

Abendessen mit Kunden kein Muss

Berlin. Zwischen acht und neun Uhr zur Arbeit, Feierabend ist irgendwann zwischen vier und sechs: So oder so ähnlich arbeiten die meisten Berufstätigen in Deutschland. Doch was ist eigentlich, wenn es dazu noch Abendveranstaltungen gibt – Restaurantbesuch mit dem wichtigsten Kunden zum Beispiel. Darf mich der Chef verpflichten, daran teilzunehmen?

Ja, das darf er – aber nur in Maßen und mit Blick auf die Gesamtarbeitszeit. Der Arbeitgeber hat ein sogenanntes Direktions- oder Weisungsrecht, erklärt dazu Jürgen Markowski, Fachanwalt für Arbeitsrecht und Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Arbeitsrecht im Deutschen Anwaltsverein. Das Weisungsrecht hat allerdings Grenzen, die zum Beispiel im Arbeitsvertrag geregelt sind. Sieht der die Teilnahme an Abendveranstaltungen ausdrücklich vor, muss der Arbeitnehmer sich auch daran halten. Steht im Vertrag nichts davon, kommt es auf den Einzelfall an.

„Das hängt dann auch immer von der Veranstaltung und der Position des Mitarbeiters ab“, sagt Markowski. Will der Chef mit den Mitarbeitern und einem wichtigen Kunden essen gehen, muss nicht jedes Teammitglied zwingend dabei sein – der Projektverantwortliche aber vielleicht schon.

Wer wann und wo dabei sein muss, lässt sich in Unternehmen mit einem Betriebsrat auch per Betriebsvereinbarung klären.

IN KÜRZE

Wäschetrockner sauber halten

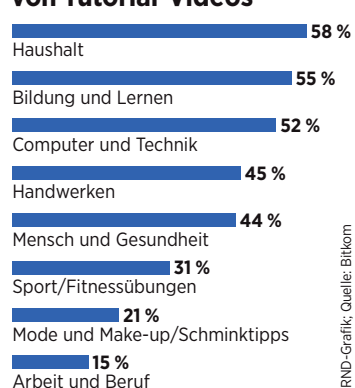
Berlin. Kalkhaltiges Wasser und Pflegemittel für die Wäsche können im Wäschetrockner einen feinen Belag hinterlassen. Dieser sollte regelmäßig mit einem feuchten Lappen entfernt werden, rät die Initiative Hausgeräte+ in Berlin. Außerdem sollten Benutzer die Dichtungen an den Türinnenseiten sauber halten. Daneben lohnt es sich, die Flusensiebe und bei Trocknern mit Wärmepumpe die Feinfilter regelmäßig von Ablagerungen zu befreien. Ein volles Flusensieb beeinträchtigt die Luftzirkulation, was wiederum die Trockenzeit und damit den Energieverbrauch erhöht. Die Initiative rät, dieses daher nach jedem Trockengang zu säubern.

Kümmel ist nicht gleich Kümmel

München. Im Gewürzregal finden sich neben Kümmel auch Kreuz- und Schwarzkümmel. Die Samen schmecken aber ganz unterschiedlich. Die Verbraucherzentrale Bayern gibt einen Überblick: Kümmel hat ein herbes Aroma. In der Küche wird er vor allem zum Würzen von schwer verdaulichen Speisen wie Kohlsuppen und fettem Fleisch verwendet. Auch mancher Käse oder manche Spirituose wird damit veredelt. Kreuzkümmel hat einen intensiven Geschmack und ist häufig Bestandteil von Gewürzmischungen für Chili con Carne oder Currys. Die dunklen Samen des Schwarzkümmels heißen auch „Brotwürst“, da sie zum Beispiel Fladenbrot würzen.

ZAHLEN, BITTE!

Die beliebtesten Inhalte von Tutorial-Videos



Ein zünftiges Stück Fleisch gehört für viele zur Ernährung dazu. Experten empfehlen allerdings, pro Woche nicht mehr als 300 bis 600 Gramm davon zu essen.

FOTO: DPA

Wie viel Fleisch gesund ist

Fleisch essen ist gar nicht so schädlich, wie manche denken. Es enthält sogar wichtige Nährstoffe. Problematisch wird es aber, wenn man zu viel davon zu sich nimmt.

Von Sabine Meuter

Immer mehr Menschen verzichten bewusst auf Fleisch oder essen zumindest weniger davon. Man könnte glatt meinen, Deutschland mutiere zu einer Nation von Vegetariern, Veganern und Flexitariern. Doch noch immer essen die Deutschen doppelt so viel Fleisch wie empfohlen. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind es pro Kopf und Jahr rund 60 Kilogramm Fleisch und Wurstwaren. Das ist eindeutig zu viel, sagen Experten – gesunde Ernährung sieht anders aus.

Ganz aufs Tier verzichten muss nicht, wer sich ausgewogen ernähren will: Die DGE empfiehlt, pro Woche nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst zu essen. Das entspricht 31 Kilogramm pro Kopf und Jahr, erklärt DGE-Sprecherin Antje Gahl. Fleisch enthält nämlich wichtige Nährstoffe: hochwertiges Eiweiß, Mineralstoffe wie Eisen, Zink und Selen.

Aber wie so oft kommt es auf das richtige Maß an. In Wurst steckt meist viel Fett. „Zusätzlich wird beim Zubereiten von Fleisch noch Fett dazugegeben, zum Beispiel beim Braten und noch mehr beim Panieren“, sagt Gabriele Janthur, Ernährungsexpertin bei der Ver-

braucherzentrale NRW. Wie ungesund das ist, hängt auch davon ab, wie viel sich jemand bewegt. Die Rechnung ist einfach: Wer mehr Energie – zum Beispiel in Form von Fett – zu sich nimmt, als er verbraucht, wird dick.

In Fleisch steckt zudem Cholesterin, das Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen kann. „Die ebenfalls enthaltenen Purine erhöhen die Harnsäure im Blut und können einen Gichtanfall auslösen“, sagt Margret Morlo vom Verband für Ernährung und Diätetik (VFED). Wer sehr viel rotes Fleisch isst, erhöht womöglich sein Risiko für Darmkrebs, wie es zuletzt im Jahr 2015 aus einer Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO hervorging. Zum roten Fleisch gehören Fleisch und Fleischerzeugnisse von Rind, Schaf, Ziege oder Schwein. Der Verzehr von weißem Fleisch, etwa Geflügel, geht dagegen nicht mit einem höheren Krebsrisiko einher.

Aber welches Fleisch essen die Deutschen eigentlich? Der DGE zufolge steigt der Verbrauch von Rind, Kalb und Geflügel. Dafür essen die Menschen in Deutschland immer weniger Schweinefleisch.

Wer mag, kann auch ganz ohne leben: „Fleisch ist kein Muss bei der Ernährung“, betont Janthur. Bei einer Ernährung ohne Fleisch stammt das Eiweiß aus pflanzlichen

„Fleisch ist grundsätzlich kein Muss bei der Ernährung.“

Gabriele Janthur, Ernährungsexpertin

Lebensmitteln wie etwa Bohnen, Linsen, Getreide sowie Milch und Milchprodukten. „Auch der Vitamin- und Mineralstoffbedarf lässt



In Wurst stecken meist viel Fett und Cholesterin.

FOTO: DPA

sich gut decken, solange man Milch und Milchprodukte mit einplant sowie vollwertig und abwechslungsreich isst“, sagt Janthur. Wichtig sind eine bewusste Zusammenstellung von Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten sowie von ausgewählten Ölen und Nüssen.

Eine vegetarische Ernährung hat auch ökologische Vorteile. Nach DGE-Angaben verursacht die Landwirtschaft in etwa ein Fünftel der gesamten Treibhausgasemissionen, wobei der größte Anteil auf die Tierproduktion entfällt. „Insgesamt gilt die Geflügelhaltung, also weißes Fleisch, gegenüber der Schweine- und Rindfleischproduktion als die klimafreundlichere Fleischproduktionsweise“, erklärt Gahl.

Neue „Wurst“ aus Steinpilzen

Aufschnitt und Würste lassen sich auch mithilfe pflanzlicher Rohstoffe nachahmen. Spezialisten haben jetzt Seitlinge und Shiitake-Pilze getrocknet und in eine Wurststelle gesteckt. Das Endprodukt sieht aus wie eine Fleischwurst, enthält jedoch allenfalls das „Fleisch des Waldes“, wie Pilze wegen ihres herzhaften Geschmacks und des hohen Eiweißgehaltes im Volksmund auch heißen.

Wer trotz allem nicht auf Fleisch verzichten will, sollte es eher als Beilage zu Gemüse, Salat, Kartoffeln und Nudeln essen – und nicht als Hauptbestandteil einer Mahlzeit. „Eine Bolognese muss nicht nur aus Fleisch bestehen“, sagt Morlo. Mit Möhren, Zwiebeln, Tomaten, Pilzen und Paprika wird eine gesündere Alternative daraus. „Auch eine Frikadellenmasse lässt sich durch die Zugabe von Gemüse strecken“, sagt Morlo.

Auch bei der Zubereitung von Fleisch sollten Hobbyköche einiges beachten: Ideal ist es, Fleisch zu kochen oder mit wenig Öl zu braten. Beim Anbraten auf eine mäßige Bräunung achten. Wird Fleisch lange gegrillt oder gebraten, können Stoffe entstehen, die als krebserregend gelten. Verbrannte Stellen daher großzügig abschneiden und nicht essen. Wichtig: Gepökeltes Fleisch oder gepökelte Fleischwaren nicht grillen oder braten, da hierbei ebenfalls Schadstoffe entstehen. Gutes Fleisch ist für Verbraucher oft schwer zu erkennen, vor allem dann, wenn sie Wert auf bessere Tierhaltung legen. Eine Möglichkeit ist, auf Bioqualität zu achten.

Auf artgerechte Haltung Wert zu legen ist laut Janthur keine Frage des Preises: „Auch mit bei knappem Budget lässt sich etwas für den Tierschutz tun.“

Clevere Möbel für Terrasse und Balkon

Die Trends für den Sommer 2018: Multifunktional, grau – und Sonnenschirme, die nachts Licht spenden

Von Simone Andrea Mayer

Daran denken viele schon mit Sehnsucht: Man sitzt auf Balkon oder Terrasse, die Sonne scheint warm auf die Haut, dazu ein leckeres Getränk – und dann einfach die Füße hochlegen und genießen. Solange es draußen kalt ist, dürfte diese Szene vielen zwar noch weit weg erscheinen. Bis es richtig sommerlich warm auf dem Balkon wird, müssen Sonnenanbeter sich noch gedulden. Die Möbelbranche hat aber bereits sehr klare Vorstellungen, wie die warme Jahreszeit auf Balkon, Terrasse und im Garten aussehen wird: Sie hat längst die neuen Trends präsentiert. Ein Stichwort der Hersteller lautet „Multifunktion“. Denn auf den meisten Balkonen und Terrassen in Deutschland herrscht Platznot. Also konzentrieren sich die Unternehmen zunehmend auf Stücke, die vielfältig nutzbar sind. „Im Blickpunkt stehen hierbei



Die Hauptfarbe der Balkon-, Terrassen- und Gartenmöbel wird Grau. Und die Sofas für draußen ähneln denen für drinnen verblüffend.

FOTO: DPA

designorientierte Outdoormöbel, die sich variabel einsetzen, immer wieder neu zusammenstellen und platzsparend verstauen lassen“, erklären die Trendanalysten der Messe Spoga+Gafa in Köln. Dort wurden bereits im Herbst die Trends für 2018 vorgestellt.

Häufig finden sich in den Sortimenten Sitzlösungen mit integrier-

tem, auszieh- oder klappbarem Tisch. Liegen werden im Handumdrehen zur Bank oder das Daybett zum Sofa mit Tisch. Es sind recht clevere neue Ideen dabei: So kann etwa die Platte eines Tisches abgenommen und dieser so zum Wascheimer werden. Pflanzgefäße bieten Extrastauraum, und Sonnenschirme spenden nachts auch Licht.

Sie müssen natürlich offen bleiben, aber laut den Herstellern ist man dafür dann wind- und wettergeschützt.

Gerade beim Licht für draußen tut sich derzeit viel. Vor allem tragbare Leuchten erobern den Markt. Sie sehen zum Beispiel aus wie modern gestaltete Laternen, die sich zum Picknick in den Park gleichermaßen wie zum Gießen spät nachts im Gewächshaus mitnehmen lassen. Für Sitzgruppen gibt es viele Modelle in Form von Windlichtern oder kleinen Tisch- und Wohnlampen, wie sie auch im Haus Verwendung finden.

Überhaupt bleibt das Wohnliche beliebt: Gartenmöbel sollen heute meist nicht mehr anders aussehen als die Einrichtung drinnen. Natürlich finden sich draußen noch Klappmöbel und einfachere Modelle, doch die Designer haben längst Leuchten, Sofas, Esskombinationen, Teppiche und sogar Küchen für

den Outdoorbereich entdeckt und deren Optik verbessert.

Der Komfort für die Zielgruppe der Senioren wurde noch einmal erhöht. Die Hersteller versprechen ergonomisch geformte und damit rückenchonende Sitzschalen, höhere Liegen für das einfachere Absetzen und Aufstehen sowie Sonnenschirme, die mit Fußpedal steuerbar sind. Und das in schicker, moderner Optik. So sprechen sie der Messe zufolge bei Weitem nicht nur „Best Ager“ an, sondern alle, die es bequem mögen.

Die Trendfarbe für die Balkon-, Terrassen- und Gartenmöbel ist ein pflegeleichtes und fleckenunempfindliches Grau. Bunte Kissen pepen den Ton auf.

Auch Grün ist beim Mobiliar angesagt. Am besten in Kombination mit zartem Rosa und maritimem Blau. Diese Farben wirken auch für sich allein, etwa vor weißen Hauswänden.