

NACHRICHTEN

MULTIMEDIA

Sirene warnt jetzt auch auf dem Handy

Die Katastrophen-Warn-App Katwarn unterstützt ab sofort den kritischen Alarm. Diese Funktion könne alle anderen Toneinstellungen des Smartphones vom Lautlosmodus bis hin zu einem parallelen Telefonat umgehen und den Nutzer mit einem schrillen Sirenenton warnen, teilt das Fraunhofer Fokus-Institut mit. Die Forschungseinrichtung hat Katwarn entwickelt.

Damit der Alarm funktioniert, muss die aktuellste Version der App aufgespielt sein: Bei iOS ist das momentan 2.4, bei Android 2.3.0. Nach der Installation muss die Aktivierung des kritischen Alarms aktiv bestätigt werden. Diese Einstellung lässt sich jederzeit wieder zurücknehmen. Kritische Alarmierungen sind den Angaben zufolge nur für den extremen Gefahrenfall – also die violette Warnstufe – gedacht, wenn eine sofortige Reaktion Betroffener notwendig ist. Ausgenommen seien nur Unwetterwarnungen: Meldungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD) würden weiterhin mit „System-Ping-Ton“ und ohne kritischen Alarm verbreitet. |dpa

ÖKOTEST

Unnötiger Zucker in Kidneybohnen

In scharfen Chili-Eintöpfen, herzhaften Tacos oder Salaten sind sie nicht nur ein roter Farbtupfer, sondern sorgen für eine salzig-würzige Geschmacksnote. Wer würde da vermuten, dass in Kidneybohnen aus dem Glas oder der Dose Zucker zugesetzt ist? Trotzdem steckt er in elf von 20 untersuchten Produkten, fand „Ökotest“ heraus (Ausgabe 10/2021). Wer eine halbe Dose verwendet, kommt teilweise auf bis zu sechs Gramm Zucker, haben die Tester ausgerechnet. Doch es geht auch ohne. Das zeigen acht Sieger, die mit „sehr gut“ bewertet wurden. Die übrigen zwölf Marken schnitten nicht schlechter als „gut“ ab. Neben dem Zuckersatz sehen die Tester weitere Zusatzstoffe als überflüssig, etwa Kalziumchlorid und modifizierte Stärke, die ein Weichwerden der Bohne verhindern. |dpa

RECHT

Stalking wird härter bestraft

Wer einer anderen Person regelmäßig auflauert oder sie belästigt, landet nun schneller vor Gericht. Zuletzt musste Tätern „beharrliches“ Nachstellungsverhalten nachgewiesen werden, das das Leben des Opfers „schwerwiegend“ beeinträchtigt. Seit 1. Oktober reicht es aus, jemanden „wiederholt“ zu belästigen und dessen Leben damit „nicht unerheblich“ zu beeinträchtigen. Verschärft wird auch das Strafmaß: Konnten bisher wegen Stalkings maximal drei Jahre Haft verhängt werden, sind nun fünf Jahre Freiheitsstrafe möglich. Zudem steht digitales Cyberstalking nun ausdrücklich unter Strafe – etwa, wenn jemand auf die Social-Media-Konten seines Opfers zugreift. |dpa

GARTEN

Stihl ist Testsieger bei Kettensägen

Um Brennholz auf die richtige Länge zu bringen, sind kompakte Benzin-Kettensägen eine gute Wahl. Die Zeitschrift „Selbst ist der Mann“ (Ausgabe 11/2021) hat sieben Modelle der unteren Leistungsklasse bis 1,4 Kilowatt (zwei PS) zwischen 95 und 230 Euro getestet. Das Urteil: Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist überall in Ordnung. Drei Modelle erhielten die Note „sehr gut“. Schlecht ist keine der getesteten Sägen. Die meisten Geräte zeigten eine gute Leistung, zum Beispiel beim Fällen kleinerer Bäume und dem Teilen abgelegener Eichenstämme. Testsieger wurde die MS 162 C-BE von Stihl (Note 1,7) vor der KS 400-41 V der Marke Güde (Note 1,9). |dpa

Liebeskummer lohnt sich doch

Wenn eine Beziehung in die Brüche geht, leiden Männer und Frauen unterschiedlich. Auch das Alter spielt eine Rolle. Doch so weh Liebeskummer tut – er ist auch für etwas gut.

VON KORNELIA NOACK

Es ist noch nicht lange her, da saß Heike Andrä einer Dame im besten Alter gegenüber. Nach 30 Jahren Ehe war sie einfach nur noch unzufrieden. Einfühlsame Gespräche mit ihrem Mann, so wie früher, waren schon lange nicht mehr möglich. Den Alltag gemeinsam zu gestalten, fiel immer schwerer. „Im Grunde waren beide, sie und ihr Ehemann, unglücklich. Sie wünschte sich aber, ihre Beziehung zu retten, wollte einen Neuanfang“, sagt Andrä. Sie führt eine Praxis für Psychotherapie in Leisnig und unterstützt häufig Menschen, die Probleme in ihrer Partnerschaft haben.

Nach zahlreichen Gesprächen, in denen die beiden Frauen gemeinsam die Beziehung aufgearbeitet haben, sei die Mittfünfzigerin zu dem Schluss gekommen, dass sie überhaupt nicht mehr den Wunsch verspürt, mit ihrem Mann zusammen zu sein. Die gemeinsame Basis sei im Laufe der Zeit verloren gegangen. „Obwohl es gar nicht ihr Ansinnen war, trennte sie sich schließlich. Sie hat sich gut damit gefühlt, und sie tut das immer noch“, sagt Andrä. Ein bisschen Herzschmerz gehörte natürlich dazu. Denn auch wer die Trennung selbst in die Hand nimmt, ist vor Liebeskummer nicht gefeit. Egal, wie alt er ist.

„Liebeskummer lohnt sich nicht“, behauptete einst die schwedische Sängerin Siw Malmkvist. Und doch kommen wir im Leben häufig nicht um das fast unerträgliche Gefühl herum. Wer erinnert sich nicht an seinen ersten Kuss, das Verliebensein, das intime Vertrauen, die Schmetterlinge im Bauch – und den schlimmen Liebeskummer, wenn es zu Ende ging?

„Wenn wir jung sind, denken wir, dass wir im reiferen Alter solch einen Schmerz nicht mehr ertragen müssen“, sagt Heike Andrä. Doch die Realität sieht anders aus. Liebeskummer kennt kein Alter. Im Gegenteil. Wer lange und intensiv geliebt hat, fühlt die Trauer sogar noch stärker. Und dabei ist es ganz egal, ob man verlassen wird, sich trennt oder unglücklich in jemanden verliebt ist. Hinzu kommt bei Älteren die Angst, sich nie wieder zu verlieben und für immer allein zu bleiben.

„Wenn es eine richtige echte Liebesbeziehung war, in der sich beide Partner ergänzen und unterstützen haben, leiden beide wie ein Hund“, sagt Dr. Ulrike Anderssen-Reuster, Chefärztin der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie am Städtischen Klinikum Dresden. „Die Liebe ist eines der tiefsten menschlichen Gefühle. Mit den Jahren wird man zu



Ein bisschen Mühe muss man sich bei der Reparatur eines gebrochenen Herzens schon geben.

FOTO: 123RF.COM

Heike Andrä
Psychotherapeutin



FOTO: INNERE BALANCE INFO

„Liebeskummer ist ein Prozess, aus dem Menschen gestärkt hervorgehen können.“

Reuster. „Frauen bauen sich im Laufe ihres Lebens ein soziales Umfeld, ein Netzwerk auf. Das ist sinnvoll, denn wenn sie krank werden, brauchen sie Freundinnen, Schwestern, Nachbarn, die sich um die Kinder kümmern.“ Frauen können den Schmerz aber auch noch über ein anderes Ventil loswerden: Sie weinen.

Den Tränen einfach freien Lauf lassen – nach Ansicht von Anderssen-Reuster ist es das Beste, was Menschen in dieser Situation machen können. „In dem Moment, in dem man ein trauriges Gefühl zulässt, bewältigt man es auch. Je mehr Tränen, umso besser“, so die Psychoanalytikerin. Die Erfahrung hat

auch Heike Andrä gemacht. „Mit dem Weinen bauen wir Stress ab, es reinigt den Körper, wir fühlen uns besser danach.“ Männern werde häufig noch immer eingebaut, dass sie nicht weinen dürfen. „Das ist Quatsch, vielen würde das ebenso guttun“, so Andrä.

Doch auch wenn das vermeintlich starke Geschlecht anders leidet, um den Herzschmerz zu bewältigen, benötigen Männer ähnlich viel – im Durchschnitt knapp ein Jahr lang. Laut einer repräsentativen Befragung von 7259 Internetnutzern im Auftrag der Online-Partnervermittlung ElitePartner benötigen Frauen im Schnitt 12,8 Monate, um den Trennungsschmerz zu überwinden. Bei Männern sind es 11,9 Monate. „Das ist wie bei einem Trauerjahr, wenn der Partner versterben würde“, sagt Andrä, die dies schon oft beobachtet hat.

Im Normalfall sei auch bei solch einem langen Zeitraum keine professionelle Hilfe nötig. „Man muss sich erlauben, dass es einem schlecht geht“, sagt Anderssen-Reuster. Da sei es auch okay, wenn man am Abend mal eine Flasche Wein trinkt oder wieder raucht, obwohl man eigentlich aufgehört hat. Erst, wenn das Liebesleid kein Ende zu nehmen scheint und es negative Auswirkungen auf Alltag und Job gebe, kann psychotherapeutische Unterstützung hilfreich sein. „Wenn jemand spürt, dass er in der Trauer feststeht, sollte er sich Hilfe suchen“,

sagt Andrä. Ebenso wenn der Herzschmerz zu körperlichen Beschwerden, wie Schlafstörungen oder Magenschmerzen, führe. Tabletten seien keine Lösung. „Besonders unter Liebeskummer leiden Menschen, die keine gefestigte Persönlichkeit haben, die wenig selbstbewusst sind und sich oft nach anderen richten“, sagt Anderssen-Reuster. „Sie tun sich wahnsinnig schwer, damit klarzukommen.“

Sicher ist: Es ist eine gesunde Reaktion, den Herzschmerz zuzulassen und sich ausreichend Zeit dafür zu nehmen, ihn zu verarbeiten. Darin sind sich die Fachleute einig. Lohnt sich Liebeskummer also doch? Aus psychoanalytischer Sicht sei es zumindest eher bedenklich, wenn man nach der Trennung von einem Partner keine Trauer empfindet. Das haben Wissenschaftler der Universität in Wien herausgefunden. Das könnte nämlich ausgenutzt darauf hindeuten, dass der Betroffene ein anderes psychisches Problem hat.

„Liebeskummer ist ein Prozess, aus dem Menschen gestärkt hervorgehen können, wenn sie ihn intensiv durchleben“, sagt Andrä. In der Regel durchschreiten wir dabei vier Phasen. Da wäre zuerst der Schock, die Verleugnung. Man will nicht wahrhaben, dass die Liebe zu Ende sein soll. Die zweite Phase ist die Wut, das Gefühlschaos, das man erst einmal durchleben muss. „Dazu gehört auch, sich mit den negativen Seiten des Partners auseinanderzusetzen. Das kann sehr heilsam sein“, sagt Andrä. Einige fallen auch in eine tiefe Trauer oder Depression.

In der dritten Phase denken viele an Verhandeln, rufen den oder die Ex an und stehen auch schon mal vor der Haustür. Später beginnen die Gefühle aufzubrechen. „Man fängt an, die Trennung zu akzeptieren. Das ist der wichtigste Schritt, um den Verlust aufzuarbeiten“, erklärt Heike Andrä.

Häufiger den Schlussstrich unter eine Partnerschaft ziehen übrigens die Frauen. Bei der Umfrage von ElitePartner gaben 44 Prozent der Frauen an, sich bei ihrer letzten Beziehung selbst aktiv getrennt zu haben. Unter den Männern waren es nur 28 Prozent. Knapp jede dritte Beziehung wurde demnach einvernehmlich getrennt.

„Wenn Frauen unzufrieden sind, suchen sie das Gespräch mit dem Mann. Der fühlt sich dabei unbehaglich und weicht aus. Oft spitzt es sich dann so zu, dass die Frau eine Auseinandersetzung herbeiführt, die auch zu einer Trennung führen kann“, erklärt Anderssen-Reuster. Die Befragung zeigt auch: Wer selbst Schluss macht, fühlt sich später als Single häufiger zufriedener als derjenige, der verlassen wurde.

Die oberste Regel nach einer Trennung lautet in jedem Fall: Jeglichen Kontakt vermeiden. „Man sollte auch vor Freunden dazu stehen und sich nicht verstecken“, sagt Andrä. So schmerzhaft dies auch sei, es lohne sich. „Wer dies alles durchsteht, hat die größten Chancen, sich neu verlieben zu können.“

WEINERKENNTNISSE

Guter Schimmel

VON SILVIO NITZSCHE
expertentipp@redaktion-netzwerk.de



Produkt nicht giftig oder hilft bei einem für uns zuträglichen Verwesungsprozess.

Botrytis cinerea findet man mit seinen über 200 verschiedenen Wirtspflanzen überall in der vegetativen Natur – auch bei den Weinreben. Der richtige Zeitpunkt entscheidet über Gedeih und Verderb. Bei den noch unreifen, grünen Beeren verursacht die Graufäule großen Schaden. Zum richtigen Zeitpunkt jedoch gilt sie nicht wenigen Weinen als das Geschmacksgold. Die teuersten, lagerfähigsten und wertvollsten Tropfen erhalten auf diese Weise ihre Adlung. Und das passiert so: Bei fast perfekt gereiften

Beeren wird die Beerenhaut mit winzigen Poren durchsetzt, aus denen ganz langsam das Wasser entweichen kann. Die Inhaltsstoffe werden konzentriert und die Beeren am Stock rosiniert. Weinsäure und Apfelsäure werden reduziert, jedoch die Bildung von Glucosäure und Zuckern gefördert.

Botrytisbefall bewirkt immer eine chemische Veränderung und auch Zerstörung sortenspezifischer Aromastoffe. Es entstehen relativ stark geschmacksverändernde Stoffwechselprodukte. Das Otocenol verleiht dem Wein einen typisch muffigen Pilzton, der an den Duft von Champignon und feuchtem Wald-

boden erinnert. Das Sotolon ergibt einen süßlich-karamellartigen Geschmack. Durch bestimmte Pilzenzyme werden Anthocyane und andere Phenole oxidiert und in bräunliche Polyphenole verwandelt.

Die absolute perfekte Voraussetzung, um mithilfe des Grauschimmels so berühmte edelsüßen Weintypen, wie Ausbruch, Sauternes, Beerenauslesen, Trockenbeerenauslesen oder Eisweine, zu erzeugen, ist ein später Befall von bereits reifen Beeren ab etwa 80 Grad Oechsle bei trockener Herbstwitterung. Vor allem lang anhaltende Regenfälle ab Ende August bieten optimale Bedingungen. Ideal sind trockene und kühle Nächte, in denen sich das Pilzwachstum verlangsamt, und mit 20 bis 25 Grad Celsius warme und feuchtere Tage, in denen der Pilz wieder schneller wächst. Der Pilz verfällt einzelne Beeren und breitet sich von dort sehr rasch auf die ganze Traube aus.



Unreife Trauben: Hier ist noch alles in Ordnung.

FOTO: DWI

Also, es gibt noch ein mickeliges Quantchen Hoffnung, etwas Positives aus diesem schwierigen Jahr zu ziehen. Was aber mit Sicherheit bis dahin verbleibt, ist enorm viel Arbeit und die große Erkenntnis: „Es ist nicht alles Geschmacksgold, was schimmelt.“

SILVIO NITZSCHE ist Sommelier und betreibt in Dresden die WeinkulturBar.