



# Ich frage mich oft...

KNIFFLIGE ALLTAGSFRAGEN, VON EXPERTEN BEANTWORTET

## ICH SCHLAFE NEUERDINGS SCHLECHT. KÖNNTE DAS AM KISSEN LIEGEN?

Das ist gut möglich. Die meisten Menschen schlafen mit zu großem Kissen. Wichtig ist gerade bei Bauch- und Rückenschläfern, dass nur der Kopf auf dem Kissen liegt. Von daher sind die kleineren Modelle (80x40cm) besser geeignet. Nicht so wichtig ist, ob es sich um ein Seitenschläfer- oder Bauchkissen handelt. Denn wir wechseln nachts öfter die Schlafposition. Wer ohnehin Rücken- oder Nackenprobleme hat, sollte sich beim Kissenkauf beraten lassen.

Prof. Bernd Kladny, Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie



## WIR WÜRDEN GERNE IM GARTEN HÜHNER HALTEN. IST DAS EINFACH SO ERLAUBT?

Solange die Nachbarn dadurch nicht gestört werden, gibt es gegen die Hühnerhaltung keine Einwände. Auch im bauordnungsrechtlichen Sinne gibt es keine Bedenken, da Hühner als Kleintiere eingestuft werden, die auch in allgemeinen Wohngebieten gehalten werden dürfen, ohne dass eine Erlaubnis der Gemeinde vonnöten ist.

Roman Sostin, Rechtsanwalt bei Haus & Grund Bayern



## MEIN MANN LEIDET UNTER ARTHROSE. KÖNNEN WIR DENNOCH WANDERN GEHEN?

Gegen Bewegung ist nichts einzuwenden. Aber bei Bergtouren sollten Sie bedenken, dass vor allem der Abstieg die Kniescheibe und Gelenke um ein Vielfaches belastet. Trekkingstöcke können hier helfen, sie wirken stabilisierend auf Gelenke und Rücken. Patienten mit Arthrose an der Kniescheibe verzichten aber besser auf Bergtouren.

Prof. Dr. Peter Diehl, Facharzt für Orthopädie in München



## Stimmt es, dass es bald mehr Pflegegeld gibt?

Derzeit lässt sich noch nicht sagen, ob es mehr Pflegegeld geben wird. Die Politik arbeitet an der Pflegereform 2021, die u. a. Pflegebedürftige finanziell stärker entlasten soll. Die Pläne schreiten jedoch nur langsam voran. Bisher liegen lediglich Arbeitsentwürfe vor, die sich auch noch verändern können. Viele Politiker gehen inzwischen davon aus, dass die Reform nicht mehr vor der Bundestagswahl verabschiedet wird. Erst wenn dieser Schritt vollzogen ist, lässt sich aber sagen, ab wann Pflegebedürftigen mehr Geld zur Verfügung steht.

Markus Küffel, Gesundheitswissenschaftler, examinierte Pflegefachkraft und Geschäftsführer der Pflege zu Hause Küffel GmbH

## MEIN ENKEL TRINKT OFT ENERGY SHOTS. IST ZU VIEL KOFFEIN SCHÄDLICH FÜR IHN?



Fotos: Shutterstock (4), Getty Images

Zu viel Koffein kann in der Tat Heranwachsenden schaden. Sie sollten auf Energy Shots verzichten. Denn diese enthalten bis zu 200mg Koffein pro Dosis. Das ist ein Vielfaches der Höchstmenge, die für Energydrinks erlaubt ist. Die liegt bei 320mg Koffein pro Liter. Das Problem: Die Hersteller vermarkten Energy Shots als Nahrungsergänzungsmittel, und für die gelten die Höchstmengen-Regelungen von Koffein nicht. Zu viel davon kann zu Herzrasen und Kreislaufkollaps führen.

Anja Schwengel-Exner, Verbraucherzentrale Bayern

## WIE SCHÜTZE ICH MEIN NEUES E-BIKE WIRKSAM VOR DIEBSTAHL?

Der Schutz mit zwei unterschiedlichen Schlosstypen ist sinnvoll. Viele City- und Trekking-E-Bikes verfügen serienmäßig über ein Rahmenschloss, das ein schnelles Wegfahren verhindert. Dennoch sollte das Rad zusätzlich mit einem weiteren hochwertigen Schloss an einem festen Gegenstand gesichert werden – auch in der heimischen Garage oder im Keller. Bei teuren Pedelecs ist eine Extra-Fahrradversicherung sinnvoll.

Torsten Mendel, Sicherheitsexperte bei Abus



Haben Sie auch Fragen?

Dann schreiben Sie uns! Unsere Experten antworten im Heft.

Per E-Mail an [ratgeber@zeitfuermich-magazin.de](mailto:ratgeber@zeitfuermich-magazin.de) oder per Post an Redaktion Zeit für mich München Str. 101/09 85737 Ismaning