

# Bei Rot über die Ampel gefahren

Zeugenaussage kann für Strafe ausreichen

tmn. Wer über eine rote Ampel fährt, dem droht eine hohe Strafe. Als Beweis reicht womöglich eine Zeugenaussage. Das lässt sich aus einem Urteil des Oberlandesgerichts Bamberg schließen (Az.: 3 Ss Owi 1310/15), über das der ADAC berichtet.

Im verhandelten Fall wurde einem Autofahrer zur Last gelegt, eine Ampel überfahren zu haben, die länger als eine Sekunde rot war. Daher bekam er neben Bußgeld und Punkten auch ein Fahrverbot von einem Monat auferlegt. Der Autofahrer klagte dagegen, denn er behauptete, dass die Ampel noch nicht so lange Rot zeigte. Das Gericht wies die Klage ab und stützte sich dabei auf Zeugenaussagen eines Polizisten vor Ort. Er hatte ausgesagt, dass die Ampel schon wieder auf Grün umschaltete, unmittelbar nachdem der Kläger durchgefahren war – und damit bereits länger als eine Sekunde rot gewesen sein musste. Damit bestätigte das Gericht den sogenannten qualifizierten Rotlichtverstoß.



Angeschmiegt an den Körper von Mutter oder Vater genießen viele Babys das Hocken im Tragetuch. Foto: Thinkstock

# Rhabarber wird mit Milch verträglicher

tmn. Rhabarber enthält Oxalsäure, die in größeren Mengen zu Vergiftungsercheinungen führen kann. Außerdem begünstigt die Oxalsäure unter Umständen die Bildung von Nierensteinen. Wer das Risiko noch weiter minimieren will, kombiniert Rhabarber idealerweise mit Milchprodukten, wie der Bayerische Bauernverband erläutert. So verbinde sich die Oxalsäure mit dem Kalzium aus der Milch und könne nicht vom Darm aufgenommen werden. Aber auch bei der Zubereitung können Verbraucher einiges beachten: Schälen, Blanchieren und Kochen verringert den Gehalt der Oxalsäure.

# Tragetücher entlasten die Arme

Babys nehmen optimale Spreiz-Anhock-Stellung ein – Doch das Binden will gelernt sein

Von Frauke Gans

Als Ökotrend hat es in Deutschland begonnen, wurde zum schicken Baby-accessoire und ersetzt heute oft den Kinderwagen. In afrikanischen und südamerikanischen Ländern wundert man sich vermutlich über die Neuentdeckung der Babytragen, die dort nie verschwunden sind. Dafür ist die Auswahl an Tragetypen in Deutschland inzwischen riesig, da sich Ideen aus aller Herren Länder zusammengefunden haben. Frauke Ludwig von der Trageschule Hamburg kennt sich aus und gibt Tipps.

Ein Vorteil der Tücher liegt auch in der Variabilität. Egal ob auf dem Rücken, der Hüfte dem Bauch: Alle Trageweisen sind möglich. Von der Geburt, bis das Kind oder die Eltern keine Lust mehr haben. Achten Eltern auf die Länge, kann jeder das Tuch nutzen, es passt sich logischerweise an jede Körperform an. Klarer Nachteil ist der Bindestress. Bis Eltern die verschiedenen Wickelweisen beherrschen, bedarf es Übung. Und wer unterwegs neu binden muss, kämpft schnell mal mit losen Enden auf dem Gehsteig.

### Die wichtigsten Modellvarianten

Welche Trage – das ist eine Wissenschaft für sich, gemischt mit persönlichen Präferenzen. Grundstock für Folgemodelle ist das Tragetuch.

> **Tragetuch:** Die Tücher gibt es in verschiedenen Stoffen und Webarten. Vor Kauf möglichst ausprobieren, damit Länge und Stoff behagen.

> **Fertig-Tragehilfen:** Aus leichtem Tuch genäht, aber mit Schnallen und Gurten zum Verstellen und gepolsterten Trägern. Im Sommer nicht zu warm, das Eigengewicht auf ein Minimum gesenkt und anschliefbar wie ein Tuch, aber in Windeseile angelegt. Erfahrungsgemäß greifen Väter lieber zu den Rucksack-ähnlichen-Typen. Außerdem erspart man sich Bindeübungen. Der Steg zwischen den Babybeinen wird in den ersten Monaten verkleinert, damit auch Neugeborene sich bequem in der Spreiz-Anhock-Stellung einkuscheln können.

> **Mei Tai:** Ein asiatischer Mix aus Fertig-Tragehilfe und Tuch. Das Rückenteil ebenfalls vorgefertigt, aber wo bei Fertig-Tragehilfen Schnallen die Länge verändern, binden sich Eltern beim Mei Tai einfach die Träger über die Schultern und um Rücken und Hüfte. So sitzt er schneller passend am Körper. Oder nur eine Schnalle sichert den Bauchgurt.

> **Ringsling:** Ein Tuch mit Ringen, das durch simples Durchziehen der Enden festgezogen wird. Schnell und bequem für unterwegs. Für lange Strecken aber nicht zu empfehlen, da er nur über eine Schulter gebunden wird und die asymmetrische Trageweise auf Dauer schmerzt. Also eine Zusatztrage für schnelle Aktionen.

### Die wichtigsten Vor- und Nachteile

Enge Supermarktgeschäfte, ein voller Einkaufswagen, schwere Babyschalen, daheim unzufriedene Babys und holprige Waldwege sind Argumente für die diversen Tücher, die es Kindern erlauben sich an den Bauch von Mutter oder Vater zu kuscheln, die dabei trotzdem die Hände frei haben. Wer sein Baby wegen Blähungen ständig schleppen muss, kann Rücken und Arme entlasten. Dabei wird der Bauch durch die Laufbewegungen massiert, warm gehalten und die Verdauung angeregt. Dank Körperwärme entspannen sich die Kinder schneller, wenn mal die Großeltern einspringen müssen und bereit sind, sich die Tragehilfen umbinden zu lassen.

Außerdem ist das Tragen für Babys pures Muskel- und Gleichgewichtstraining. Geübte Mütter beherrschen das Stillen im Laufen, während der Stoff neugierige Blicke aussperrt. Unterwegs eine große Erleichterung.

### Die optimale Trageposition

Wer nicht auf der Straße von Tragengenen angefeindet werden möchte, sollte sein Baby nie mit dem Gesicht nach vorne ins Tuch setzen. Mit dem Blick zum Träger schmiegen sich Babys an den Körper, runden den Rücken und nehmen die Spreiz-Anhock-Stellung ein. Die Beine sind dabei angewinkelt und um 90 Grad gespreizt um den Bauch von Mutter oder Vater gelegt, die Knie liegen dabei höher als der Po. Für Hüfte und Rücken aus orthopädischer Sicht die Idealstellung. Hebt man Babys ohne Tuch hoch, nehmen sie diese Stellung automatisch ein. Für Kinder mit Hüftdysplasie wird das Tragen sogar von Ärzten empfohlen. Sitzen Babys mit dem Gesicht nach vorne, hängen die Beine schlaff herab und der Intimbereich wird unangenehm eingeklemmt.

Die Trage muss Po und Rücken fest am Körper des Trägers halten, ohne dass das Kind rutscht. Spezielle Wickelmethode stützen den Kopf bei Neugeborenen. Wer sich unsicher ist, lässt sich das richtige Tragen von einem Profi zeigen.

### ROMAN

# „Heidelberger Gold“

„Heidelberger Gold“, Roman von Hannah Corvey, Copyright by Emons-Verlag GmbH

133. Fortsetzung

»Wenn er keine schweren inneren Verletzungen hat ... Aber der Kreislauf ist aktuell stabil.« Der Arzt nickte der Kommissarin zu.

Klara spürte noch immer ihre zitternden Knie, aber von jetzt auf gleich waren die Dinge entschieden worden, ein Wimpernschlag, und die Jagd war vorbei. Benzin und Öl, die aus Kaltenbachers demoliertem Fahrzeug liefen, schimmerten wie das Blut eines erlegten Tieres, das Blut des schwarzen Bären aus Blech und Stahl. Alles schien seltsam unwirklich, sie stand hier auf dieser nächtlichen Straße, die entlang der üppig grünen Gegend führte, die als Bergstraße bekannt war – die »Riviera Deutschlands«.

Aber Klara hatte derzeit eindeutig eine andere Vorstellung von klimatisch reizvollen Küstenabschnitten.

Sie ging zu Sebastian zurück, er lag mittlerweile auf einer Krankentrage und war blass wie eine gekalkte Wand. Aber er lächelte Klara zu, als er sprach. »Gute Teamarbeit, was?«

Klara lächelte zurück und legte ihre Hand auf seine linke Schulter.

»Was ist mit Kaltenbacher?«, wollte Sebastian wissen.

»Der Arzt meint, er schafft es.« Sie sah in das fahle Gesicht ihres Kollegen, das durch das kreisende Blaulicht des Notarztwagens wirkte, als wäre es nicht von dieser Welt.

»Ist auch besser so«, murmelte Se-

bastian und verdrehte kurz die Augen. »Ich glaube, die haben mir was zur Beruhigung gegeben, mir wird so warm.« Seine Sprache war undeutlich.

Klara ließ ihre Hand noch einen Moment auf seiner Schulter liegen. »Ruh dich ein bisschen aus, morgen bist du wieder fit.«

Sebastian deutete ein Nicken an und schloss die Augen.

Klara ging ein paar Schritte zu einem der Streifenwagen, dann sah sie Kriminaldirektor Conrad, der direkt auf sie zukam.

»Ihr wisst genau, wie sehr ich Alleingänge hasse.« Seine Stimme war laut und dröhnend.

Klara machte sich ein paar Zentimeter kleiner, sie sah Conrads ovales Gesicht im Licht der Scheinwerfer, die strengen Falten um die Mundwinkel und über der Nasenwurzel.

»Tut mir leid, ging nicht anders«, sagte sie.

Conrad sah seine Ermittlerin ein paar

Sekunden lang an, dann kam ein Anflug von Milde in seinen Ausdruck. »Gute Arbeit.«

Klara atmete ein klein wenig auf und fragte: »Was ist mit Harald und der zweiten Zielperson in dem Klinikgebäude?«

»Harald und Ralf haben Viola Schanz gestellt. Natürlich hat sie bislang jede Aussage verweigert, aber dieses Mal kriegen wir sie.« In Conrads Stimme lag eine tiefe Befriedigung. Das Schneewittchen mit dem kalten Lächeln hatte Dreck am Stecken, er hatte sich nicht geirrt.

### ACHTZEHN

Klara schlief schlecht in dieser Nacht, sie träumte wirt von einem großen schwarzen Wagen, der zuerst vor ihr fuhr und plötzlich wendete und geradewegs auf sie zuraste. Sie sah den blutüberströmten Sebastian, der auf der Fahrbahn lag und von dem Wagen überrollt wurde. Fortsetzung folgt

# Nach Spam-Mails Passwort ändern

Nur so sind Nutzer sicher

tmn. Absender von Spam-Mitteilungen werden immer gefährlicher. Die Verbraucherzentrale Sachsen beobachtet vermehrt gefälschte Zahlungsaufforderungen, die persönliche Daten der Empfänger enthalten, darunter Namen, Adressen und Telefonnummern.

Wer solche E-Mails erhält, sollte den Forderungen nicht nachkommen, Anzeige bei der Polizei erstatten und die Passwörter von E-Mail- und Online-Shopping-Konten ändern, empfiehlt die Verbraucherschützerin Katja Henschler.

Laut dem Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik besteht ein sicheres Passwort aus mindestens zwölf Zeichen, darunter Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Satzzeichen. Nach Möglichkeit kommt es nicht in Wörterbüchern vor und ist nicht auf Grund persönlicher Kenntnisse über die Person leicht zu erraten. Namen der Kinder oder des Partners beispielsweise sind tabu. Jedes Nutzerkonto braucht ein eigenes Passwort, das man regelmäßig ändern sollte.

### Horoskop

**WIDDER (21.03.-20.04.)**  
Tagestendenz: \*\*\*\*

In puncto Beziehungen dürfte heute einiges los sein. Sie strahlen einen prickelnden Charme aus, auf den vor allem das andere Geschlecht spontan reagiert. Unternehmen Sie etwas zu zweit! Sie können es jetzt besonders genießen.

**STIER (21.04.-20.05.)**  
Tagestendenz: \*\*\*\*

Der Tag ist für Sie günstig, um eine lang gehegte Vision in die Realität umzusetzen. Heute kann Ihr Optimismus zwar manchen Dämpfer erhalten, aber gleichzeitig sehen Sie auch klar, was sich verwirklichen lässt und was nicht.

**ZWILLINGE (21.05.-21.06.)**  
Tagestendenz: \*\*

Heute funktioniert nichts nach Plan, entweder weil Sie den Alltagsrhythmus bewusst und aktiv umkrempeln oder weil Sie von äußeren Umständen dazu veranlasst werden. Sie können darüber lachen und die frische Brise genießen.

**KREBS (22.06.-22.07.)**  
Tagestendenz: \*\*\*

Fühlen Sie sich etwas eingeeignet? Oder versuchen Sie, andere an sich zu binden? Liebe ist immer auch ein Machtspiel. Jetzt sehen und spüren Sie eine andere, aber deswegen nicht minder faszinierende Seite im Zusammensein mit Ihrem Partner.

**LÖWE (23.07.-23.08.)**  
Tagestendenz: \*\*\*\*

Ihr Verstand arbeitet jetzt präzise und klar. Nutzen Sie die Gelegenheit für eine schwierige fachliche Arbeit, eine heikle Diskussion, ein Vorstellungsgespräch oder eine Prüfung. Sie sind besonders konzentriert und schlagfertig.

**JUNGFRAU (24.08.-23.09.)**  
Tagestendenz: \*\*\*

Die Welt begrüßt Sie heute Nachmittag mit einem Lächeln. Mit einer großzügigen Selbstverständlichkeit betonen Sie das Positive und sehen über Nachteile hinweg. Schief läuft nur dann etwas, wenn Sie übertreiben.

**WAAGE (24.09.-23.10.)**  
Tagestendenz: \*\*\*\*

Möchten Sie im großen Stil handeln? Sie haben zwar den Mut und die Energie dazu, aber Sie neigen auch dazu, sich zu viel vorzunehmen. Es ist keine Schande, auch einmal auf halbem Weg abbrechen. Lassen Sie es langsam angehen!

**SKORPION (24.10.-22.11.)**  
Tagestendenz: \*\*\*

Wie sehr lieben Sie einen anderen Menschen? Oder sehnen Sie sich nach einem Du? Warten Sie nicht darauf, dass der andere kommt, sondern werden Sie selbst aktiv! Zögern Sie nicht, auf jemanden zuzugehen!

**SCHÜTZE (23.11.-21.12.)**  
Tagestendenz: \*\*\*\*

Die Chancen stehen gut, um den eigenen Spielraum zu erweitern. Wenn Sie sich umschauen, finden Sie offene Türen, die Sie zu neuen Erfahrungen einladen. Mit gutem Selbstbewusstsein können Sie Hindernisse und Schwierigkeiten meistern.

**STEINBOCK (22.12.-20.01.)**  
Tagestendenz: \*\*\*\*

Heute ist Zuverlässigkeit gefragt. Liebe ist auch Pflicht. Sie zeigen sich nahestehenden Menschen gegenüber zuverlässig und bemühen sich, sie zu unterstützen. Auch Sie möchten auf andere bauen und wählen Ihre Kontakte entsprechend.

**WASSERMANN (21.01.-19.02.)**  
Tagestendenz: \*\*\*\*

Sie haben gute Chancen, wenn Sie sich jetzt für Ihr Wohlbefinden einsetzen. In Belangen, die Sie persönlich ansprechen, sind Sie aktiv, beispielsweise indem Sie eine Kaffeepause auch wirklich einhalten, wenn Sie diese brauchen.

**FISCHE (20.02.-20.03.)**  
Tagestendenz: \*\*\*\*

So viel Energie wie jetzt steht Ihnen nicht jeden Tag zur Verfügung. Persönlicher Ehrgeiz und Egoismus können Sie zum übermäßigen Gebrauch der Ellenbogen verleiten. Nutzen Sie die Energie sinnvoll! Im Moment sind Sie kaum zu bremsen.

Die Astrologen von Questicco deuten Ihre Sterne  
Gratis-Beratung unter: 0800 / 08 20 105

