

Leben

Warenkorb

● **Nachtschichtler.** Das Illuminated Keyboard von Logitech bietet nicht nur Hintergrundbeleuchtung für Nachtschichtler, sondern auch perfekt abgestimmte Tasten für Vieltipper. Mit nur 9,3 Millimeter Höhe schmiegt es sich um 79,99 Euro an jeden Schreibtisch.



● **Lichtblick.** Das streng limitierte Navigationsgerät Falkstyle Jolie Selection ist in Weiß gehalten, mit einem 3,5 Zoll-Touchscreen ausgestattet und passt in jede Handtasche. Eine Mio. Points of Interests wartet darauf, entdeckt zu werden. Zudem enthält es von der Frauenzeitschrift *Jolie* recherchierte Hotspots. Preis: 249,95 Euro.



● **Weißer Kraft.** Sony lässt die neue N-Serie ganz in Weiß erstrahlen und die Desktops dieser Welt endgültig erblassen. Aber auch die „inneren Werte“ lassen aufhorchen: Bis zu vier Gigabyte Hauptspeicher, Intel-Core-2-Duo-Prozessoren und ATI-Grafik für unter 800 Euro bekommt man nicht so leicht.



● **Nokias iPhone.** Das 5800 Xpress Music soll Apple das Fürchten lehren. Die Voraussetzungen sind auf jeden Fall gegeben: Man bekommt sogar ein Jahr lang seine Lieblingsmusik vom hauseigenen Musikdienst kostenlos. Technische Schmanke: GPS, WLAN und Micro-SD-Slot. *kl* Fotos: Hersteller



Im Test

Kindernahrung – Gläschen und Breie



Foto: Bilderbox.com

Mit etwa sechs Monaten geht es los: Babys bekommen zusätzlich zur Milch „Beikost“ mit dem Löffel. Hersteller wie Hipp, Alete oder Alnatura bieten inzwischen eine riesige Vielfalt an Gläschen-Beikost an. Auch der Markt für Getreidebreie hat vom herkömmlichen „Grießbrei“ ausgehend eine starke Erweiterung erfahren. Viele verschiedene Breisorten diverser Hersteller sind inzwischen erhältlich.

Der Verein für Konsumenteninformation (VKI) hat sich beide Bereiche genau angesehen und einiges kritisiert.

Praktisch, aber teuer

Vor allem anfangs, wenn das Baby nur wenige Löffel isst, sind die Gläschen zwar sehr praktisch, allerdings teuer. Für ein Standard-190-Gramm-Gemüse-Gläschen ist im Moment knapp ein Euro fällig. Im ersten Beikost-Monat sind daher die kleineren, etwas billigeren Gläschen (125 Gramm) mit „Frühkarotten“ ideal. Nachteil: Viele Kinder vertragen Karotten nicht (Allergie oder Verstopfung). Abhilfe schafft etwa die Zugabe von ein, zwei Löffeln püriertem Apfel oder der Umstieg auf die allgemein besser verträgliche Sorte Kürbis mit Reis.

Neu im Angebot ist Pastinake. Wie bei allen Sorten gilt: langsam einführen, pro Woche eine neue Sorte. Wichtig: Jedem Kind schmeckt etwas anderes. Grundsätzlich, hat der VKI festgestellt, sind die Gemüse-Gläschen zu drei Viertel in Ordnung: Das bedeutet, es befindet sich weder zu viel noch für Babys ungeeignetes auf der Zutatenliste.

Anders sieht es bei Komplettmenüs aus: Von 28 getesteten Gläschen entsprachen gerade einmal drei den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE), und zwar „Alnatura

Karotten mit Kartoffeln und Rindfleisch“, „Alnatura Kürbis mit Reis und Huhn“ sowie „Sunval Kürbis mit Reis und Huhn“. Alle anderen Gläschen enthielten für Babys nicht empfehlenswerte oder unnötig viele Zutaten. Mittlerweile haben die großen Hersteller Hipp und Alete reagiert und bei ihren Menüs etwa auf Salz-zugabe weitgehend verzichtet. Helfen kann man sich auch, indem man einfach ein Gemüsegläschen mit selbst püriertem Fleisch oder mit ein paar Löffeln aus einem reinen Fleisch-Gläschen „aufbessert“. Denn darüber sind sich die Ernährungsforscher einig: Fleisch und Fett sollten in der Baby-Beikost nicht fehlen.

Vorsicht bei Fertigbreien

Von den schönen bunten Verpackungen sollte man sich nicht verleiten lassen: Für den Einstieg ins (Getreide-)Breialter genügen anfangs glutenfreie Flocken (Reis, Hirse), mit maximal ein bis zwei Obstsorten kombiniert. Von 35 überprüften Breien fand der VKI nur ein Drittel, das dieser Anforderung gerecht wird. Wer ein allergiefährdetes Baby hat, muss noch mehr aufpassen. Viele Fertigbreie enthalten nämlich auch Folgemilchpulver und dürfen daher nicht verabreicht werden. Gewarnt werden muss vor sogenannten „Komplettbreien“ oder essfertigen „Gute-Nacht-Breien“ (etwa von Hipp). In allen Gläschen ist Zucker enthalten, dazu Milch und oft noch glutenhaltiges Getreide und Vanillearoma. Alles in allem absolut keine geeignete Mahlzeit für Babys unter einem Jahr.

Wichtigste Regel: Die Babyernährung sollte aus möglichst wenig Zutaten bestehen. Daher ist es empfehlenswert, vor dem Kauf die Liste der Inhaltsstoffe genau durchzulesen.

Christine Wahlmüller



Foto: Photos.com

Buchtipps

Öko als Megatrend der Zukunft

Loha (Lifestyle of Health and Sustainability) heißt der neue grüne Lebensstil, der laut den Autoren des Zukunftsinstituts von Matthias Horx, der auch das Vorwort für dieses Buch liefert, immer mehr an Bedeutung gewinnt. Ökologisches Denken und Handeln – vor 20 Jahren noch ein belächeltes Minderheitenprogramm einiger Hippies, Ökofreaks und Atomgegner, wird zum neuen Megatrend der Zukunft. Die Neo-Ökologie werde künftig immer mehr Lebensbereiche erfassen: Gesunde Ernährung mit vorzugsweise regionalen Bio-Produkten, „grüne“ Technologien, umweltschonende Autos, erneuerbare Energien, Green Fashion, ethisches Investment, Wellness-Aufenthalte, Öko-Sport, Naturreisen oder Niedrigenergiehäuser seien immer weiter im Vormarsch, so die Autoren.

Etwa 30 Prozent der amerikanischen und europäischen Bevölkerung würden bereits heute den Loha-Lebensstil pflegen, und die Zahl der Anhänger stei-

ge. Die Wirtschaft reagiert auf diesen Trend mit immer mehr „nachhaltigen“ Angeboten, schließlich lässt sich mit Öko „gutes“ Geld machen. Ökologie wird so zum Wachstumsfaktor.

Da die Anhänger des neuen Lifestyles vorwiegend aus der Mittelschicht kommen, seien sie auch bereit und finanziell imstande, mehr Geld für nachhaltige Produkte und eine bessere Lebensqualität auszugeben. Dieses Faktum nützt die Industrie schon seit Jahren – es gibt kaum mehr ein Unternehmen, das nicht sein nachhaltiges Handeln betont – und wird es künftig in noch viel stärkerem Ausmaß tun.

Die Autoren zeigen Sparten und Märkte auf, die sich, auch bedingt durch die aktuelle Diskussion über den Klimawandel, verstärkt der Loha-Bewegung widmen, um ihren wirtschaftlichen Erfolg zu sichern. *bafo* Elke Wenzel, Anja Kirig, Christian Rauch: *Greenomics* Redline Wirtschaft, 2008, 19,90 Euro ISBN: 978-3-636-01556-3

Schnappschuss
Staatlich honoriert

Mit „dualer Zustellung“ will Raiffeisen Informatik (RI) alle Österreicher von der Last, nicht rechtzeitig ein behördliches Dokument erhalten zu haben, erlösen. RI hat hierfür eine sichere, bürgerfreundliche Lösung entwickelt und den Staatspreis für Multimedia und E-Business verliehen bekommen. Die Vielfalt der heimischen Informations- und Kommunikationstechnologie-Wirtschaft zeigen auch die anderen Preisträger in diversen Unterkategorien: Imagination Computer Services mit dem Multi-User-Game „Microsoft's Incredible Machine“, das einen perfekten Messeauftritt mittels Smartphone garantiert. E-Learning Concepts Rietsch punktete mit Edysgate. Die Software erlaubt Legasthenikern, ihre Wahrnehmung nachhaltig zu verbessern. Sicht-bar hilft mit dem Sanierungscheck.at online, Energie zu sparen, und gewann ebenso wie Parkside Informationstechnologie mit der Website des Grazer Musikfestivals Springseven. *kl* Foto: Fotodienst/Johannes Brunnbauer