

Seite: 21 bis 21
 Mediengattung: Tageszeitung
 Jahrgang: 2019
 Nummer: 0

Auflage: 97.722 (gedruckt) 89.286 (verkauft) 90.318 (verbreitet)
 Reichweite: 0,242 (in Mio.)
 AVE (Print): 13.917 EUR (ungewichtet)

Donnerstag, 5. September 2019

Service 21

Steuer-Pauschbetrag für pflegende Angehörige

Wer einen Angehörigen pflegt, wird steuerlich entlastet: 924 Euro können Halter pro Jahr geltend machen. Dieser Pflege-Pauschbetrag wird unabhängig von tatsächlich angefallenen Aufwendungen gewährt, erklärt die Lohnsteuerhilfe Bayern. Voraussetzung ist, dass bei der zu pflegenden Person der Vermerk „H“ im Behindertenausweis steht oder sie den Pflegegrad 4 oder 5 bescheinigt bekommen hat.



Entzündungen, Darmprobleme, Migräne – die richtige Ernährung kann helfen
Diese Lebensmittel sind gut für Ihre Gesundheit

Dr. Franziska Rubin (51) ist Fernsehmoderatorin und Medizinjournalistin. Ihr Buch erscheint morgen.

Es gibt Krankheiten, für die sind ganz normale Nahrungsmittel eine gute Medizin. Davon ist die Ärztin Franziska Rubin (51) überzeugt. Und das Beste: Fast jeder hat diese Helfer zu Hause. „Es handelt sich nicht um Exoten, sondern um Produkte wie Hafer, Zwiebeln, Honig, Produkte, die billig sind, aber so manches Medikament ersetzen können – und innerlich und äußerlich anwendbar sind“, sagt die Medizinerin. Hier erklärt Dr. Rubin, bei welchen Krankheiten welche Lebensmittel helfen können.

Migräne

Bei einer Migräneattacke den Saft einer halben Zitrone in eine Tasse starken Kaffee einrühren, abkühlen lassen, trinken. Die ätherischen Öle (Citral) in der Zitrone wirken beruhigend und krampflösend, das Koffein wirkt zusätzlich gegen Kopfschmerzen.



Arthrose

Bei Arthrose gilt es, Entzündungen zu hemmen und die Gelenke zu entlasten. Ein Helfer sind Kartoffeln, deren Kupfer die Wundheilung unterstützt. 3-5 Kartoffeln mit Schale kochen, in ein Küchentuch wickeln, die Kartoffeln im Päckchen zerdrücken, auf die schmerzende Stelle legen.

Kleine Wunden

Hafer wirkt wie ein Pflaster von innen. Das Eisen im Hafer sorgt für eine gute Blutbildung, Zink hilft der Wundheilung und unterstützt Immun- und Hormonsystem.

Reizdarm

Bei Reizdarm 10 g geschnittene

Ingwer mit 14 Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Ingwerwasser zu einem Liter mit heißem Wasser auffüllen, über den Tag verteilt trinken. Die Scharfstoffe Gingerol und Shogaol und die ätherischen Öle im Ingwer beruhigen die Verdauung.

Entzündungen

Bei Entzündungen und Eiterherden einen Teelöffel Honig auf eine Kompresse geben und auf die betroffene Stelle legen – mit einem Verband fixieren. Über Nacht einwirken lassen, anschließend abwaschen. Der saure pH-Wert und die Enzyme der Bienen im Honig wirken antibakteriell.

Halschmerzen

Die in Natursalzen enthaltenen Spurenelemente (Kalium, Magnesium) wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Bei Halschmerzen 2 g

Salz in 200 ml Wasser auflösen und mehrmals täglich 2 Minuten gurgeln.

Zahnfleisch-Entzündungen

Zink in Kurkuma fördert die Wundheilung. Bei entzündetem Zahnfleisch 2 TL Kurkumapulver und 2 zerstoßene Gewürznelken mit Wasser kochen, abseihen, abkühlen lassen, abends nach dem Zähneputzen damit spülen.

Insektenstiche

Sekundäre Pflanzenstoffe in Zwiebeln sind stark antioxidativ und entzündungshemmend. Darum lindert die Zwiebel auch Insektenstiche: eine Zwiebelstippe auf den Stich legen und mit einem Pflaster fixieren und ca. 2 Stunden wirken lassen.

Einkaufszettel

Barfu	Heringe ohne Kopf, frisch, 100 g	0,49 €
Edeka	Vorderkehse vom Schwein, kg	2,49 €
Karstadt	Frisches Lachsfilet, 100 g	1,69 €
Kaufland	Bresso Frischkäse, 120-150-g-Packung	0,99 €
Mago	Breznarst, 5 Stück	5,00 €
Nickel	Geräucherter Hellbutt, 100 g	2,95 €
Penny	Dr. Oetker Bistro Baguette, 250-g-Packung	1,11 €

Alle Angaben stammen von den Kassieren der Lebensmittelgeschäften. Sie gelten in der Regel bis etwa 6. September und können sich ohne Gewähr ändern.

Nachrichten

Baustellen-Übersicht

VERKEHR – Eine neue Website zeigt Autofahrern Dauerbaustellen auf deutschen Autobahnen. Über das Angebot lassen sich Informationen zu allen gemeldeten Dauerbaustellen grafisch abrufen, erklärt die Bundesanstalt für Straßenwesen. Erreichbar ist die Seite unter www.baustellen-check.de. Über Filtereinstellungen lassen sich Baustellen zum Beispiel nur für bestimmte Bundesländer oder Autobahnen anzeigen. (dpa)

Hackfleisch-Rückruf

VERBRAUCHER – Der Hersteller WestfalenLand Fleischwaren ruft die Produkte „Landjunker Rinderhackfleisch, 500g“ und „Landjunker SELECTION Rinderhackfleisch von der Färsche, 400g“ mit den Mindesthaltbarkeitsdaten 4., 6. sowie 7. September 2019 zurück. Es könne nicht ausgeschlossen werden, dass darin rote Kunststoffremmkörper enthalten seien. Sie wurden über Lidl und Netto vertrieben.

Nicht roh verzehren

ERNÄHRUNG – Grüne Bohnen sollten niemals roh verzehrt werden. Denn sie enthalten giftige Blassäure, wärmt der Rheinische Landwirtschafts-Verband. Durch das Erhitzen verflüchtigt sich dieser giftige Inhaltsstoff. Häufig werde Bohnen auch nachgesagt, schwer verdaulich zu sein. Dies treffe aber vor allem auf die reifen Bohnenkerne zu, nicht auf die Hülsen. (dpa)

Telefonieren

Uhrzeit	Anbieter	Rel.	c/Min.
7-24	0107Telecom	0107	1,37 c
12-19	Spezial	01028	1,66 c
19-24	01052	01052	bis zu 0,92 c
0-7	Spezial	01028	0,1 c
Uhrzeit	Anbieter	Rel.	c/Min.
8-18	010057	010057	0,5 c
19-4	010057	010057	0,5 c
Handyspeichere	Anbieter	Rel.	c/Min.
8-18	01037	01037	1,35 c
19-4	01037	01037	1,35 c

Quelle: www.kellerei.de – Alle Angaben ohne Gewähr. 12 Monate gültig. Preisänderungen vorbehalten. Anfragen: 0800-133 01 00 (1,86 €/Min), von 9 - 18 Uhr

Der doppelte Sudoku-Spaß in B.Z.

leicht					schwer														
7	3	2	4			6				1	3		6	7					
			1	3		7	2	8		2			1						
5	1	2	7					4		2			6	1	1				
		5	9	2	6			1		7			1				5		
9	4	7					8			2	1				6	9			8
2							6	9		1	5			2	3				7
1	5					2	3			3	2			7	8				3
3	2						7	8					6	1	2				5
						6	1	2					4						9

DER RÄTSEL-KULT AUS JAPAN!!!

Wörter: 220
 Urheberinformation: (c) Ullstein GmbH

