



Ein Sommerklassiker im Check: Die Testergebnisse zeigen, dass viele Kirschjoghurts beim Fruchtan-teil nicht überzeugen können. Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

Kirschjoghurt: Meist lecker, aber was ist mit Frucht?

Auf ihren Bechern werben die Hersteller gerne mit tiefroten Kirschen, die im Joghurt versinken: „Fruchtig-rotes Sommervergnügen“ oder „Fruchtgenuss für alle Sinne“ lauten die Versprechen.

Doch wie viel Frucht steckt wirklich in den beliebten Fruchtjoghurts mit Kirschgeschmack? Und gibt es Unterschiede und eine mögliche Belastung mit Pestiziden?

WAS SAGT DAS LABOR, WAS SCHMECKEN DIE VERKOSTER?

Dem ist die Stiftung Warentest (Ausgabe 8/26) auf den Grund gegangen und hat 20 Produkte in den Kategorien Kirschjoghurt, Kirschsahnejoghurt und Joghurt griechischer Art mit Kirschen ins Labor und zu Verkostern geschickt.

Die gute Nachricht voran: 14 der 20 Produkte schneiden mit „Gut“ ab. Fünf Becher erreichen ein „Befriedigend“ und ein Produkt ein „Ausreichend“ befunden.

DIE TESTSIEGER:

► Die beste Note «saht» der

Sahne-Joghurt von Milbona (0,26 Euro pro 100 g) von Lidl ab.

► Bei den Kirschjoghurts ohne Sahne liegt Müller mit der Ecke (0,59 Euro pro 100 g) knapp vorn.

► Lyttos von Aldi (0,27 Euro pro 100 g) ist bester Joghurt griechischer Art mit Kirschen.

Dass guter Joghurt nicht teuer sein muss, beweist für die Warentester die Preis-Leistungs-Sieger:

► Milsani Alpighurt von Aldi (0,19 Euro pro 100 g). Er kostet nicht mal ein Drittel des Preises des teuersten Produktes im Test.

WAS DEN TESTERN AUFFIEL:

Wer viel Kirschen im Joghurt erwartet, muss sich schon selbst Früchte in den Joghurt schnip-peln: Denn einige Kirschjoghurts bringen es gerade mal auf den Mindestgehalt für Fruchtjoghurt von 6 Prozent. Im Schnitt seien es laut Zutatenlisten rund 10 Prozent. Da aber der Fruchtgehalt analytisch nicht bestimmbar ist, wurde er auch nicht bewertet, schreiben die Tester.

Dafür würden die meisten Anbieter bei Geschmack und Aus-

sehen mit Aromastoffen und färbenden Pflanzenkonzentrat-nen nachhelfen, wie Holunder, Trauben oder Rote Bete. Dass es auch ohne zusätzliche Aromatisierung und Farbe ginge, zeige ein Joghurt mit 16 Prozent Kirschanteil: Der Feinjoghurt Kirsche von Mövenpick (0,66 Euro pro 100 g).

WAS DIE TESTER NOCH BEMÄNGELN:

► In allen konventionell erzeugten Kirschjoghurts wurden im Labor Rückstände von Pflanzenschutzmitteln nachgewiesen, vor allem der Wirkstoff Captan, der Pilzkrankheiten vorbeugen soll - allerdings unterhalb des gesetzlichen Höchstgehalts. Captan soll laut Stiftung Warentest im Verdacht stehen krebserregend zu sein. Ganz ohne Pestizidrückstände schneiden alle drei Bio-Kirschjoghurts ab.

► Alle Joghurts enthalten reichlich Zucker: Der Prozentanteil reicht von 9,3 bis 13,3.

► Unklarheiten bei der Deklaration, etwa wenn es heißt «Fruchtzubereitung aus Deutschland», aber die Kirschen aus Polen stammen. (dpa)

Hochsitz bis Strandkorb: Hier wird Schlafen zum Abenteuer

Abenteuerhungrig, aber Zeit oder Reisebudget sind eher knapp bemessen? Dann kann eine Idee sein: sich für eine Nacht einen ganz besonderen Ort zum Schlafen zu suchen. Ob im Wald, am Strand oder sogar am Fels - hier kommen fünf zum Teil spektakuläre Übernachtungserlebnisse in verschiedenen Regionen Deutschlands:

1. SAUERLAND: IN DER JAGDKANZEL

Durchs Wildgehege spazieren, wenn die Tore für Tagesbesucher längst geschlossen sind. Das geht, wenn man sich als Übernachtungsgast im Wildwald Vosswinkel in Arnsberg (NRW) einbucht.

Etwa in einer Schlafkanzel, in der man nachts in mehreren Metern Höhe den Geräuschen des Waldes lauschen kann. Im September stehen die Chancen gut, vom Schlaf-Hochsitz aus Zeuge der Hirschbrunft zu werden. Iso-matte und Schlafsack müssen die Gäste mitbringen. Den Start in den Tag versüßt der optional buchbare Frühstückskorb.

Auch in Baumzelten, Wagen oder Hütten kann man über-nachten. Dort kommen Familien und Gruppen von bis zu zwölf Personen unter.

Infos: Die Schlafkanzel für 2 Personen kostet 55 Euro pro Nacht (www.wildwald.de/wald-abenteuer/uebernachtungen).

2. NORD- UND OSTSEEKÜSTE: IM SCHLAFSTRANDKORB

Mit Meeresrauschen einschlafen, durch Mówengescrei auf-wachen: An verschiedenen Orten an der deutschen Nord- und Ostseeküste kann man für Über-nachtungen Strandkörbe bu-chen, etwa in Eckernförde, Tra-venmünde, Grömitz, auf der Insel Föhr, in Büsum und auf Norder-



Am Strand von Eckernförde (Schleswig-Holstein) gibt es auch Schlafstrandkörbe - wie in vielen ande-ren Orten an Ostsee- und Nordseeküste auch. Foto: Ricarda Dieckmann/dpa-mag

ney.

Schlafstrandkörbe sind größer als die herkömmlichen und ha-ben eine Liegefläche, die meist 1,30 mal 2 Meter misst. Durch ein Verdeck lassen sie sich schlie-ßen, sodass man vor Regen und Wind geschützt ist.

Infos: Eine Nacht im Schlaf-strandkorb kostet - je nach Ort und ob Frühstück und Bettzeug inbegriffen sind - zwischen 65 und rund 100 Euro (www.sh-tourismus.de/schlafstrandkorb)

3. ODERBRUCH: IM BAHNWAGON AM FLUSS

Bahn-Nerds mit Naturbegeiste-rung finden am östlichen Rand des Oderbruches (Brandenburg) ihr Mini-Abenteuer für eine Nacht, im Kulturhafen Groß Neuendorf.

Dort kann man mit bis zu vier Leuten in ausgebauten histori-schen Güterwaggons übernach-ten, die nur wenige Meter vom Fluss entfernt stehen. Eine Op-tion auch für alle, die auf dem Oder-Neiße-Radweg unterwegs

sind.

Infos: Zwei Personen zahlen für eine Übernachtung im Bahn-waggon 80 Euro (www.verlade-turm.de)

4. ALLGÄU: AN DER FELSWAND

Wer Höhenangst hat, bekommt hier wahrscheinlich kein Auge zu: Im Waldseilgarten Höll-schlucht in Pfronten-Kappel (Bayern) kann man nämlich in Baumkronen oder sogar am Fels übernachten - beides allerdings kein Schnäppchen.

Dabei schläft man auf einem sogenannten Portaledge. Das ist eine zusammenklappbare Platt-form, die Profikletterer auf mehrtägigen Touren an Fels-wänden befestigen, um darauf zu schlafen.

Teil des Abenteuers ist daher eine Einweisung in die Kletter- und Seiltechnik, um das „Bett“ auf bis zu sechs Metern Höhe si-cher zu erreichen und zu verlas-sen. Ein Sicherheitstrainer schläft am Boden und gibt Hilfe, etwa, wenn man nachts austre-

ten muss.

Infos: Eine Nacht im Baum kostet für eine Person 270 Euro, eine Nacht an der Felswand kos-tet pro Person 890 Euro; Verpfle-gung inklusive (www.waldseil-garten-hoellschlucht.de).

5. RHÖN: UNTER DEM STERNENHIMMEL

Hier kann man besonders viele funkelnde Sterne am Himmel se-hen: Das Unesco-Biosphärenre-servat Rhön ist ein internationa-ler Sternepark.

Wer sich ein paar Sternstun-den gönnen möchte, kann sich im „Sternenwagen“ in Derr-bach-Urnshausen (Thüringen) einmieten. Das Dach über dem Bett ist verglast, was freie Sicht auf den Großen Wagen und Co. erlaubt, wenn sich keine Wolken dazwischenschieben.

Infos: Unter der Woche kostet eine Nacht für maximal zwei Per-sonen 200 Euro, an Wochenen-den und Feiertagen sind es 230 Euro (www.gruene-kutte.de/wohnen/sternenwagen). (dpa)

Hang zum Overthinking? Das hilft, um im Moment zu leben

Sich abends im Bett wälzen und nicht einschlafen können, weil man dieses eine Gespräch vom Vortag wieder und wieder durch-geht: „Wie hat die Person das nur gemeint? Und hätte ich nicht lieber so oder so reagieren sollen?“ Vielleicht bereitet der Kopf sogar schon in akribischen Gedanken-schleifen den nächsten Tag vor.

Ein klassischer Fall von Over-thinking: „Wir denken zu viel nach“, so Ramón Schlemmbach, Psychologe und Coach aus Schwerin. Und zwar über vergan-gene Situationen, die wir ohneh-in nicht mehr lösen können. Oder Zukunftsszenarien, die wir zwar theoretisch durch Handeln beeinflussen können, praktisch durch übermäßiges Grübeln aber nur von uns herschieben.

In der Regel betrifft Overthin-king also Vergangenes oder Zu-künftiges. „Es gibt aber auch Menschen, die sind zum Beispiel auf einem Date und denken dann immerzu: „Oh Gott, sitzt mein Haar in Ordnung? Und habe ich das jetzt richtig gesagt?““, so Schlemmbach.

Was alle Varianten des Grü-belns vereint: Sind wir zu sehr im Kopf, sind wir nicht wirklich prä-sent. „Ich kann den Moment nicht genießen.“

WAS ALLES HINTER DEM OVER-THINKING STECKEN KANN

Manche Menschen neigen mehr zum Overthinking als andere. Im Grunde sei das eine Bewälti-gungsstrategie, um mit bestimm-ten Kindheitsprägungen fertig zu werden, erklärt Ramón Schlemm-bach. „Häufig machen Men-

schen sich über alles Sorgen, weil sie das Problem haben, dass sie sich grundsätzlich nicht in Ord-nung fühlen.“ Sie haben eine Un-zulänglichkeitsprägung.

Diese Menschen grübeln dann vor allem über die Zukunft, weil sie Angst haben, Fehler zu ma-chen. „Wenn jemand verinner-licht hat: Ich bin in Ordnung, ob ich das nun perfekt mache oder nicht - solche Leute haben das Overthinking-Problem in der Regel nicht“, so der Psychologe.

Ein anderer Fall: Menschen mit der sogenannten Unterverfugungsprägung passen sich über-mäßig an und haben Schwierig-keiten damit, Grenzen zu setzen. Etwa, weil sie in der Kindheit oft bestraft worden sind. Diese Men-schen haben Schlemmbach zu-folge die Tendenz, nach bestimm-ten Situationen in Grübelschlei-fen zu versinken, weil sie sich eigentlich lieber anders verhalten

hätten. Typische Gedanken dann: „Ich hätte den Mund aufmachen sollen“ oder „Ich hätte Nein sa-gen sollen“.

ZURÜCK IN DEN MOMENT FINDEN: DIESE TOOLS HELFEN

Wer sich dabei ertappt, mal wie-der mehr im Kopf als im Moment zu sein, kann sich mit einer Gegenwartsmeditation zurück-holen, rät Ramón Schlemmbach. „Ich schaue mich um: Was sehe ich im Hier und Jetzt? Dann bin ich mit der Wahrnehmung mei-ner Umwelt beschäftigt und kann gar nicht grübeln.“

Wer die Methode erweitern möchte, kann es mit dem 5-4-3-2-1-Ansatz versuchen: Man kon-schert sich auf fünf Dinge, die man sieht, auf vier Dinge, die man hört, auf drei, die man fühlt, etwa Wind auf der Haut, auf zwei Ge-rüche und auf einen Geschmack.

Wer in sozialen Situationen am Moment vorbeilebt, etwa bei einem Date, kann die Gegen-wartsmeditation abwandeln. Hier analysieren wir meist, weil der Fo-kus auf uns selbst liegt: Wie kom-me ich gut rüber, was kann ich als Nächstes sagen? Die „Medita-tion“ besteht dann schlicht darin, der anderen Person bewusst zu-zuhören. „Wenn wir uns ehrlich für unser Gegenüber interessie-ren, dann geht der Druck zu per-formen weg“, so Schlemmbach.

Ein weiterer Tipp gegen Over-thinking: einfach mal alles auf-schreiben, was da so wabert. „Wenn ich das aufs Papier bringe, muss ich nicht mehr alles im Kopf jonglieren.“ Wenn das Grübeln sehr belastet, rät Schlemmbach aber, herauszufinden, wozu es in-dividuell dient und entsprechen-de Prägungen aufzulösen - wenn nötig mit professioneller Beglei-tung. (dpa)



Overthinking bezieht sich oft auf Vergangenes. Manche Menschen beginnen aber schon in einer Situa-tion über sich selbst oder gerade Gesagtes nachzugrübeln. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Bahn: Darf ich ohne Bestellung im Bordrestaurant sitzen?

Der Zug ist proppevoll und kein freier Platz in Sicht. Wer ohne Sitzplatzreservierung reist, hat jetzt keine guten Aktien: Stun-denlang stehen, das will ja kei-ner. Wie kann ich also Platz fin-den? Ein kurzer Leitfaden mit sechs praktischen Tipps für die nächste Bahnfahrt.

1. DORT ZUSTEIGEN, WO FREIE PLÄTZE WAHRSCHEINLICH SIND

Bei der Verteilung der Reisenden auf den Zug gebe es einen ge-wissen Trend zur Mitte, so eine Sprecherin der Deutschen Bahn. „Daher empfehlen wir Reisen-den ohne Reservierung, sich be-reits am Bahnsteig möglichst weit vorn oder hinten zu positi-onieren.“ Die Wagenreihung mit-samt der Verteilung der Sitzklas-sen ist an der Anzeigetafel und in der „DB Navigator“-App zu se-hen.

2. NICHTS FREI? IM ZWEIFEL BEIM ZUGPERSONAL NACHFRAGEN

Zugbegleiterinnen und -beglei-ter haben in der Regel einen gu-ten Überblick über freie Plätze im Zug und sind laut der Spre-cherin gern bei der Suche behilf-lich.

3. DER ERSTE TRUBEL IST VORBEI? EIN ZWEITER BLICK LOHNT SICH

Nach der Abfahrt bleiben 15 Mi-nuten, um einen reservierten Sitzplatz zu nutzen. Danach er-lischt die Reservierung und der Sitz steht zur freien Verfügung für alle. „Es kann sich daher loh-nen, dann noch mal durch den



Ist in den Wagen kein Sitz mehr frei, könnte man ja im Bordresta-urant des ICE sein Glück versuchen. Foto: Martin Schutt/dpa/dpa-mag

Zug zu gehen und nach einem freien Platz zu schauen“, so die Bahnsprecherin.

4. 2. KLASSE VOLL, 1. KLASSE HALB-LEER – KANN ICH UPGRADEN?

Es passiert nicht so selten, dass die 2. Klasse im ICE gerammelt voll ist, während ein Wagen wei-ter diverse Plätze in der 1. Klasse frei sind. Sich dort einfach hin-setzen, das ist nicht erlaubt. Wer jedoch ein Flexpreis-Ticket für die 2. Klasse gebucht hat, kann bis zehn Minuten nach Abfahrt noch über die App oder auf „Bahn.de“ ein Upgrade buchen und sich dann in die 1. Klasse setzen. Für Sparpreis- und Supersparpreis-Tickets gibt es die Option nicht.

5. PLATZ IM BORDRESTAURANT: MUSS ICH DANN AUCH ESSEN?

Im Bordrestaurant ist noch et-was frei: Dort kann man sich zwar grundsätzlich auch hinset-zen, wenn man nichts trinken

oder essen will. Allerdings ste-hen die Plätze laut Bahn vorran-gig denen zur Verfügung, die et-was konsumieren wollen. Die Sprecherin formuliert es diplo-matisch: „Sollte ein Platz für die-se Gäste benötigt werden, wer-den unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Fahrgäste ohne Bestellwunsch um einen Platz-wechsel bitten.“

Wer also die ganze Zugfahrt dort sitzen will, wird vermutlich gelegentlich etwas bestel-len oder auf kurz oder lang den Platz räumen müssen.

6. AUF DEN BODEN IST MEISTENS ETWAS FREI

Die letzte Option, aber dafür eine, die meistens geht. Denn es ist in den Beförderungsbedin-gungen der Deutschen Bahn nicht ausdrücklich verboten, sich auf den Boden zu setzen. Einzige Bedingung: Die Gänge müssen freibleiben, sodass Leu-te problemlos durchgehen kön-nen. (dpa)