

iPhone: So lässt es sich schnell laden

Berlin. Zum schnellen Aufladen der neuesten iPhone-Generation, dem iPhone X sowie dem iPhone 8 und 8 Plus brauchen Nutzer zusätzliche Ladegeräte und Kabel. Doch auch mit einem iPad-Ladegerät lässt sich der Akku eines iPhones schneller füllen als mit dem mitgelieferten 5-Watt-Ladestecker, berichtet Macrumors.com.

In einer Messreihe mit unterschiedlichen Apple- und Drittanbieter-Ladegeräten war das 12-Watt-Netzteil für Apples Tablet im Vergleich nur wenig langsamer als spezielle USB-C-Schnellladegeräte, die im Test am besten abschnitten beziehungsweise zu den schnellsten Ladeergebnissen führten. Ein weiterer Vorteil: Ein iPad-Ladegerät kann mit dem mitgelieferten Ladekabel des Smartphones genutzt werden. Die günstigste Schnellladeleistung im Apple Store, das 29-Watt-USB-C-Netzteil, kostet aktuell rund 59 Euro, das zur Nutzung nötige USB-C-auf-Lightning-Kabel 29 Euro.

Wählen Nutzer die USB-C-Ladegeräte sollten sie beim Kauf der dazugehörigen neuen Ladekabel nicht an der falschen Stelle sparen. Da über USB-C-Kabel hohe Strommengen übertragen werden können, ist bei einem minderwertigen Kabel großer Schaden möglich. Apple rät aus Sicherheits- und Kompatibilitätsgründen ausdrücklich davon ab, Kabel von Drittherstellern zu nutzen.

IN KÜRZE

Bäume aus dem Netz sind wenig gefragt

Im Netz bestellt, nach Hause geliefert: Beim Thema Weihnachtsbaum spielt Onlineshopping nur eine nachgeordnete Rolle. Erst 6 Prozent haben hierzulande schon einmal einen Weihnachtsbaum im Internet bestellt. Das geht aus einer Bitkom-Research-Umfrage von 1010 Menschen ab 14 Jahren hervor. Doppelt so viele (12 Prozent) spielen in diesem Jahr mit dem Gedanken, ihren Tannenbaum online zu ordern.

Die Mehrheit (56 Prozent) plant den Baumkauf aber nach eigenen Angaben im Handel. Gut jeder Fünfte (22 Prozent) möchte seinen Baum selbst schlagen gehen. Und 14 Prozent geben an, in diesem Jahr gar keinen Weihnachtsbaum aufstellen zu wollen.

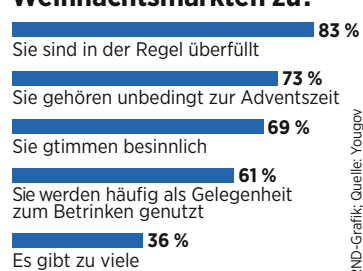
Gas für Neukunden günstig

Berlin. Ein Wechsel des Gasanbieters kann sich für Verbraucher auszahlen. Nach einem Bericht der Zeitschrift „Finanztest“ (Heft 1/2018) der Stiftung Warentest ist Gas für Neukunden derzeit so günstig wie seit Langem nicht. Wer nicht jedes Jahr seinen Anbieter wechseln will, kann mit flexiblen Tarifen gegenüber der Grundversorgung oder älteren Verträgen bis zu 300 Euro im Jahr sparen. Diese Tarife sind meist ab dem zweiten Jahr monatlich kündbar.

Wer bereit ist, jedes Jahr den Anbieter zu wechseln, kann noch mehr sparen. Ein Beispielkunde aus Berlin mit einem Jahresverbrauch für Gas von 20 000 Kilowattstunden zahlt durch einen Wechsel zu einem günstigen Anbieter im ersten Jahr 824 Euro statt 1338 Euro, also 514 Euro weniger.

ZAHLEN, BITTE!

Stimmen Sie folgenden Aussagen zu Weihnachtsmärkten zu?



Vom Wintergemüse zum Superfood

Im Supermarkt steht Kohl nur beim Gemüse, aber er steckt auch im Smoothie oder in Gemüsechips. Doch was macht ihn eigentlich so gesund?

Von Pauline Sickmann

Auf einmal geisterte ein Gemüse namens „kale“ durch die USA – es landete auf Tellern, in Chipstüten und gruselig aussehenden giftgrünen Getränken. Kale ist hip und schick – aber nicht neu. Bei dem Trendgemüse handelt es sich um nichts anderes als Grünkohl. Der feiert langsam auch in Deutschland ein Comeback. Zu Recht, finden Experten. Grünkohl ist – so wie andere Kohlsorten auch – sehr gesund. Zudem ist das Gemüse einheimisch und wird nicht wie anderes Superfood quer über den Erdball transportiert.

„Mit dem Kohltrend werden neue Akzente in puncto Nachhaltigkeit und regionaler Genuss gesetzt“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin und Kochbuchautorin Hildegard Möller. Aber Kohl ist bekanntlich nicht gleich Kohl. Ein Überblick.

■ **Grünkohl:** Der Hype um den krausen Grünkohl ist durchaus berechtigt, sagt Harald Seitz vom Bundeszentrum für Ernährung: „Kaum ein Gemüse hat so hohe Gehalte an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und bioaktiven Substanzen in einer ausgewogenen Zusammensetzung wie Grünkohl.“ Das gilt jedoch nur für frischen Kohl: „Je mehr der Kohl verarbeitet wird, desto weniger der Stoffe aus dem ursprünglichen Produkt sind noch enthalten.“ Vor allem Vitamin C ist nicht hitzestabil und geht beim Kochen verloren. Wer also von dem hohen Vitamingehalt des Kohls profitieren möchte, isst ihn am besten frisch als Salat mit einem leichten Dressing oder Dip. Einige Nährstoffe aus dem Grünkohl kann der Körper nämlich nur aufnehmen, wenn das Gericht auch etwas Fett enthält.

■ **Blumenkohl:** Anders als andere Kohlsorten, die ja durchaus blähend sein können, gilt Blumenkohl als bekömmlich. Er enthält die Vitamine C, B und K, Eisen und vor allem Kalium. „Kalium entwässert den Organismus“, erklärt Seitz. Eisen sei vor

allem für den Sauerstofftransport und die Blutbildung wichtig.

■ **Brokkoli:** Die grünen Röschen des Brokkolis enthalten neben Vitamin C, B-Vitaminen und Kalium auch Folsäure. Sie ist zum Beispiel wichtig für die Neubildung von Zellen und den Nervenstoffwechsel. Ebenso wie Blumenkohl und Kohlrabi ist Brokkoli zudem gut verträglich. Außerdem ist er reich an Glucosinolen.



Je mehr der Kohl verarbeitet wird, desto weniger der Stoffe aus dem ursprünglichen Produkt sind noch enthalten.

Harald Seitz, Bundeszentrum für Ernährung

altem für den Sauerstofftransport und die Blutbildung wichtig. Einige dieser Stoffe haben vermutlich eine krebsvorbeugende Wirkung, erläutert Franziska Hanschen vom Leibniz-Institut für Gemüse- und Zierpflanzenbau. Die Wissenschaftlerin beschäftigt sich seit Jahren mit Kohl. Mehrere Studien hätten die positive Wirkung von Glucosinolat-reichen Gemüsen gezeigt. „Doch zu 100 Prozent kann man das noch nicht sagen.“

■ **Chinakohl:** Wie der Name vermuten lässt, stammt der Chinakohl aus dem Reich der Mitte. In Europa ist jedoch Deutschland der führende Produzent dieser Kohlart, so dass er fast rund ums Jahr regional erhältlich ist. Chinakohl enthält wertvolle Aminosäuren, B-Vitamine, Vitamin C und Glucosinolate. Da sie für

den typisch würzigen Geschmack sorgen, werden sie auch Senföle genannt. „Im Vergleich zum Kopfkohl ist Chinakohl außerdem leicht verdaulich und bläht nicht“, erklärt Seitz.

■ **Kohlrabi:** Die knackigen Knollen haben ein leicht süßliches bis nussiges Aroma und enthalten unter anderem Glucosinolate, Vitamin C und K, Folsäure sowie die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Magnesium. Neben der Knolle sind auch die Blätter sehr nährstoffreich. Kohlrabi ist zwar ganzjährig erhältlich, im Frühling aber besonders zart.

■ **Rosenkohl:** Man mag es kaum glauben, aber Rosenkohl, auch Brüsseler Kohl genannt, enthält mit 100 Milligramm pro 100 Gramm doppelt so viel Vitamin C wie Zitronen oder Orangen. Sein hoher Kaliumgehalt entwässert den Organismus. Außerdem enthält Rosenkohl viele Ballaststoffe, also unverdauliche Pflanzenstoffe, die unter anderem die Darmfunktion anregen und lange satt machen.

■ **Rotkohl:** Rotkohl ist zwar sehr beliebt als Beilage zu Fleischgerichten im Winter, allerdings ein eher durchschnittlicher Vitaminlieferant. Der sekundäre Pflanzenstoff Anthocyan verleiht dem Kohl seine charakteristische tiefdunkelrote Farbe und schützt den Körper vor schädlichen Sauerstoffradikalen.

■ **Weißkohl:** Weißkohl gilt als typisch deutsches Gemüse, da aus ihm Sauerkraut hergestellt wird. Sowohl der Kohl an sich als auch Sauerkraut sind gute Lieferanten von Vitaminen und Mineralstoffen und wirken

Chinakohl und Romanesco sind wertvolle Vitamin-C-Lieferanten – und zudem äußerst kalorienarm.

FOTO: GETTY IMAGES



Hustenblocker am Steuer kann Führerschein kosten

Besser den Beipackzettel lesen: Viele Medikamente schränken die Verkehrstüchtigkeit ein

Von Kerstin Hergt

Winterzeit ist Erkältungszeit, und viele Menschen gehen deswegen nicht zum Arzt, sondern therapieren sich mehr oder weniger selbst. Doch Medikamente gegen Schnupfen, Husten und Halsbeschwerden sind keineswegs ohne Nebenwirkungen. Vor allem wenn sie Codein oder Alkohol enthalten, schränken sie die Fahrtüchtigkeit erheblich ein. So sei die Argumentation, lediglich Hustensaft genommen zu haben, gegen Führerscheinentzug nicht sinnvoll, sondern befördere ihn im Zweifel. Diese Erfahrung musste ein Fahranfänger machen, der jüngst vor dem Verwaltungsgericht Neustadt in Rheinland-Pfalz vergeblich um seinen Führerschein gestritten hat.

Die Fahrerlaubnis war dem jungen Mann entzogen worden, weil bei einer allgemeinen Verkehrskontrolle Codein in seinem Blut

nachgewiesen wurde – ein Opiat. Die Polizei verdächtigte den Autofahrer, Betäubungsmittel konsumiert zu haben. Dieser erklärte wiederum, er habe lediglich aufgrund einer starken Bronchitis Hustensaft eingenommen, und legte Widerspruch gegen den Führerscheinentzug ein. Ohne Erfolg.

Codein wird als Arzneistoff unter anderem zur Behandlung von Reizhusten angewendet und ist rezeptpflichtig. Der Antragsteller konnte jedoch weder eine Flasche des Hustensafts vorlegen noch ein Rezept nachweisen und behauptete, den Saft in Frankreich bekommen zu haben, wo er im freien Verkauf erhältlich sei.

Die 1. Kammer des Verwaltungsgerichts Neustadt (Az.: 1 L 871/17.NW) schenkte dem Mann keinen Glauben und attestierte ihm, er sei ungeeignet zum Führen von Kraftfahrzeugen, da er mit Codein eine „harte Droge“ ohne ärztliches



Obacht bei der Einnahme: Manches Medikament enthält Codein oder Alkohol. Das beeinträchtigt mitunter die Fahrtüchtigkeit.

FOTO: PIXABAY

Rezept eingenommen und sich in diesem Zustand hinters Steuer gesetzt habe. Bei einem codeinhalten Hustensaft handele es sich um eine unter das Betäubungsmittelgesetz fallende Droge, die in Deutschland, aber wegen des massenweisen

Missbrauchs vor allem durch junge Menschen mittlerweile auch in Frankreich, verschreibungspflichtig sei. Selbst wenn der Fahrer ein Rezept hätte vorweisen können, hätte das durchaus den Führerscheinentzug zur Folge haben können. Denn Codein verlangsamt das Reaktionsvermögen, insbesondere die Fähigkeit der Augen, sich auf wechselnde Lichtverhältnisse einzustellen, warnt die Deutsche Verkehrswacht. Für Mittel, die Opioide enthalten, gelte ein generelles Fahrverbot, heißt es beim ADAC. Ebenso wie nach Augenuntersuchungen, bei denen mittels Tropfen die Pupillen geweitet wurden, sowie in den ersten 24 Stunden nach einer Narkeose.

Es gibt jedoch kein Gesetz in Deutschland, das die Teilnahme am Straßenverkehr bei Einnahme von Medikamenten verbietet oder einschränkt. Jeder muss selbst vor Fahrtritt entscheiden, wie fit er

sich fühlt und ob er entsprechende Warnhinweise zur Fahrtüchtigkeit auf dem Beipackzettel ignoriert. Kommt es zum Unfall, kann das jedoch schwerwiegende Konsequenzen haben: Wird in der Blutprobe beispielsweise ein Beruhigungsmittel nachgewiesen, erlischt womöglich die Kaskoversicherung und es drohen Geldstrafe und Fahrverbot.

Auch rezeptfreie Medikamente können die Fahrtüchtigkeit einschränken. Darüber hinaus sollte bei der Verwendung mehrerer Präparate auf Wechselwirkungen geachtet werden: Ein Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Diclofenac in Kombination mit einem Benzodiazepin als Beruhigungsmittel etwa könne die Reaktionsfähigkeit so stark herabsetzen, dass man in der nächsten Kurve einfach weiter geradeaus fahre, warnt der ADAC.

Im Zweifel weiß der Arzt oder Apotheker Rat in Sachen Fahrtüchtigkeit.