

LEICHT UND LECKER

**Pak Choi in Kokos-Soße mit Cashew-Reis**

- Zutaten für 3 Portionen:**  
 400 g Pak Choi  
 125 g Naturreis  
 1 Paprika  
 1 Bund Lauchzwiebeln  
 2 EL Öl  
 75 ml Gemüsebrühe  
 1 Dose Kokosmilch  
 Szechuan- oder bunter Pfeffer  
 Saft einer halben Limette  
 40 Gramm Cashew-Kerne  
 2 Selleriestangen  
 Salz

Reis kochen, abtropfen lassen und kalt stellen. Pak Choi der Länge nach halbieren. Paprika, Sellerie und Lauchzwiebeln waschen und putzen. Paprika in Streifen schneiden, Lauchzwiebeln und Stangensellerie in Ringe. Pfanne erhitzen und Hälfte des Öls erhitzen. Gemüse kurz anbraten, leicht salzen, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Cashews in einer beschichteten Pfanne anrösten und beiseite stellen. Reis, Cashews und Sellerie im restlichen Öl unter Rühren 3 Minuten braten. Mit dem Gemüse servieren.



**Kalorienarm und frisch im Geschmack**

Schon der Name klingt exotisch – und tatsächlich kommt Pak Choi ursprünglich aus Asien. Vom Geschmack her erinnert das Blattgemüse mit seinem würzigen und leicht süßlichen Aroma an Kohlrabi. Pak Choi enthält nur 20 Kalorien pro 100 Gramm und eignet sich damit gut für die Zubereitung leichter Speisen, zum Beispiel einer Gemüsepfanne. Darauf weist die Verbraucherzentrale Bayern hin. Beim Pak Choi kann man sowohl Stiele als auch Blätter verwenden. Zum Garen sollte man aber beides voneinander trennen, da die Stiele etwas länger brauchen, bis sie weich sind. (tmn/Thinkstock)

**Motorradsaison: Reifen prüfen**

tmn. Motorradfahrer sollten vor dem Start in die neue Saison einen genauen Blick auf die Reifen werfen. Das empfiehlt der TÜV Rheinland. Er rät zu deutlich mehr Restprofil als der gesetzlich geregelten Mindestanforderung von 1,6 Millimeter.

Um den Zustand der Pneu zu überprüfen, blicken Biker ihre Maschine am besten auf. Sie drehen die Räder langsam und untersuchen sie auf Risse, poröse Bereiche und eingefahrene Gegenstände wie Schrauben. Die erste Fahrt sollte zu einer nahen Tankstelle führen, um bei noch möglichst kalten Reifen den Luftdruck richtig einzustellen.

Mit neuen Reifen sollten Biker achtsam unterwegs sein, bis sie genug Grip aufgebaut haben. „Auf den ersten 50 bis 200 Kilometer sollten sie besonders vorsichtig fahren, insbesondere bei Nässe“, heißt es beim TÜV.

WOHLFÜHLTIPP

**Wohltuende Haarkur**

Eine Kur mit Pflanzenöl macht das Haar weich und geschmeidig und kann dafür sorgen, dass sich die Kopfhaut beruhigt. Benötigt werden ein gutes Pflanzenöl und eine Badekappe oder ein Kopftuch. Vor dem Schlafengehen das Öl großzügig in die Haare einmassieren. Den Kopf mit der Badekappe oder einem Tuch bedecken. Zur Sicherheit sollte das Kopfkissen mit einem alten Kissenzug bezogen werden. Am nächsten Morgen das Haar mit einem milden Shampoo waschen. (csw)

**Haare waschen ohne Shampoo**

Dieser Trend ist nicht zu stoppen – Ergebnis lässt oft zu wünschen übrig – Tonerde als Alternative

Von Frauke Gans

Ein Trend, den es wie so viele schon einmal gab, spukt gerade sehr erfolgreich durch soziale Medien: Haare waschen ohne Shampoo. Die Kopfbehaarung sich selbst und reinigendem Wasser zu überlassen, soll der Kopfhaut helfen ihr eigenes Gleichgewicht zu finden. So handelt es zumindest die eine Hälfte der Bewegung: totale Shampoo-Verweigerung.

In der Nachkriegszeit lag dieser Trend begründet im Mangel an Pflegeprodukten und man griff im Notfall auch in die Vorratskammer, um sich zu pflegen. Darauf hat sich die andere Hälfte der Bewegung besonnen und wäscht die Haare mit Hausmitteln wie Roggenmehl, Tonerde und spült sie mit Apfelessig. Auch das soll der Kopfhaut zu besserem Gleichgewicht verhelfen. Doch wie sieht das Ergebnis aus? Und ist das gesund?

Im Netz kursieren begeisterte und ernüchternde Erfahrungsberichte beider Gruppen. Die Dermatologin Dr. Danuta Sobczak aus Freiburg weiß warum. „Haut und Haare sind je nach Person und Alter vollkommen unterschiedlich, deshalb klappt die Methode beim einen und ist ein Desaster für den anderen.“ Ein pubertierender Jugendlicher mit dichtem Haar schaffe es nicht, nur mit heißem Wasser ausreichend Hautfett zu entfernen. „Das Wasser müsste so heiß sein, dass sowohl Haut wie Haar geschädigt würden.“ Männer wie Frauen über 50 mit dünnerem Haar hingegen, bräuchten oft nur alle zwei Wochen eine Haarwäsche mit einem milden Shampoo. „Männer mit

nur noch wenig Haaren brauchen natürlich gar keine mehr. Da reicht die normale Dusche.“ Und selbstverständlich bräuchten Menschen mit trockenen Haaren ein milderes Reinigungsmittel, als die mit fettiger Haut und fettigen Haaren. „Es kommt einfach auf den Typ an. Es gibt kein Mittel, das für alle gut ist. Jemand mit Akne muss sein Gesicht



zweimal am Tag waschen. Sonst ist seine Haut von Pickeln übersät. Jemand mit Neurodermitis braucht wieder andere Pflege. Sonst juckt und blutet seine Haut.“ Auch die Hormone spielten eine ausschlaggebende Rolle.

Die Idee der Bewegung lautet jedoch, das Hautfett zur Pflege im Haar zu verteilen und durch mangelndes Shampoo die Talg- und Fettproduktion zu drosseln. Denn so würde die Haut nicht mehr von aggressiven Reinigungsmitteln ausgetrocknet und müsse nicht so stark dagegen ansetzen. Dazu die Hautärztin: „Fett in den Haaren oxidiert an der Luft und beginnt zu stinken. Jemand mit dichten Haaren riecht nach einiger Zeit wie ein nasser Hund.“

Mit sanfteren Mitteln wie Tonerde die Kopfhaut zu reinigen, könne für einige hingegen eine gute Lösung sein. Um die

richtige Pflege und die richtigen Waschabstände für Haut und Haare zu finden, muss man sich durchprobieren und je nach Alter immer mal wieder anpassen. Das gilt auch für die Bewegung mit dem unglücklich gewählten Namen „No-Poo“ – im Sinne von „Kein Shampoo“ – und die Verfechter von alternativen Waschmitteln. Werden wiederentdeckten Trend ausprobieren möchte, so geht's:

Um zu schauen, ob die Haare ohne Shampoo auskommen, ist es ratsam sie noch mal gründlich mit einem Mittel ohne Silikone zu waschen. Alle Pflegeprodukte, die sich auf den Haaren gesammelt haben, sollen entfernt werden. Und dann beginnt die erste harte, ungefähr sechswöchige Phase der totalen Abstinenz. In dieser Zeit sollen die Haare erst schlimm aussehen, bis die Haut den Talghaushalt reguliert habe. Mit warmem Wasser soll man den Dreck auswaschen. Danach mit kaltem Wasser spülen, damit sich die Haarschuppen wieder anlegen und keinen Schaden nehmen. Von Website zu Website variieren die Pflegetipps etwas. Aber Fans der Methode berichten von kräftigen, viel weniger fettenden Haaren. Für die schwierigen ersten Wochen werden Zöpfe und Pferdeschwanz empfohlen.

Als alternatives Waschmittel für Haare gibt es Wascherde, Roggenmehl oder Haarseifen. Als Spülung geben die meisten Apfelessig in die Haare. Auch hier gilt, beim Waschen eher warmes Wasser zu nutzen, damit die Schuppen aufgehen und bei der Spülung hinterher mit kaltem Wasser die Schuppen wieder anzulegen.

ROMAN

**Ein untadeliger Mann**

Roman von Jane Gardam, Copyright by Carl Hanser Verlag, aus dem Englischen von Isabel Bogdan

107. Fortsetzung

Eddie fragte noch einmal, ob sie die einzigen Passagiere seien.

»Drei Monate. Nur du und ich.«

»So sieht es aus.« Loss spuckte den Mäusen schwarzen Shag zu. »Da habt ihr was zu kauen«, sagte er. »Ich bin auch ziemlich schlau. Ich kann ein paar Sprachen, ich könnte dir Malaysisch beibringen.«

»Ich kann Malaysisch«, sagte Eddie. »Ich bin da geboren.«

»Und Mandarin? Hindi? Kann ich alles. Schöne Uhr.«

»Hat meinem Vater gehört.«

Tage später, schien es, versank Irland hinter ihnen im Meer. Der Bug des Schiffes schien immer dem Sonnenuntergang hinterherzufahren, so blass und verregnet er auch war. Große, graue, meerfar-

bene Schiffe standen wie Stifte aus Blei auf dem Ozean, und kleinere, flinkere Schiffe fuhren zwischen ihnen herum. Die Breath o'Dunoon sah aus wie ein Landstreicher auf einem Ball. Der Atlantik lag ruhig unter ihr.

»Wir sind in einem Konvoi.«

»Natürlich sind wir in einem Konvoi. Wir können ja nicht gut allein nach Afrika fahren. Wir sind ja kein Fischerboot. Es ist Krieg. Ein Fischerboot wäre wahrscheinlich schneller. Ein Konvoi kann ja nur so schnell fahren wie das langsamste Schiff. Und erst mal fahren wir tagelang Richtung Westen, um von den deutschen UBooten wegzukommen. Fast bis Amerika, und die ganze Zeit im Zickzack. Hab ich recht?«, fragte Loss herablassend den Captain, an dessen nicht allzu sauberem Tisch sie zu Abend aßen.

Der Captain ignorierte ihn und löffelte seinen Mehlpudding.

»Machen wir eigentlich die ganze Zeit nichts? Ich habe keine Bücher dabei. Ich dachte, wir wären nur ein paar Tage unterwegs.«

»Sie können ja kochen, wenn Sie wollen«, sagte der Schiffingenieur. »Schlimmer als das hier kann es ja nicht werden. Das ist aus Bleikugeln. Können Sie kochen, Mr Feathers?«

»Nein, leider gar nicht.«

»Ich kann kochen«, sagte Loss. »Aber nur französische Cuisine.«

»Ihr könnt beide Kartoffeln schälen«, sagte der Captain. »Aber nimm dafür die Uhr ab, Feathers.«

»Und halten Sie sie von ihm fern«, sagte der Ingenieur und zeigte auf Loss. »Wenn Sie mich fragen, ist der aus einer Reformschule für jugendliche Straftäter abgehauen.«

»Es war Eton«, sagte Loss. »Ich sollte nach Eton gehen. Spielen Sie Cribbage?«

»Jetzt nicht«, sagte der Mann. »Aber wenn, dann mache ich dich fertig.«

In Freetown gingen sie von Bord der

gebrechlichen Breath o'Dunoon und an einen sengend heißen Strand, wo die Luft pulsierte wie Öldämpfe. Dahinter der schwarze Dschungel. Schwarze Menschen reglos unter Palmen. Niemand schien zu wissen, was als Nächstes passieren sollte. Nach einem kläglichen Versuch einer Untersuchung beim Zoll, wo vor allem die Uhr Interesse erregte, standen die beiden herum und warteten auf Anweisungen. Es gab aber keine. Die Mannschaft der Breath o'Dunoon ließ es locker angehen, bevor sie das Dosenfleisch abbluden, und der Captain war verschwunden. Es wurde vorgeschlagen, dass sie ihre Pässe abgeben sollten, aber das ignorierten sie.

Eine Hitze, wie Eddie sie noch nie erlebt hatte, brannte über Land und Meer. Der Geruch von Afrika war wie Chloroform. Landeinwärts lagen kochend heiße Blechhütten, eine mit einem roten Kreuz darauf, Asphalt, ein paar kümmerliche Läden und Angehörige der Royal Air Force in Unterhemden und Shorts. Im Schatten unter den Bäumen standen weitere Schwarze. Fortsetzung folgt

**Horoskop**

**WIDDER (21.03.-20.04.)**

**Tagestendenz: \*\***  
 Heute sind Sie besonders motiviert und ehrgeizig, aber auch schnell deprimiert, wenn die Dinge nicht auf Anhieb klappen. Legen Sie Ihre persönliche Messlatte nicht zu hoch. Denn mancher Stress ist hausgemacht – und eigentlich gar nicht nötig.

**STIER (21.04.-20.05.)**

**Tagestendenz: \*\*\*\***  
 Um Sie herum kann es ganz schön hektisch zugehen. Doch wenn Sie schön zentriert bleiben, muss Sie das eigentlich nicht weiter stören. Speziell am Vormittag haben Sie ein gutes Gespür im Umgang mit schwierigen Vorgesetzten und Kollegen.

**ZWILLINGE (21.05.-21.06.)**

**Tagestendenz: \*\*\***  
 Die Anforderungen, die heute an Sie gestellt werden, bewältigen Sie locker. Tun Sie, was getan werden muss und machen Sie Feierabend. Venus wartet immer noch mit Überraschungen auf, weshalb die Liebe reinen Gewissens Vorrang haben darf!

**KREBS (22.06.-22.07.)**

**Tagestendenz: \*\***  
 Innere Unruhe kann Ihnen heute zu schaffen machen. Eine Ursache dafür könnte Beziehungsfrust sein, den Sie nicht herunterzuschlucken, sondern besprechen sollten. Sie sollten sich aber vor Gefühlsausbrüchen hüten. Ansonsten wird die Luft noch dicker.

**LÖWE (23.07.-23.08.)**

**Tagestendenz: \*\*\***  
 Schnelle Entscheidungen scheinen Ihre Spezialität zu sein. Intuitiv handeln Sie erfolgreich. Trotzdem kann es nicht schaden, wenn Sie sich auch Gedanken über langfristige Konsequenzen machen. Zudem sind Sie evtl. auch noch in Liebeslaune. Nur zu!

**JUNGFRAU (24.08.-23.09.)**

**Tagestendenz: \*\*\*\***  
 Mit Logik weitsichtig planen – das ist heute Ihre Spezialität. Vielleicht sind Sie aber eine Spur zu bescheiden, was Ihre Erwartungen angeht. Sie müssen nicht überheblich werden, aber in die letzte Reihe gehören Sie auch nicht. Zeigen Sie, was Sie können!

**WAAGE (24.09.-23.10.)**

**Tagestendenz: \*\***  
 Dieser Tag ist mit Vorsicht zu genießen. Speziell in beruflicher Hinsicht ist mit kleinen Störungen sowie Hindernissen zu rechnen. Vorgesetzte stellen sich quer, Verhandlungen verlaufen zäh. Bleiben Sie gelassen und flexibel.

**SKORPION (24.10.-22.11.)**

**Tagestendenz: \*\*\***  
 Die Sterne sind ziemlich friedlich, so dass Sie sich nicht abhetzen müssen. Auf wichtige geschäftliche Termine, die ab morgen eventuell anstehen, könnten Sie sich aber schon gut vorbereiten, damit Sie der zu erwartenden Hektik besser gewachsen sind.

**SCHÜTZE (23.11.-21.12.)**

**Tagestendenz: \*\*\***  
 Lassen Sie die Katze heute lieber noch nicht aus dem Sack. Ab morgen strahlen die Erfolgsterne kräftiger, dann sollten wichtige Termine anstehen. Damit der Partner nicht hintansteht, könnten Sie Ihren Schatz heute Abend mal verwöhnen.

**STEINBOCK (22.12.-20.01.)**

**Tagestendenz: \*\***  
 Reagieren Sie möglichst flexibel. Es ist damit zu rechnen, dass Ihre Pläne durchkreuzt werden. Im Übrigen brauchen Sie sich Ihrer Fruststimmung nicht kampflös hinzugeben. Sie könnten vielmehr spontan einen geselligen Abend organisieren.

**WASSERMANN (21.01.-19.02.)**

**Tagestendenz: \*\*\*\***  
 In der Berufs- und Geschäftswelt könnten lukrative Offerten auf Sie zukommen. Da sollten Sie nicht lange fackeln, aber ein bisschen Überlegung darf natürlich auch dabei sein. Besonders dann, wenn Sie sich langfristig festlegen müssen.

**FISCHE (20.02.-20.03.)**

**Tagestendenz: \*\*\***  
 Auch wenn es nicht so sehr Ihrem Naturell entspricht, kommen Sie heute (nicht nur im Job) besser voran, wenn Sie mit Plan und Methode ans Werk gehen. Stellen Sie deshalb einen Tagesplan auf und ziehen Sie den möglichst konsequent durch.

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

