



# TIPPS & TRENDS IN LAATZEN

**Scheiben-Doktor.de**  
Reparatur & Austausch powered by Caridon

**STEINSCHLAG-REPARATUR** 0,7\*

\* Viele Kaskoversicherungen tragen die Kosten

Scheiben-Doktor Laatzen  
Lüneburger Straße 16  
30880 Laatzen  
laatzen@scheiben-doktor.de

**Kostenloses Kundenersatzfahrzeug**

**SERVICE-HOTLINE 0 51 02-93 07 93**

**ADVANCED** **BAUMANN eMOBILE** **SUPER SOCO**

Wir elektrifizieren... hochwertige e-Mopeds, e-Motorräder und e-Roller

**STROMERN Sie mit uns durch LAATZEN ...**

Telefon (0 51 02) 93 66-0 - www.baumann-automobile.de - Lüneburger Straße 12 - 30880 Laatzen

**Restaurant Balkan-Stube**  
Balkanspezialitäten und Internationale Küche

Für Feinschmecker und gute Esser!

**Ab sofort liefern wir auch nach Hause!**  
Anfahrtskosten 3,00 €

Unsere Küche hat für Sie geöffnet:  
Dienstag bis Sonntag: 17.30 - 21.30 Uhr  
Sonn- und Feiertage auch: 11.30 - 14.30 Uhr  
Montag Ruhetag

Gerne nehmen wir Tischreservierungen entgegen (ab 17.30 Uhr)

**Tel.: 05102 / 93 10 994**

Inh. Fanol Domjoni Tel. 05102 / 93 10 994  
Hildesheimer Str. 512 Mobil: 0157 / 530 91 344  
30880 Laatzen/OT Gleidingen Mail: Balkanstube.Gleidingen@gmail.com

**www.balkanstube-gleidingen.de**

**LAATZEN myDent**

Implantologie | Zahnheilkunde | Kieferorthopädie

**myDent-IMPLANT** individuelle, unverbindliche Implantatberatung

**myDent KIDS** regelmäßige Kindersprechstunden

**myDent-KFO** Kieferorthopädie für Kinder & Jugendliche

Dr. Hanes-J. Perić, M.Sc., M.Sc. Pettenkoferstr. 2A - 30880 Laatzen  
Dr. Lucas Weissbach, M.Sc.  
Dr. Béke Pannewick  
ZA Hannes Stünkel  
ZÄ Emine Yıldız

**0511 - 897 67 90**  
**www.myDent-Laatzen.de**

**Kodak LENS | LAATZEN**

**0% Finanzierung**

Bezahlen Sie Ihre Brille in bequemen Monatsraten.

**Komplett-Brillen-Angebote\***  
Fern- oder Lesebrille nur **95,- €** statt 210,- € UVP  
Gleitsichtbrille  
Komfort oder Office nur **199,- €** statt 458,- € UVP

\* Inklusiv:  
extra leichte KODAK Lens Kunststoffgläser,  
Superentspiegelung + Hartschicht,  
Brillenfassung  
aus Classic-Serie, Brillenversicherung

**Mehrbrillenangebot:**  
Bis zu 50 % sparen bei jeder weiteren Brille

Kodak Lens Laatzen  
Pettenkoferstraße 2b  
30880 Laatzen  
Tel.: 0511 - 89991693

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 10 - 14 Uhr u. 15 - 18 Uhr  
Sa. 10 - 13 Uhr  
www.optik-laatzten.de

Laatzen Zentrum  
Stadt-Bahn: 1  
Buslinien: 340, 341, 346

Kostenlose Parkplätze vor dem Geschäft

## Gegoren und gesund: Gemüse fermentieren

Es ist eine Art Vorverdauen: Wer Gemüse fermentiert, setzt mithilfe von Salzlake eine Milchsäuregärung in Gang. Das Ergebnis ist schmackhaft und haltbar, so werden etwa Weißkohl oder Chinakohl zu Sauerkraut oder Kimchi. Und das Gemüse ist leichter verdaulich, erklärt die Verbraucherzentrale.

### So funktioniert es

„Das Zellgewebe wird ein bisschen aufgelockert, die Eiweißverbindungen werden aufgespalten“, sagt deren Ernährungsexpertin Daniela Krehl. „Deswegen ist zum Beispiel Sauerkraut meist besser verträglich als etwa ein Krautsalat.“

Zudem tun die enthaltenen Milchsäurebakterien unserem Darm gut. Aufpassen sollten dagegen Menschen, die eine Histamin-Unverträglichkeit haben. Denn beim Fermentieren entsteht dieser Eiweißstoff vermehrt. Neben den Fermentations-Klassikern Weißkohl und Chinakohl eignen sich auch andere Gemüsesorten, etwa Rettich, Radieschen, Karotten, Blumenkohl und Rote Bete. „Wichtig ist, dass das Gemüse relativ fest ist“, sagt Krehl.

### Rezept-Idee: Ingwer-Möhren selbst fermentieren

Wer Gemüse selbst fermentieren möchte, kann nach einem Rezept der Verbraucherzentrale



Kimchi, eine meist scharf-würzige Gemüsebeilage, ist ein Fermentationsklassiker.

Foto: Dirk Godder/dpa-mag

Berlin zum Beispiel Möhren mit Ingwer kombinieren. Dazu brauchen Sie ein Kilogramm Möhren, etwa 4 Zentimeter Ingwer (frisch gerieben), Kurkuma, 20 bis 30 Gramm Salz und 1 Liter Wasser. Außerdem ein großes und einige kleinere Drahtbügelgläser.

So geht's: Das Salz in einem Liter Wasser auflösen. Möhren, Ingwer und Kurkuma in ein großes Bügelglas oder eine Schüs-

sel mit Abdeckung füllen und mit der Salzlake komplett übergießen. Die restliche Lake aufbewahren. Den Deckel nur auflegen und das Ganze bei Raumtemperatur zwölf Stunden ziehen lassen. Danach die Lake abschöpfen und das Gemüse ausdrücken, sodass die Luftbläschen entweichen.

Die Gemüsemasse in kleinere, saubere Bügelgläser füllen

und fest andrücken. Mit Lake auffüllen, sodass das Gemüse bedeckt ist. „Bis zum Glasrand sollten aber zwei Fingerbreit Platz sein“, sagt Ernährungsexpertin Eva Katharina Hage von der Berliner Verbraucherzentrale. Denn nun bleiben die Gläser fest verschlossen fünf bis sieben Tage bei Raumtemperatur stehen, dabei dehnt sich der Inhalt aus.

### Kühl in Gläsern gelagert lange haltbar

Die Gläser können anschließend im Kühlschrank oder Keller bis zu sechs Monate gelagert werden. „Die beste Temperatur sind 12 bis 15 Grad, damit die Mikroorganismen gehemmt werden“, sagt Hage. „Denn diese arbeiten, solange das Glas steht, und das Gemüse wird immer saurer.“ dpa

## Waschen Sie Ihre Wollpullis richtig?

Reinigungsexperte rät dazu, Strickwaren nur ein- bis zweimal jährlich zu behandeln

Pullover aus Wolle, Kaschmir & Co. sind kuschelig, aber ihre Pflege kann zur Herausforderung werden. Experten erklären, wie Sie Ihre Strickwaren richtig waschen und Schäden vermeiden.

### Wie oft sollten Pullover gewaschen werden?

Viele Menschen waschen ihre Pullover zu häufig. Zachary Pozniak, der mit seinem Vater Jerry Pozniak das Luxusreinigungsunternehmen Jeeves New York betreibt, rät in der „Washington Post“ dazu, Strickwaren nur ein- bis zweimal pro Jahr zu reinigen, besonders wenn sie als Schicht über anderer Kleidung getragen werden. „Die meisten Pullover sind längst nicht so schmutzig, wie man denkt“, sagt der Reinigungsexperte. Statt häufig gewaschen zu werden,

sollten Pullover nach dem Tragen gefaltet aufbewahrt werden: Wichtig: Die Kleidungsstücke vor dem Einlagern auf Flecken oder Gerüche prüfen.

Auch „Ökotest“ empfiehlt, Pullover und andere Strickwaren mehrmals zu tragen, bevor sie in die Wäsche kommen. Da sie meist über anderer Kleidung getragen werden, kommen sie kaum mit Schweiß in Kontakt und bekommen höchstens ein paar Flecken ab. In der kalten Jahreszeit können sie demzufolge daher bedenkenlos dreimal getragen werden, bevor sie in die Waschmaschine müssen.

### Was tun bei Gerüchen oder kleinen Flecken?

Leichte Gerüche lassen sich mit einem einfachen Trick entfernen, so Pozniak, also müsse nicht

gleich gewaschen werden: Mischen Sie 70 Prozent Isopropylalkohol und 30 Prozent Wasser in einer Sprühflasche und besprühen Sie den Pullover leicht.

Bei kleinen Flecken genügt es oft, diese gezielt zu behandeln. Wäscheszpezialist Patric Richardson, bekannt als TV-„The Laundry Guy“, empfiehlt, etwas Shampoo auf die betroffene Stelle zu geben, ganz vorsichtig einzureiben und mit ausreichend Wasser auszuspielen. Dann liegend auf einer flachen Oberfläche trocknen.

### Pullover in der Maschine waschen

Strickwaren sollten niemals mit der normalen Wäsche gemischt werden. Nutzen Sie ein Wäschenetz und wählen Sie den Wollwaschgang mit kaltem Wasser. Dies verhindert Schäden wie Ein-

laufen und Pilling, also Knötchenbildung.

Der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e. V. (IKW) empfiehlt, Wolltextilien bei maximal 30 Grad Celsius zu waschen. Besonders wichtig ist es, die Textilien auf links zu drehen und ein spezielles Wollwaschmittel zu verwenden. Voll-, Universal- und Colorwaschmittel sind für Wolle ungeeignet, da sie die Fasern verfilzen können. Nach dem Waschen sollte nur kurz angeschleudert werden.

### Handwäsche: So geht's richtig

Wenn Sie Ihre Pullover lieber von Hand waschen, gehen Sie behutsam vor.

Empfindliche Wolltextilien sollten am besten kalt oder lauwarm (der IKW empfiehlt auch hier maxi-

mal 30 Grad Celsius per Hand gewaschen werden.

Ein spezielles Wollwaschmittel (alternativ Shampoo) verwenden.

Vermeiden Sie Reibung, um Pilling zu verhindern.

Spülen Sie gründlich aus und drücken Sie vorsichtig das Wasser heraus.

### Trocknen und Lagern

Das Waschgut sollte tropfnass in saugfähige Handtücher gerollt werden, bevor es liegend getrocknet wird, so der IKW. Bevor Pullover über die warmen Monate eingelagert werden, sollten sie gründlich gereinigt werden, so die Experten in der „Washington Post“. Wenn man es nicht macht, riskiere man dauerhafte Schäden durch „unsichtbare Flecken“ oder Körperöle. Es komme zu Bakterienwachstum, Motten wiederum würden von den Bakterien angezogen. dpa



Pullover aus empfindlichen Materialien wie Wolle oder Kaschmir sollten nur selten gewaschen werden.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

**Denken Sie an Ihre Vorsorge!**

**Zahnarztpraxis David Rüster**  
Im Mozartpark Laatzen

Unsere Leistungen im Überblick:  
Zahnersatz, Füllungstherapie, Parodontologie, Implantologie, professionelle Zahnreinigung  
Kinderbehandlung und Prophylaxe  
Bleaching und Zahnschmuck

Schubertweg 5 · 30880 Laatzen  
Telefon: 0511 89714757

E-Mail: info@zahnarztpraxis-ruester.de  
www.zahnarztpraxis-ruester.de