

KOMPAKT

Vermischtes in Kürze

Buchweizen geeignet bei
Glutenunverträglichkeit

Bonn. Buchweizen enthält kein Gluten und ist daher gut für Zöliakiepatienten geeignet. So lässt es sich als Mehl zu Brot oder Kuchen verarbeiten. Damit die Speisen Backstabilität bekommen, gibt man am besten noch Johannisbrotkernmehl oder Sojamehl hinzu. Buchweizen enthält Eiweiß und das Kohlenhydrat Inositol. Laut Verbraucherinformationsdienst aid hat dieses eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. *dpa*

Risse im Putz im Neubau
sind meist harmlos

Berlin. Wer einen Neubau bezieht, entdeckt oft nach einiger Zeit im Putz, in Böden, neben Fenstern und in Fliesen Risse. Die meisten seien harmlos, erklärt der Verband Privater Bauherren in Berlin. Sie entstehen durch die Trocknung und den Schwund im Putz und Estrich. Nach einer ersten Trockenzeit kann der Bau zwar genutzt werden, aber etwas Restfeuchte bleibt. Es dauert drei Heizperioden bis auch diese austrocknet. *dpa*

Hotlines dürfen Kunden
nicht hinhalten

Berlin. Kundenhotlines für Fragen zu geschlossenen Verträgen oder gekauften Geräten dürfen nur die reine Telefongebühr kosten. Bei kostenpflichtigen Bestellhotlines oder Sonderrufnummern für Mehrwertdienste muss immerhin das Warten gratis sein. Bei Verstößen sollten sich Betroffene bei der Bundesnetzagentur und einer Verbraucherzentrale beschweren, rät der Verbraucherzentrale Bundesverband. *dpa*

OMAS TIPP

So reifen Avocados
schneller nach

★ **Avocados** sind nach dem Einkauf meist für den sofortigen Verzehr zu hart.

Wickeln Sie sie in Zeitungspapier und lassen Sie sie einen Tag in der Küche liegen.

★ **Bratkartoffeln** werden besonders lecker, wenn man sie in richtig heißem Schweineschmalz brät. Verwenden Sie nur erkaltete Kartoffeln, am besten vom Vortag. Sind die Kartoffeln noch warm, saugen sie zu viel Fett auf.

★ **Duftende Schränke:** Schneiden Sie die Beinlängen von ausgedienten Strumpfhosen ab, stecken Sie ein Stück duftende Seife hinein. Binden Sie die Strümpfe dann zu, um sie so an die Kleiderbügel zu hängen. Die Seife vertreibt auch die Motten.

★ **Langstielige Blumen** bleiben aufrecht in einer Vase mit großer Öffnung stehen, wenn Sie durchsichtige Klebestreifen kreuz und quer über die Öffnung kleben.

★ **Bratenreste** bleiben beim Aufwärmen zart, wenn man sie über Wasserdampf aufwärmt.

★ **Gewürznelken** sind ein sehr guter, wohltuender Mottenschutz. Diese sollte man immer zusätzlich zu den Mottenkugeln in die Taschen von Wollsachen geben.

SO ERREICHEN SIE UNS

@ Haben Sie Anregungen oder Kritik? Sie erreichen die *Leben-Redaktion* per E-Mail: redaktion.leben@funkemedien.de

Gesundheit & Ernährung Geld & Verbraucher Reise & Urlaub Kino & Medien Technik & Wissen **Wohnen & Freizeit**

Durch die rosarote Brille

Die Modetrends 2016 setzen auf die Pastellfarben Rose Quartz und Serenity

Von Christiane Schott

Düsseldorf. Rose Quartz und Serenity – so heißen die Farben des Jahres, ein warmes Rosa und ein luftig-kühles Hellblau. Sogar Mann soll die zarten Töne zur Geltung bringen, wenn es nach Modeexperten geht. Frauen zeigen viel Schulter statt Ausschnitt. Auch zwei Trends aus den 90ern lassen Designer 2016 wieder aufleben. Das sind die Modetrends für dieses Jahr.

Pastelltöne

Pastelltöne sind angesagt, nicht erst seit dieser Saison. Doch mit der Ernennung gleich zweier der cremigen Farben hat die US-Firma Pantone einen besonderen Akzent gesetzt. Bislang kürte der Spezialist für Farbpaletten stets nur einen Trendton. Für Rose Quartz und Serenity sind die Kollektionen der Frühjahrs- und Sommermode ein Fashion-Heimspiel. Die Leichtigkeit von Hellblau und Rosa treffen den perfekten Ton für die femininen Entwürfe der Designer.

Dass Pastell jedoch nicht nur Frauensache ist, weiß Trendscout Sabina Zinnel von der Agentur ContrendZ. „Auch Männer lieben zunehmend die Möglichkeit, ihre Kleidung individuell zu gestalten. Ein heiteres Hellblau symbolisiert Entspannung und Freundlichkeit, damit können sie sich seit frühesten Kindheit identifizieren. Hemden werden in den meisten Kategorien – von klassisch bis sportiv – in uni, gestreift oder kariert zu finden sein.“ Und auch mit dem jugendlichen Rosa bewiesen Männer Mut zur Farbe – „besonders in lässigen Kombinationen“, rät Zinnel.

Kleider von Netz bis Spitze

In nuancierter Sexiness umschmeicheln Lingeriekleider, mit dezent glänzenden Stoffen und Spitzenapplikationen, die weibliche Silhou-

Must-have für 2016: Sneakers statt schmerzhafter Stilettos. FOTO: ISTOCK

So stylt Mann sich dieses Jahr

■ Tiefe **Ausschnitte** gehören 2016 zur Männermode. Zu viel wirkt jedoch schnell prollig. Stilberaterin Silke Gerloff rät: eine Handbreit unter Schlüsselbein.

ette. Die Farben geben sich zurückhaltend, Blumenprints Raum für Gestaltung. Fröhlich-flatternde Hippiekleider machen einmal mehr gute Laune. Ausdrucksstarke, bunte Pop-Art-Muster sowie originelle Orient- und Ethnoprints unterstreichen die fantasievolle Botschaft. Tief blicken lassen semitransparente Materialien und Netzoptik – ganz wie in den 90ern.

Schulter, das neue Dekolleté

Dem Trend der Statementketten folgen nun die Statementblusen.



Metallic-Hosen sind 2016 wieder in. FOTO: HO

Off-Shoulder-Blusen kennt man bereits aus der letzten Saison. Der temperamentvolle Flamenco-Style wusste zu überraschen und brachte den sogenannten Carmen-Ausschnitt zurück ins modische Bewusstsein. Der besondere Reiz der neuen Schulterfreiheit liegt auf der Betonung der Halslinie und des Schlüsselbeins. Tipp: Kein Halschmuck oder nur eine zartgliedrige Kette tragen.

Etwas zurückhaltender, zumindest auf den ersten Blick, gibt sich die Schluppenbluse. Halsnah mit prominenter Schleife wirkt sie jedoch alles andere als brav. Unbekümmerten Sexappeal verspricht die Kombination mit Hotpants. Eine spannende Innovation ist die ausgefallene Kontur mit überlangen Ärmeln und weiten Manschetten oder Schnitte mit überdimensionierten Flügel- und Volant-



ärmeln. Stylingregel: Je voluminöser die Bluse, desto körpernaher sollten Hose oder Rock geschnitten sein.

Metallic-Hosen sind zurück

Wer es richtig extravagant mag, wird die neuen Metallic-Hosen lieben. Ja, sie sind wieder da. Jedoch nicht in Skinny-Form, vielmehr herrlich leger im Sweatpants-Style. Luxuriös schimmernd in Silber, Gold und – außergewöhnlich fein – auch in Rose Quartz und Sere-

nity. Pumps und ein feminines Oberteil, etwa eine weich-fließende Bluse in einer neutralen Farbe, geben dem Lässiglook festlichen Schliff.

Schicke Sneakers

Aufatmen dürfen alle Frauen, die nur ungern auf 13 Zentimetern durchs Leben stöckeln. Sneakers setzen ein klares Fashion-Statement. Bunt,

witzig, sportlich-elegant und mit Liebe zum Detail nehmen es die bequemen Turnschuhe in Sachen Coolness mit High Heels auf.

Ein Blick in die Schaufensterverrät: Accessoires wurden durch die rosarote Brille entworfen. Rose Quartz wohin das Auge blickt. Taschen, Tücher, Schmuck und Co. erstrahlen in zartem Purpur und machen Lust auf Wärme.

Inhaltsstoffe im Kleingedruckten

Auch Stiftung Warentest fand 2015 MOAH in zahlreichen Kosmetikprodukten. Rohstoffe aus Mineralöl seien die Basis vieler Rezepturen. Bevor die Stoffe zum Einsatz kämen



Pastellmix mit den Trendfarben des Jahres: Rose Quartz und Serenity. FOTO: GETTY

Wartezeiten an
der Grenze für
OsterurlauberStaugefahr auch
auf Bundesstraßen

München. Autofahrer müssen zu Ostern in diesem Jahr gute Nerven haben. Wegen der Grenzkontrollen kann es bei der Rückreise aus dem Osterurlaub an den Grenzübergängen zu langen Staus kommen. Darauf weist der ADAC hin. Das gelte besonders für Reisende aus Italien oder Österreich. Bis zu zwei Stunden könne die Wartezeit bei der Einreise nach Deutschland betragen.

Als Brennpunkte nennt der ADAC die Übergänge in Suben (A3 Linz-Passau), Walsberg (A8 Salzburg-München und Kiefersfelden (A93 Kufstein-Rosenheim). Aber auch Urlauber aus Ungarn, Slowenien und der Slowakei sollten Staus und Wartezeiten einkalkulieren. Wochenenden und Feiertage sollten die Autofahrer am besten meiden, rät der ADAC. Nicht nur auf den Autobahnen kommt es laut ADAC zu Behinderungen, auch Bundes-, Landes- und Kreisstraßen sind betroffen. Über die Grenzpunkte Wegscheid (B388), Passau-Neuhaus (B512), Freilassing (B304) und Kiefersfelden (Bundesstraße) werde vor allem die Flüchtlingseinreise geregelt. *dpa*



Verstärkte Grenzkontrollen sorgen für lange Staus. IMAGO

Wein-App
gleicht Preis und
Bewertung ab

Berlin. Im Supermarktregal stehen Dutzende Weine – welche davon schmecken und kosten trotzdem kein Vermögen? Die kostenfreie App Vivino für iOS, Android und Windows Phone soll bei der Entscheidung helfen. Sie gleicht abfotografierte Weinetiketten mit einer Datenbank von mehr als acht Millionen Sorten ab und zeigt einen Durchschnittspreis und eine durchschnittliche Bewertung an. Diese basiert auf den Empfehlungen der Vivino-Community. Laut Anbieter nutzen die App weltweit immerhin 15 Millionen Menschen. Auch im Restaurant kann die Anwendung nützlich sein, wenn man zum Beispiel prüfen möchte, ob der Burgunder auf der Weinkarte hält, was Preis und Gastronom versprechen. *dpa*

Tomaten ab Ende
März aussäen

Berlin. Alle Tomatensorten benötigen viel Licht und Sonne, daher ist Ende März eine gute Zeit für die Saat. Die Samen kommen in flache Pflanzschalen, gefüllt mit Anzuchterde. Die Schale kann man auch selbst machen, etwa aus gefalteten Zeitungen. Darüber zieht der Hobbygärtner am besten eine durchsichtige Kunststoffolie – so entsteht eine Gewächshausatmosphäre. Sobald die Sämlinge etwa fünf Zentimeter groß sind, werden sie in Einzeltöpfe gesetzt. Stehen sie hell und bei mindestens 20 Grad, entwickeln sich die Pflanzen am besten. Nach den Eisheiligen Mitte Mai dürfen die Pflanzen ins Freie umziehen. *dpa*

Rückstände von Mineralöl in Lippenpflege

Wissenschaftler finden potenziell krebserregende Stoffe. Stiftung Warentest rät zum Verzicht

Von Alina Reichardt

Düsseldorf. Fettstifte machen Lippen geschmeidig, Lipgloss lässt sie glänzen. Dass die Kosmetika aber auch potenziell krebserregend sein können, zeigt eine aktuelle Untersuchung im Auftrag des Verbraucherschutzministeriums NRW.

Wissenschaftler des Chemischen und Veterinäruntersuchungsamts Münsterland-Emscher-Lippe entdeckten in neun von 31 Produkten sogenannte MOAH, Mineralölbestandteile, die als potenziell erbgutverändernd und krebserregend gel-

ten. Die Europäische Lebensmittelbehörde Efsa beurteilt die Aufnahme von MOAH durch Lebensmittel als „potenziell besorgniserregend“, laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) „sollte kein nachweisbarer Übergang von MOAH auf Lebensmittel stattfinden“.

Auch Lippenkosmetik wird zu einem Großteil nach dem Auftragen abgeleckt und heruntergeschluckt – 57 Milligramm pro Tag, schätzt der wissenschaftliche Ausschuss für Verbrauchersicherheit der Europäischen Kommission. Dennoch gibt es bislang keinen rechtsverbindlichen

Grenzwert für MOAH – weder für Lebensmittel noch für Kosmetik.

„Das ist ein bekanntes Problem. Aus diesem Grund geben wir solche Studien in Auftrag“, so eine Sprecherin des Ministeriums. Man verfolge das Ziel, dass das BfR die Mineralölbestandteile toxikologisch bewertet und einen Grenzwert ermittelt.

Inhaltsstoffe im Kleingedruckten

Auch Stiftung Warentest fand 2015 MOAH in zahlreichen Kosmetikprodukten. Rohstoffe aus Mineralöl seien die Basis vieler Rezepturen. Bevor die Stoffe zum Einsatz kämen

würden sie vielfach aufbereitet, sie dürften eigentlich keine Verunreinigungen wie MOAH mehr enthalten. Auch im Gutachten der Wissenschaftler aus Münster heißt es: „MOAH stehen im Widerspruch zur guten Herstellungspraxis“.

Stiftung Warentest empfiehlt Verbrauchern, mineralöhlhaltige Kosmetik vorsichtshalber gänzlich zu meiden. Diese sei an den Inhaltsstoffen Cera Microcrystallina (Microcrystallina Wax), Ceresin, Mineral Oil, Ozokerite, Paraffin, Paraffinum Liquidum und Petrolatum im Kleingedruckten zu erkennen.