

Drei Wege zu nachhaltiger Mode

Berlin. Heute gekauft, morgen schon out: Die Mode wandelt sich rasend schnell. Wer macht, verbraucht viele Ressourcen. Deshalb rät der Naturschutzbund Deutschland:

■ **Erstens:** Statt immer wieder neue Kleidung zu kaufen, ist es nachhaltiger, Kleidung gut zu pflegen und lange zu tragen. Ist sie kaputt, sollte man sie reparieren. Und: Am besten auch Stücke aus Secondhand-Läden, von Flohmärkten oder Kleider-tauschpartys kaufen.

■ **Zweitens:** Statt auf chemisch behandelte Holzfasern wie Tencel und Viskose sowie Chemiefasern wie Polyester, aber auch Leder und behandelte Baumwolle zu setzen, kann man zum Beispiel Wollprodukte aus kontrolliert biologischer Tierhaltung (kbT) wählen. Und bei Baumwolle sollte man auf Bioqualität achten, bei Leder auf das IVN-Naturleder-Label.

■ **Drittens:** Recyceln. Bei Altkleiderstationen sollte man auf das Label FairWertung achten, ein Netzwerk von gemeinnützigen Organisationen, oder das Qualitätssiegel des Bundesverbands Sekundärrohstoffe und Entsorgung (BVSE). Einzige Ausnahmen: Altkleider, die stark mit Chemikalien verschmutzt sind, kommen in die schwarze Tonne. Verschlissenes sollte über den Wertstoffhof entsorgt werden.

IN KÜRZE

„Bald verfügbar“ ist nicht genug

München. Onlinehändler müssen ihren Kunden immer einen konkreten Lieferzeitraum für Bestellungen nennen. Vage Angaben wie „bald verfügbar“ erfüllen diese Vorgabe nicht. Dieses Urteil hat die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen beim Oberlandesgericht München erwirkt.

Kunden bekamen während ihrer Bestellung mehrfach den Hinweis angezeigt: „Der Artikel ist bald verfügbar. Sichern Sie sich jetzt ein Exemplar!“ Die gesetzliche Informationspflicht des Verkäufers besagt aber, dass Kunden noch vor dem Klick auf den Bestell-Button erfahren müssen, bis wann genau die Ware geliefert wird.

Ladekabel mit Magnet

Berlin. Der eine möchte die empfindliche Ladebuchse seines Mobilgeräts schonen, der Nächste will die bunt zusammengewürfelten Anschlüsse seiner Smartphones und Tablets auf einen Standard bringen. Mit Magnetladekabeln geht das. In die Ladebuchse des jeweiligen Mobilgeräts wird dauerhaft ein winziger Magnetadapter eingesetzt, an den das Magnetladekabel dann andocken kann. Viele Anbieter liefern zum Kabel gleich drei Adapter (USB-C, Micro-USB und Lightning) mit, was die meisten Stecker im Haushalt abdeckt.

ZAHLEN, BITTE!

Durchschnittliches Reisebudget im Vergleich

Schweiz	2710 €
Österreich	2645 €
USA	2643 €
Deutschland	2376 €
Belgien	2318 €
Indien	2234 €
UK	2230 €
China	2035 €
Frankreich	1933 €
Italien	1776 €
Spanien	1658 €
Brasilien	1238 €

RND-Graphic. Quelle: Ipsos



Sommerliche Früchtchen: Beeren sind lecker und gesund – und die meisten von ihnen gibt es aus regionalem Anbau.

FOTO: ISTOCK

Die Beeren sind los

Endlich wieder Beerenzeit: Die kleinen Früchte stecken voller wichtiger Nährstoffe und lassen sich vielseitig einsetzen – ob im klassischen Sommerkuchen, im Smoothie oder im selbst gemachten Eis

Von Julia Felicitas Allmann

Selbst gepflückte Erdbeeren vom Feld, Johannisbeeren aus dem eigenen Garten oder ganz einfach eine Schale Himbeeren aus dem Supermarkt: Im Sommer sind frische Beeren überall zu bekommen. Und sie sollten in keiner Küche fehlen – ob zum Frühstück, im Kuchen oder als kühle Erfrischung zwischendurch.

Die Kochbuchautorin Christin Geweke schätzt Beeren, weil fast jeder sie mag und es so viele Verwendungsmöglichkeiten gibt: „Viele Rezepte erinnern mich auch an meine Kindheit: Sowohl meine Oma als auch meine Mutter haben einen großen Garten, in dem im Sommer frische Erdbeeren, Himbeeren und Stachelbeeren wachsen.“

Die Früchte enthalten viele gesunde Nährstoffe

Wenn die Beeren reif und frisch gepflückt sind, genießt Geweke sie am liebsten pur und unverarbeitet. Ihre Empfehlung für den sommerlichen Nachmittag ist ein Johannisbeer-Zitronen-Kuchen: „Er ist schnell gemacht und dabei frisch und aromatisch.“ Das süßsaure Topping aus Zitronensaft und braunem Zucker gibt dem einfachen Rührkuchen eine besondere Note.

Wer gerade keine Johan-

nisbeeren zur Hand hat oder lieber andere Sommerfrüchte isst, kann ihr Rezept nach Belieben auch mit Himbeeren oder Blaubeeren abwandeln.

Doch Beeren schmecken nicht nur lecker – sie enthalten auch viele gesunde Nährstoffe. „Gerade jetzt, wenn Beeren Saison haben und reif geerntet werden, sind sie voller Antioxidantien. Sie sind ein richtiges Superfood“, sagt Lynn Hofer, die den Blog „Heavenlynn Healthy“ betreibt. „Wer seinem Körper etwas Gutes tun will, der sollte jetzt doppelt zugreifen. Zum Beispiel enthalten Himbeeren viel Biotin, das sehr gut für Haut und Haare ist – sie machen also auch noch schön.“

Eins ihrer Lieblingsrezepte mit Beeren ist die sogenannte Nicecream, ein selbst gemachtes Eis aus nur zwei Zutaten. „Dafür werden Bananen eingefroren, anschließend kurz angetaut und in einem Standmixer püriert. So ergeben sie eine sehr cremige Basis. Gibt man jetzt noch gefrorene Beeren in den Mixer, entsteht ein superleckeres Softeis –

Hippe Frucht: Die Gojibeere gilt als gesundes Superfood.

FOTO: PIXABAY



ganz ohne Zucker“, erläutert sie. Lynn Hofer verwendet dafür beispielsweise Himbeeren. Sie können auch frisch gekauft werden, sollten aber vor dem Mixen kurz eingefroren werden, damit das Eis nicht zu matschig wird.

Ungewaschen und leicht gekühlt lagern

Auch ein sommerliches Eis am Stiel ist mit Beeren schnell gemacht: „Eine gute Kombination dafür ist ein cremiger Anteil aus Joghurt oder Kokosmilch, der je nach Geschmack noch mit Honig oder Reissirup gesüßt wird.“ Hinzu kommen pürierte

Deshalb sind die Früchte so gesund

„Beeren enthalten neben lebenswichtigen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen auch sekundäre Pflanzenstoffe“, sagt Hannes Dietrich von der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH). Dadurch würden Herz und Kreislauf sowie Gefäße und Immunsystem gestärkt. Zudem könnten Beeren entzündungshemmend wirken und den Blutdruck regu-

lieren. Erdbeeren enthalten reichlich Eisen, Kalzium, Zink – und Vitamin C. Davon enthalten auch Schwarze Johannisbeeren besonders viel: 180 Milligramm pro 100 Gramm. Eine Zitrone kommt dagegen nur auf 50 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm. Himbeeren unterstützen die Knochenbildung, wirken entzündungshemmend und blutbildend.

Brombeeren zählt die KKH zu den „Power-Paketen“: Ellagsäure könne dem Körper beim Kampf gegen Bakterien helfen, und das Provitamin A steigere die Immunabwehr. Heidel- oder Blaubeeren stehen in der Rangliste der Sommerfrüchte mit niedrigem Zuckergehalt ganz oben. Wertvoll ist zudem ihr Gehalt an Pektin, das den Cholesterinspiegel senkt.

kommt es auf die richtige Aufbewahrung an: „Sie sollten unbedingt ungewaschen und leicht gekühlt gelagert werden“, rät Alexandra Bünzow, Mitgründerin des Bistros The Great Berry in Köln. Wenn Beeren erst kurz vor der Verarbeitung gewaschen und geschnitten werden, verlängert das ihre Haltbarkeit deutlich. Sie verwendet Beeren in den meisten Smoothies, Säften oder Salaten, die sie anbietet.

Und auch wenn das Lokal nach der südamerikanischen Açaibeere benannt ist, setzt Bünzow gern auf die klassischen Sommerbeeren aus Deutschland. „Wir haben ganz viele tolle und regionale Alternativen zu den exotischen Superfoods, um die es gerade einen ziemlichen Hype gibt“, sagt sie. Im Gegensatz zu exotischen Früchten müssen Blaubeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren außerdem nicht erst um die halbe Welt transportiert werden.

Wer zur Erfrischung im Sommer selbst einen beerigen Smoothie mixen möchte, sollte am besten auf eine Kombination aus frischen und gefrorenen Früchten setzen. Für eine gute Konsistenz ist die Zugabe von Eis nötig, allerdings können Eiswürfel den Geschmack beeinträchtigen. „Wenn man stattdessen gefrorene Früchte verwendet, verwässern die Smoothies nicht“, sagt Bünzow. So bleibt der volle Beerengeschmack erhalten.

Switch, Xbox oder Playstation?

Wer eine Spielkonsole kaufen will, hat die Qual der Wahl: Die großen Player bekommen Konkurrenz von einem dritten Anbieter

Von Peter Münch

Videospiele vom Sofa aus, auf dem großen Fernseher und nicht am Schreibtisch – Spielkonsolen haben ihre Vorteile. Aber welches der Modelle im Handel in ihren zahlreichen Ausführungen ist das richtige für das TV-Board?

Die gute Nachricht vorweg: Es gab nie eine bessere Zeit zum Konsolenkauf. Die Modelle am Markt sind ausgereift, die Preise für Einstiegsmodelle verhältnismäßig niedrig, das Spieleangebot ist groß. „Die Unterstützung von Virtual Reality (VR), Bewegungssteuerung sowie von 4K- und HDR-Technologien zeigt zudem die große Innovationsfreude der aktuellen Generation der Spielkonsolen“, sagt Geschäftsführer Felix Falk.

Der Vorteil der Konsolen im Vergleich zum klassischen Spiele-PC: Software-Installation und Hardware-Gebastel sind nicht nötig. Ein-



Zusammen zocken: Nie war die Zeit günstiger, eine Spielkonsole zu kaufen. Die Modelle sind ausgereift, die Preise moderat.

FOTO: DPA

fach die Konsole an Fernseher und Strom anschließen, und schon geht es los. Doch so einfach das klingt, mit der Wahl einer Konsole wählt man auch ein ganze Welt voller Spiele und Zusatzdienste.

Nintendos 2017 auf den Markt gebrachte Konsole zum Beispiel bricht mit vielen Traditionen. Für

Familien sind besonders die vielen gewaltfreien Spiele interessant. Und wer viel unterwegs ist, freut sich über das hybride Hardware-Konzept: So kann die Switch unterwegs als Handheld-Konsole und daheim am Fernseher genutzt werden. Besonders vielseitig wird die Switch durch die Joy-Con-Controller. Sie

bestehen aus mehreren Elementen, die man je nach Spielgenre kombinieren kann.

Als Spiele gibt es Nintendo-Dauerbrenner wie „Mario“, „Zelda“, „Donkey Kong“. Insbesondere „Super Mario Odyssey“ setzt neue Maßstäbe und geht laut Kritikportal Metacritic mit 97 von 100 Punkten in die Spiele-Hall-of-Fame ein.

Als Gesamtpaket besticht die Switch nicht durch die schnellste Hardware, höchste Auflösung oder einen eingebauten Blu-Ray-Player. Dafür gibt es ein stimmiges Gesamtkonzept für das Wohnzimmer und unterwegs – und Nintendos Spielfiguren. Die Switch ist mit verschiedenen Ausstattungen zwischen 280 und 400 Euro. Ein kostenpflichtiger Onlinedienst startet laut Nintendo im September.

Wer hingegen nur ab und an mal spielen und dafür nicht allzu tief in die Tasche greifen möchte, könnte die Playstation 4 Slim oder die Xbox

One S interessant finden. Die Playstation 4 Slim – eine verkleinerte und modernisierte Ausgabe der ursprünglichen Playstation 4 – gibt es bereits ab etwa 260 Euro mit einem Speichervolumen von 500 Gigabyte (GB). Die Xbox One S mit 500 GB gibt es schon für rund 200 Euro. Wer mag, kann für rund 300 Euro die Virtual-Reality-Brille Playstation VR anschließen.

Am meisten Leistung und viel Zubehör gibt es bei den Spitzenmodellen Xbox One X (ab rund 440 Euro) und Playstation 4 Pro (ab rund 370 Euro). Sie haben leistungsstärkere Hardware als die kleinen Geschwister, was sich in schönerer Grafik und flüssigerem Spiel zeigt. Auch sie bieten mit Playstation Network und Xbox Live Onlinedienste. Die Playstation 4 Pro erlaubt ebenfalls Playstation VR. Microsoft hat nach eigenen Angaben aktuell keine konkreten VR-Pläne für die Xbox.