und Balkontüren.

Der Grund: Taut der Schnee dort später, kann das Tauwasser durch die Türen ins Haus laufen oder das Mauerwerk durchfeuchten. Damit letzteres nicht passiert, sollte man dem VPB zufolge Schnee nicht von Wegen direkt an die Hauswände schippen. Häufeln Sie ihn beim Räumen stattdessen besser vorsichtig auf Pflanzen und unter Bäume.

Auch wenn sie hübsch aussehen mögen: Eiszapfen haben an Regenrinnen und Fallrohren nichts verloren. Fallen sie ab, können sie schließlich schnell zum gefährlichen Geschoss werden. Schlagen Sie die Zapfen deshalb am besten direkt ab.

Wachsen die Eiszapfen dafür zu hoch, etwa an der Kaminabdeckung, gilt es die Bereiche darunter abzusperrn.

Auch Ihre Wasserleitungen sollten Sie bei anhaltenden Minusgraden nicht vergessen. Denn frostbedingte Leitungswasserschäden verursachen laut dem Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) im Winter Schäden von jährlich rund 140 Millionen Euro.

Damit sie keinen Schaden nehmen, sollten ungenutzte Lei-



Winterliche Hauspflege schützt vor Schäden: Regelmäßiges Schneeräumen, Entfernen von Eiszapfen und das Sichern von Wasserleitungen beugen teuren Winterproblemen vor.

FOTO: SILAS STEIN/DPA/DPA-MAG

tungen im Garten oder in der Garage also besser rechtzeitig entleert werden. Offen stehende Kellerfenster sollten Sie außerdem spätestens jetzt schließen, um zu verhindern, dass hier Leitungen und Wasserzähler einfrieren.

Und auch selten genutzte Räume sollten laut GDV durchgängig beheizt werden. Bauwasseranschlüsse und ungeschützte Armaturen schützt man dem Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft (BDEW) zufolge nun am besten mit Isoliermaterial oder Textilien vor dem Zufrieren.

Es schneit und schneit: Dann sollte man wissen, wie viel Schneelast das Dach des Hauses eigentlich aushält. Angaben zur zulässigen Schneelast finden Hauseigentümer in der Statik ihres Hauses, erklärt Professor Norbert Gebbeken, Präsident der Bayerischen Ingenieurekammer-Bau.

„Ganz wichtig ist: Nicht die Schneehöhe, sondern der Wassergehalt des Schnees ist entscheidend für das Gewicht, das das Hausdach stemmen muss“, so der Experte. Schon zehn Zentimeter sehr nasser Schnee bedeuten ihm zufolge „fast 80 Kilo-

gramm Belastung pro Quadratmeter – fast schon die übliche Schneelast von Dächern in München“.

Selbst räumen sollte man sein Dach aber nicht. Das sei für Laien lebensgefährlich, sagt Gebbeken. Wenden Sie sich stattdessen etwa an Dachdeckerinnen und Dachdecker vor Ort. Die können dann auch eventuelle Schäden erkennen. Etwa solche:

„Wenn das Dach sichtbar verformt ist, Fenster oder Türen klemmen oder der Putz Risse bekommt, dann ist das ein Alarmsignal“, so Gebbeken. „Dann sollte man Fachleute zur Einschät-

zung der Lage kontaktieren.“ Entsprechende Statiker sind demnach etwa bei den Ingenieurekammern der einzelnen Bundesländer gelistet.

Der VPB empfiehlt auch kleinere Schneeverwehungen auf dem Dach im Auge zu behalten. Denn läuft das Tauwasser wegen der Verwehung an der Einfassung des Kaminfußes oder den Anschlüssen der Dachflächenfenster nicht ordentlich ab, kann das später in die Dachdeckung sickern. Feuchteschäden mit gelblichen Verfärbungen an der Decken- oder Wandverkleidung sind ein Zeichen hierfür. (DPA)

Abnehmen, aber richtig: So erkennt man unseriöse Diäten

Abnehmen ist ein Klassiker unter den Vorsätzen fürs neue Jahr. Aber wie? Wer in die Recherche einsteigt, merkt schnell: Wow, die Vielfalt an Diät-Konzepten ist gigantisch.

Doch längst nicht alle sind auch seriös – statt zum Erfolg führt manch eines eher zu Frust, Heißhunger und einem Jo-Jo-Effekt. Die Verbraucherzentrale Bayern nennt diese Warnzeichen für unseriöse Diäten:

Doch wie klappt es nun dauerhaft mit dem Gewichtsverlust? „Eine gute Diät ist keine Diät im klassischen Sinne“, sagt Katharina Holthausen. Soll der Gewichtsverlust von Dauer sein, kommt man um eine Ernährungsumstellung nicht herum. „Die sollte alltagstauglich sein, Vorlieben berücksichtigen und den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen“, so die Expertin.

Und sie sollte nicht auf Verboten aufbauen, denn die erzeugen erst recht Heißhunger auf Ku-

chen, Schokolade und Chips. Besser: in kleinen Portionen in die Ernährung einbauen und

bewusst genießen.

Generell gilt: Abnehmen gelingt nur, wenn ein sogenanntes

Kaloriendefizit vorliegt, wir also weniger Energie aufnehmen als wir verbrauchen. Um sich darüber einen Überblick zu verschaffen, kann es sinnvoll sein, vorübergehend Kalorien zu zählen. Wer täglich etwa 500 Kalorien einspart, kann laut der Stiftung Warentest rund ein halbes Kilogramm pro Woche verlieren.

Um Kalorien einzusparen, können unter anderem folgende Strategien helfen:

Die Ernährungsumstellung sollte am besten von Bewegung begleitet werden, denn dadurch verbraucht der Körper Energie. „Für den Einstieg empfiehlt sich zum Beispiel eine halbe Stunde Spazieren, die nach und nach verlängert oder durch Radfahren und Schwimmen ergänzt werden könnte“, so Ernährungsexpertin Ina Bockholt von der Stiftung Warentest. (DPA)



Viele Diäten versprechen schnelle Erfolge: Wer mehrere Kilos pro Woche abnimmt, verliert meist Wasser oder Muskelmasse statt Körperfett, und riskiert den Jo-Jo-Effekt

FOTO: PIA BAYER/DPA/DPA-MAG