

Schuhwechsel hilft gegen Hühneraugen

tmn. Hühneraugen entstehen durch Druck und Reibung – zum Beispiel, wenn Schuhe nicht richtig passen. Wer die schmerzhaften Quälgeister wieder loswerden will, sollte deshalb vor allem die Ursache bekämpfen: mit besser passenden Schuhen oder Einlagen, die Fehlstellungen korrigieren. In der Regel verschwinden Hühneraugen dann von alleine wieder, erklärt das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen.

Um die Heilung zu beschleunigen, können Betroffene die Hornschicht der Hühneraugen selbst entfernen. Dazu weicht man die schmerzende Stelle erst ein, mit einem Fußbad zum Beispiel, und bearbeitet die Verhornung dann vorsichtig. Am besten geht das mit einem Bimsstein.

Hühneraugen bilden sich vor allem dort, wo Haut dicht über dem Knochen liegt. Deshalb sind Füße dafür besonders anfällig, genau wie die Hände: Hier können zum Beispiel Sportgeräte oder Werkzeuge die Auslöser sein. Wird die Ursache nicht behoben, nehmen die Schmerzen mit der Zeit immer weiter zu. Zudem kann sich aus den Hühneraugen eine chronische Entzündung entwickeln.



Die Poke-Bowl wird klassischerweise mit Reis, Lachs, Radieschen und Gurke befüllt. Foto: Getty

WOHLFÜHLTIPP

Konzentration stärken

Wer sich auf die Schnelle konzentrieren muss, kann sich mit Überkreuzübungen behelfen. Das regt beide Gehirnhälften dazu an, aktiv zu werden und ist ganz einfach: Die rechte Hand auf das linke Knie legen, dann mit der linken Hand das rechte Knie berühren. Immer im Wechsel, für ungefähr zehn Wiederholungen beibehalten. Eine weitere kleine Übung: Die Fingerkuppen aneinanderlegen, fest anspannen, und wieder locker lassen. Oder: Mit einer Hand unter den Stuhl fassen, von unten gegen die Sitzfläche drücken und sich dabei gleichzeitig in den Stuhl pressen. Dann nach einigen Sekunden wieder lockerlassen. (tmn)

GEWINNQUOTEN

Lotto am Samstag: Kl. 1: unbesetzt, Jackpot 4.036.756,80 €; Kl. 2: unbesetzt, Jackpot 1.613.352,40 €; Kl. 3: 13.010,90 €; Kl. 4: 3.986,80 €; Kl. 5: 243,50 €; Kl. 6: 51,40 €; Kl. 7: 24,80 €; Kl. 8: 11,50 €; Kl. 9: 5,00 €.
Spiel 77: Kl. 1: unbesetzt, Jackpot 2.380.861,00 €; Kl. 2: 77.777,- €; Kl. 3: 7.777,- €; Kl. 4: 777,- €; Kl. 5: 77,- €; Kl. 6: 17,- €; Kl. 7: 5,- €.
Supper 6: Kl. 1: 100.000,- €; Kl. 2: 6.666,- €; Kl. 3: 666,- €; Kl. 4: 66,- €; Kl. 5: 6,- €; Kl. 6: 2,50 €.
13-er Wette: Kl. 1: 189.272,30 €; Kl. 2: 598,20 €; Kl. 3: 44,20 €; Kl. 4: 7,80 €.
6aus 45: Kl. 1: unbesetzt, Jackpot 532.892,50 €; Kl. 2: unbesetzt; Kl. 3: 1.056,50 €; Kl. 4: 18,00 €; Kl. 5: 18,00 €; Kl. 6: 2,00 €.
 (ohne Gewähr)

Das Beste in einer Schüssel

Bowls versprechen ausgewogene Gerichte und eine einfache Zubereitung

Von Frauke Gans

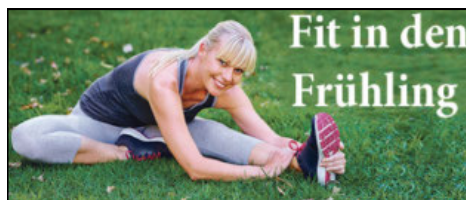
Wer kennt „over night oats“? Ältere Semester schauen vermutlich fragend, während jüngere meist wissend die Schultern hochziehen: Kennt doch jeder. Das ist auch so. Früher hieß es bloß Bircher Müsli. Ähnlich verhält es sich mit „Bowls“. Gesundes, durchdachtes, ausgewogenes Essen, in Schüsseln serviert. Eine deutschlandweite Modeerscheinung, die sich genauso dauerhaft hält wie Smoothies.

Dabei kommt in die Bowls mit Vorliebe sogenanntes „Superfood“ – also Nahrungsmittel, die besonders gut für die Gesundheit sein sollen. Auf die Zutatenliste einer „Bowl“ gehören also immer Obst, Gemüse und diverse Samen, Nüsse und Sprossen. Je nach Inhalt, tragen die Schüsselgerichte entsprechende Namen: Buddha-Bowls, Poke-Bowls, Good Life Bowls, Hippie Bowls oder Smoothie-Bowls. Erstere enthält also zum Beispiel meist auch asiatische Spezialitäten, zweiteere mundgerechte Häppchen und letztere dickflüssige Smoothies zum Löffeln. Im Prinzip muss das Essen nur wirklich nahrhaft sein, in eine hübsche Schüssel passen, der Name zu den Zutaten passen – und fertig ist die „Bowl“.

Die Herkunftsvermutungen für Essen aus Schüsseln reichen in sozialen Medien von Amerikanern, die in einem Restaurant ihren Tacco aus Bequemlichkeit aus einer Schale aßen, bis zu Fernsehjunkies, die ihr Essen in Schüsseln kippeten, damit man auf dem Sofa nicht kleckert. Oder bis nach Asien, wo viele Gerichte tatsächlich in kleinen Schälchen serviert werden. Wer

hats wirklich erfunden? Vermutlich ist es nur eine Zufallsentwicklung, deren Ursprung nicht genau festzumachen ist.

Viel wichtiger: Wie bereitet man eine solche „Bowl“ zu? Zuerst schaut man natürlich, welche man mag. Smoothies zum Löffeln, die Schüssel zum Herauspickern des Essens oder die Buddha-Variante? Es gibt noch mehr Arten, aber diese seien hier vorgestellt. Eigene Kreationen sind natürlich auch erlaubt.



Buddha-Bowl

Zutaten: Salatbasis (um die zehn Prozent der Gesamtzutaten). Welche Sorte ist Geschmackssache, auch Brunnenkresse oder Basilikum funktionieren. Kohlenhydrate um die 20 Prozent. Vor allem Vollkornreis, Hirse, Nudeln und natürlich Quinoa sind beliebt. Gemüse wandert mit einem etwa zwanzigprozentigen Anteil in die Schüssel: ob roh, gekocht, gebraten oder geröstet. Proteine um die 20 Prozent – zum Beispiel Fisch, Fleisch, Tofu, Linsen, Bohnen oder Käse. Pflanzliche Fette in Form von Avocado, Samen und Nüssen zu 15 Prozent und Früchte um die zehn Prozent. Als Topping (fünf Prozent) kommen etwa Sprossen oder Kokosflakes oben auf. Das Finale ist ein Dressing auf Pflanzenölbasis oder Joghurt mit Gewürzen.

Zubereitung: Den Boden der Schüssel mit Salatblättern auskleiden. Darauf die weiteren Bestandteile schichten.

Poke-Bowl mit Lachs

Zutaten: Reis, Lachsfilet, Essig, Sesamöl, Sojasoße, Sriracha (scharfe thailändische Chilisoße), Gurken, Radieschen, Avocado, Frühlingszwiebeln und griechischer Joghurt.

Zubereitung: Den Reis kochen und das Lachsfilet würfeln. Essig, Sesamöl, Sojasoße und Sriracha mit Lachs vermischen und kaltstellen. Gurken und Radieschen in dünne Scheiben hobeln. Avocado schälen, entkernen und würfeln. Grüne Hälften der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Für das Dressing Sriracha mit dem griechischen Joghurt verrühren. Reis auf die Schüsseln verteilen. Lachs, Radieschen, Avocado und Gurken hinzufügen. Mit Srirachasoße beträufeln, mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Smoothie-Bowl

Zutaten: Flüssigkeit, ungefähr 100 ml (Milch, Saft, Wasser oder anderes nach Belieben). 250 g Obst und Gemüse, 4 Esslöffel Bindemittel wie zum Beispiel Haferflocken oder Chiasamen. Außerdem Obst, Nüsse und Samen als Topping. Als Aromen kommen unter anderem Vanille, Kräuter, Obstsaft und Zimt in Frage.

Zubereitung: Flüssigkeit mit Obst und/oder Gemüse mixen, das Bindemittel verleiht dem Smoothie eine cremige Konsistenz. Nicht vergessen: Chiasamen brauchen etwas Zeit zum Quellen! Zum Schluss Aromen und Toppings hinzugeben.

ROMAN

Beweise, dass es böse ist

Roman von Donna Leon,
Copyright by Diogenes-Verlag

30. Fortsetzung

»Sie hat gewinkt«, sagte sie und setzte nach einigem Zögern hinzu: »Und versucht, mir die Hand zu küssen. Aber das konnte ich doch nicht zulassen, so auf offener Straße.«

»Gewiss nicht«, pflichtete Brunetti ihr bei und unterdrückte ein Lächeln. »Fällt Ihnen sonst noch etwas zu Signora Battestini ein?«

»Ich glaube, sie war früher Schulsekretärin. Wo, weiß ich nicht genau, aber soviel ich gehört habe, in einer Grundschule. Sie muss allerdings schon vor über zwanzig Jahren in Rente gegangen sein. Vielleicht noch früher, so leicht, wie das damals noch ging.« Auch wenn er sich nicht ganz sicher war, klang das für Brunetti eher vorwurfsvoll als bedauernd.

»Und ihre Familie? Sie erwähnten

vorhin eine Nichte, mit der Sie gesprochen hätten, Signora.«

»Ja, aber die wollte auch nichts mit der Alten zu tun haben. Die Signora hatte eine Schwester in Dolo, die Mutter der Nichte; ursprünglich hatte ich mich an die gewandt, aber bei meinem letzten Anruf war die Nichte am Apparat und teilte mir mit, ihre Mutter sei gestorben.« Nach einiger Überlegung setzte sie hinzu: »Ich hatte das Gefühl, sie wollte nichts von ihrer Tante hören, solange die nicht tot und begraben war und sie das Haus übernehmen konnte.«

»Sagten Sie nicht auch, Sie hätten mit einer Anwältin gesprochen, Signora?«

»Ja, Dottorressa Marieschi. Sie hat eine Kanzlei, zumindest laut Eintrag im Telefonbuch, irgendwo in Castello. Ich habe sie nie persönlich kennengelernt, son-

dern nur mit ihr telefoniert.«

»Wie haben Sie all diese Leute eigentlich ausfindig gemacht, Signora?« fragte er.

Da sie aus seinem Tonfall nichts als schlechte Neugier heraushörte, antwortete sie freimütig: »Ich habe mich umgehört und die jeweilige Person dann im Telefonbuch nachgeschlagen.«

»Wie haben Sie zum Beispiel den Namen der Anwältin herausbekommen?«

Diesmal kam die Antwort erst nach reiflicher Überlegung. »Einmal habe ich Signora Battestini angerufen und gesagt, ich sei vom Elektrizitätswerk und müsse mit ihr über eine unbezahlte Rechnung reden. Da verwies sie mich an ihre Anwältin – sie hat mir sogar die Nummer gegeben.«

Brunetti schenkte ihr ein anerkennendes Lächeln, hütete sich aber ansonsten, sie für diesen listigen Schachzug zu loben, der zweifellos irgendeinen Strafbestand erfüllte. »Wissen Sie auch, ob diese Anwältin ihren gesamten Geschäftsverkehr regelte?«

»Damals am Telefon hörte es sich so

an«, antwortete Signora Gismondi.

»Bei ihrem Telefonat mit Signora Battestini oder mit der Anwältin?«

»Oh, entschuldigen Sie. Ich meinte Signora Battestini. Die Anwältin war – nun ja, wie Juristen eben sind: Sie gab kaum Informationen preis und tat so, als ob sie nur sehr wenig Einfluss auf ihre Mandantin hätte.«

Treffender hätte man die bewährte Taktik der Advokatengilde kaum beschreiben können. Doch statt ihr zu ihrer scharfsinnigen Beobachtungsgabe zu gratulieren, fragte Brunetti: »Meinen Sie, dass von all dem, was Sie da in Erfahrung gebracht haben, etwas wichtig sein könnte für uns?«

»Ich fürchte, das kann ich nicht beurteilen, Commissario«, gab sie lächelnd zurück. »Die Nachbarn fanden sie jedenfalls durch die Bank unausstehlich, und wenn ihr Mann überhaupt zur Sprache kam, dann hieß es, er sei ein schlichtes Gemüt gewesen, ohne besondere Merkmale, und die beiden hätten keine glückliche Ehe geführt.« Fortsetzung folgt

LEICHT UND LECKER

Hähnchen-Avocado-Salat

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Avocado
- 2 Salatherzen
- 2 mittelgroße Karotten
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 3 EL Öl
- 4 EL Zitronensaft
- 1 TL Zitronenschale
- Zucker
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen bei mittlerer Hitze einige Minuten anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen. In der Zwischenzeit Joghurt, 2 EL Zitronensaft und Zitronenschale vermischen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden, Salat waschen und in Streifen schneiden, Avocado schälen, entkernen, würfeln und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Hähnchen in Scheiben schneiden. Salat anrichten, mit Dressing beträufeln, Karotten, Avocado und Hähnchen darauf anrichten.

Horoskop

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

Wenn Sie einen Fehler bei einem Kollegen entdecken, sollten Sie ihm einen unauffälligen Tipp geben. So schafft man sich Verbündete. Sie selbst werden heute kosmisch noch so stark gefordert, da ist ein früher Feierabend drin.

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

Ihre Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit werden durch Mond und Pluto nachhaltig sensibilisiert. So sind Sie heute ausgesprochen gefühlsbetont und idealerweise auch bereit, das zu zeigen und offener auf andere Menschen zuzugehen.

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

Mit einer Merkur-Neptun-Spannung kann es an Antriebskraft mangeln. Zudem lassen Sie sich ablenken, passen Sie auf, dass sich die Arbeit nicht aufstürmt und Sie dann hektisch werden. Ein Tipp: Im Kollegenkreis wird getratscht, halten Sie sich raus!

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

Wenn Sie im Job alles geben und den guten Draht zu Vorgesetzten nutzen, können Sie heute einen entscheidenden Schritt vorankommen. Die Liebe ist aber das kosmisch begünstigste Thema, verzichten Sie deshalb auf Überstunden.

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

Um des lieben Friedens willen sind Sie geneigt, mehr Zugeständnisse zu machen, als Ihrem Seelenfrieden guttut. Denn eigentlich würden Sie viel lieber Klartext reden und Ihre Bedürfnisse durchsetzen. Bemühen Sie sich um den goldenen Mittelweg.

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

Mit Diplomatie allein kommen Sie heute sicherlich nicht sehr weit. Sie müssen schon klipp und klar sagen, was Ihnen nicht passt. Scheuen Sie im Zweifel auch keine Auseinandersetzung. Manche Probleme könnten tiefer sitzen.

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

Mars unterstützt Sie beim Beginn neuer Vorhaben. Dabei gilt: Gerade im Job können Veränderungen von Vorteil für Sie sein. Doch mit einer Saturn-Spannung sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass solide Projekte viel Disziplin erfordern.

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

Sie reagieren mit dem Fische-Mond sensibler als sonst, erkennen dabei aber auch besser, welche Entscheidung die richtige für Sie ist. Das gilt vorrangig in zwischenmenschlichen Angelegenheiten und in der Liebe, da beweisen Sie heute Feingefühl.

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

Reagieren Sie heute vernünftig und vor allem ein bisschen skeptischer. Auch in der Liebe kann die rosarote Brille zu Enttäuschungen führen. Sie sehen immer nur das, was Sie sehen möchten, und könnten möglicherweise auf einen Blender hereinfliegen.

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

Den Job haben Sie im Griff. Heute lässt Amor grüßen, weshalb die Liebe Vorrang haben darf. Auch Singles könnten ganz unvermutet in einen netten Flirt verwickelt werden. Dann sollten Sie nicht schüchtern sein, sondern all Ihren Charme versprühen!

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

Mit Jupiter und Mars würden Sie am liebsten die ganze Welt aus den Angeln heben – bzw. schon länger geplante Projekte angehen. Im Prinzip können Sie jetzt tatsächlich erfolgreich handeln. Doch Sie sollten keine Spontanentscheidungen treffen.

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

Venus und Mars heizen Ihrem Liebesleben ganz schön ein. Allerdings mit gegensätzlichen Einflüssen. Einerseits zerfließen Sie förmlich vor Romantik und Zärtlichkeit, andererseits sind Sie verbal ein wenig dominant. Zerreden Sie tiefe Gefühle nicht.

Testen Sie eine persönliche ASTRO-Beratung bei wiversum
Gratis-Beratung unter: 0800/ 90054548 (gebührenfrei)

