

Kleine Kuchen



60 Cake-Pops-Teig

1 Ei, 1 EL Joghurt, 1 Pck. Vanillezucker und 50 g Zucker schaumig schlagen. ¼ TL Backpulver, 75 g Mehl und 30 g zerlassene Butter unterrühren. Teig in Form füllen. Bei 180 Grad 20 Min. backen.

61 Clevere Formen

Kleine Küchlein am Stiel sehen einfach zum Anbeißen aus. Damit die Kugeln auch gelingen, gibt es Backformen für bis zu 20 Cake-Pops (z. B. Brinkmann, ca. 19 Euro, www.cake-pops.de).



62 Handarbeit

Besonders locker werden Rührteig-Küchlein, wenn Sie die Zutaten mit einer Gabel vermischen. Zu langes Rühren macht den Teig zäh.

63 Blitz-Brownies

60 g Butter in einem Topf verflüssigen. 2 Eier, 1 TL Vanillezucker und 200 g Zucker dazugeben. 40 g Mehl und 6 EL Kakaopulver unterheben. Teig in eine gefettete rechteckige Backform geben. Ca. 30 Min. bei 160 Grad backen.



Daniel Lorenzen (28)

Ob Muffins, Donuts oder Cake-Pops: Der Bäckermeister weiß, wie die Leckereien immer perfekt gelingen.

64 Mini-Gugelhupf

Vermengen Sie 150 g Vanille-Joghurt, 100 g Zucker, 150 g Mehl, 1 Ei, 1 TL Backpulver, 100 ml Sahne und 1 Pck. Vanillezucker. Teig in 6 Mini-Gugelhupfförmchen füllen. Bei 180 Grad ca. 25 Min. backen.



65 Perfekt dekoriert

Glitzerstaub (über www.torten-art.de) oder Streusel: Seien Sie beim Verzieren mutig. Streuen Sie die Deko zügig auf den noch feuchten Kuchenguss, sonst haftet sie nicht.

66 Süße Donuts

300 g Mehl, 2 Eier, 70 g Zucker, 1 Prise Zimt, 1 EL Butter, 80 ml Milch und ½ Hefewürfel verkneten. 60 Min. gehen lassen. Teig ausrollen, Kreise stechen. 20 Min. gehen lassen. In 170 Grad heißem Öl von beiden Seiten je ½ Min. frittieren. Für den Guss: 80 g Puderzucker mit 3 EL Himbeergelee verrühren.



67 Zitronen-Muffins

2 Eier, 200 g Zucker, 125 Butter, 250 g Mehl, 2 TL Backpulver und Saft einer ½ Zitrone vermengen. Den Teig in 12 Papierförmchen füllen. Bei 180 Grad 12 Min. backen.

SCHNELL-TIPPS

68 Leckere Muffinhaube: Mixen Sie 100 g Frischkäse mit 85 g Puderzucker. **69** Auch gut als Backformen: hitzefeste Weckgläser. **70** Hilft beim Teigportionieren: ein Eiskugelformer. **71** Eine geraspelte Möhre im Rührteig macht ihn extra saftig.

Nordic Walking



Dr. Achim Schmidt (45)

von der Kölner Sporthochschule kennt die beste Lauf-Technik und die optimale Ausrüstung.

72 Route festlegen

Um eine Walking-Runde zu finden, die Strecke zunächst mit dem Fahrrad abfahren. Wählen Sie am besten federnden Waldboden und meiden Sie Steigungen. So schonen Sie beim Laufen Ihre Gelenke.

73 Kleidung

Genau wie beim Joggen sollte Ihre Kleidung atmungsaktiv sein. Baumwolle eignet sich für Nordic Walking nicht, da der Schweiß nicht nach außen transportiert wird und Sie dadurch auskühlen.

74 Schritte

Achten Sie darauf, dass Sie raumgreifende Schritte machen – aber nur so sehr, wie es für Sie angenehm ist. Zu große Schritte können auf Dauer die Gelenke schädigen.

75 Handschuhe

Ob Winter oder Sommer: Gegen Wundreibung immer Handschuhe tragen. Nordic-Walking- oder Fahrradhandschuhe (Sportfachhandel) eignen sich. Wichtig ist das verstärkte Material auf der Handinnenfläche.



76 Tempo

Walken Sie mit Freunden und unterhalten Sie sich dabei, ohne aus der Puste zu kommen – das ist das ideale Maß an Anstrengung.

81 Joggingsschuhe für den Anfang

Sie müssen nicht gleich spezielle Walking-Schuhe kaufen, Ihre alten Joggingsschuhe tun's auch. Wichtig ist, dass der Schuh gut abfedert. Er sollte leicht und stabil sein, ein gutes Profil haben. Vorm großen Zeh sollte ein fingerbreit Platz sein.



77 Trinken

Achten Sie darauf, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen: Für 1 Stunde Walking sollten Sie 1 Liter zusätzlich trinken – am besten Saftschorlen oder Wasser. Zum Laufen können Sie Wasserflaschen in einer speziellen Gürteltasche (Sportfachhandel, ab ca. 8 €) mitnehmen.

78 Das richtige Maß

Sie müssen nicht täglich eine mehrstündige Walking-Runde drehen, um fit zu werden. Drei- bis viermal pro Woche genügt vollkommen. Planen Sie pro Strecke etwa eine Stunde ein.



79 Stöcke

Alu, Carbon oder Glasfaser – all diese Materialien eignen sich gut. Wichtig ist die Handschlaufe am Griff. Ich empfehle höhenverstellbare Stöcke. Der Winkel zwischen Arm und Stock sollte 90 Grad betragen.

80 Lauftechnik

Setzen Sie Stöcke und Füße diagonal auf. Schauen Sie locker nach vorn, damit Sie eine gerade Haltung haben und nicht gebückt laufen. Wichtig sind ein federnder Gang und das Ausschwingen der Stöcke nach hinten.

Möbel aufpeppen



Syntje Krause (31)
Wie Sie alten Möbeln einen neuen Look verleihen, weiß die Redakteurin für Dekoration.

86 Schmucke Spiegel

Spiegelfliesen gibt in verschiedenen Formen (Stück ca. 5 €). Nehmen Sie zum Befestigen Spiegelklebeband (beides im Baumarkt). Dann halten sie auf Schranktüren.

87 Beistelltischchen mit Foto-Motiven

Einen Tisch zu verschönern, ist ganz leicht. Machen Sie beim Fotografieren oder der Drogerie Abzüge von Ihren Lieblingsmotiven. Das Tischchen vor dem Bekleben reinigen. Mit Sprühkleber (Bastelladen) die Rückseite des Bildes einsprühen und auf den Tisch drücken. Die Ecken dürfen nicht absteigen. Die Oberfläche mit Klarlack versiegeln.

88

Schlichte Griffe austauschen

Griffe in verschiedenen Farben und Formen setzen Akzente. Einfach mit Metallknöpfen austauschen (z. B. von www.butlers.de ab 2 €).



89 Einfach aufpolstern

Ist der Stoff ihres Stuhls verschlissen, können Sie ihn neu beziehen. Nehmen Sie die Polster heraus und entfernen Sie den alten Bezug. Danach schneiden Sie den neuen Stoff passgenau zurecht. An einer Polsterseite mit Tackernadeln fixieren, fest spannen und dann die anderen Seiten antackern. Polster wieder am Stuhl befestigen.



SCHNELL-TIPPS

90 Aus einem schmalen Regal mit stabilen Seitenwänden aus Holz lässt sich im Handumdrehen eine Bank machen. Das Regal einfach waagrecht legen und mit Sitzpolster und Kissen hübsch dekorieren.
91 Wandtattoos sehen nicht nur auf Tapete toll aus, sie schmücken auch Schränke. Einen Bogen mit Stickers gibt es im Möbelhaus ab 10 €.

82 Neuer Anstrich

Rauen Sie die Oberfläche ihrer Holzkommode mit Schleifpapier auf und streichen Sie diese mit Lack oder Lasur an. Für kleine Flächen eignet sich ein Pinsel, für große eine fusselfreie Malerrolle.

83 Mut zum Muster

Rückwände von Regalen oder Vitrinen können Sie mit einer Mustertapete verschönern. Dazu die Rückwand herauslösen. Tapetenbahn mit Kleister (Baumarkt) bestreichen. Nach kurzer Einwirkzeit die Bahn auf die Rückwand kleben. Überstände mit Cuttermesser abschneiden. Nach dem Trocknen Rückwand wieder befestigen.

84 Stempeldruck

Mit einem Schwamm-Stempel (ab 3 €, Bastelladen) und Holzfarbe eine Bordüre oder einzelne Motive aufs Möbelstück tupfen.

85 Bildschön

Unschöne Kratzer auf der Spülmaschine verstecken Sie mit stimmungsvoller Magnet-Deko. Das Pasta-Motiv gibt es für 14,50 € über www.moderne-hausfrau.de.



Pate werden



Andrea Berning (46)
Die Redakteurin stellt Projekte vor, die Sie aktiv oder mit einer Geldspende fördern können.

92 Alte Bücher vor dem Zerfall bewahren

Historische Bücher zu retten, ist eine kostspielige Angelegenheit. Viele Bibliotheken bieten daher Buchpatenschaften an, um so den Etat aufzustocken. Bei Interesse Adressen einfach googeln.

93 Familien helfen

Sie haben Zeit und möchten sich sozial engagieren? Als ehrenamtliche Familien-Patin unterstützen Sie einige Stunden pro Woche die Eltern oder die Mutter eines Kleinkindes. Weitere Infos unter www.aktivpaten.de.

94 Bienen adoptieren

Ohne Bienen keine Blumen – und kein Honig. Werden Sie Bienen-Patin (Jahresbeitrag: 35 €) und tragen Sie so zum Erhalt der fleißigen Tiere bei. Als Dank gibt es eine Urkunde und ein Glas Honig. Weitere Infos: www.beegood.de.

95 Klima retten

Was schenkt man Menschen, die schon alles haben? Eine Baum-Patenschaft. Das ist originell und trägt durch das Anpflanzen neuer Wälder zum Klima- und Naturschutz bei. Jeder Baum-Pate erhält eine individuelle Urkunde über seine Bäume. Weitere Infos unter www.baeume-verschenken.de.



MIT DEN BESTEN EXPERTEN DEUTSCHLANDS

Behandlungsfehler



Britta Konradt (52)
ist Fachanwältin für Medizinrecht und Buchautorin („Ärztepfusch – und jetzt?“, Linde Verlag, 9,90 €).

96 Nachfragen

Vermeintliche Behandlungsfehler entpuppen sich oft als Missverständnisse. Sprechen Sie also zunächst mit Ihrem behandelnden Arzt. Fragen Sie, warum es jetzt anders ist, als vor der OP besprochen.

97 Alles aufschreiben

Bleibt ein komisches Gefühl zurück, sollten Sie ein Gedächtnisprotokoll anfertigen. Wie war der genaue Ablauf der Behandlung? Wer hat wann was getan?

98 Prüfen lassen

Lassen Sie die Behandlungsabläufe vom Medizinischen Dienst Ihrer Krankenkasse begutachten. Außerdem gibt es kostenfreie Schlichtungsstellen bei den Landesärztekammern (Adressen unter www.bundesaerztekammer.de).

99 Anwalt aufsuchen

Wollen Sie gegen den verantwortlichen Arzt vorgehen, wenden Sie sich an einen Fachanwalt für Medizinrecht. Ein erstes Beratungsgespräch kostet zwischen 50 und 220 €.