

Ratgeber

Nützliche Tipps für den Alltag. Heute: von Tiermedizinerin

- Mo Gesundheit
- Di Alltagslotse
- Mi Multimedia
- Do Verbraucherrecht
- Fr Ernährung
- Sa **Haustier**

Können Kaninchen im Winter im Freien gehalten werden?



VON MAI ROSE REISINGER

Grundsätzlich können Kaninchen das ganze Jahr über im Freien gehalten werden. Werden sie das erste Mal von der Wohnung ins Freie gebracht, sollte das allerdings nicht im Winter geschehen. Eine gewisse Vorlaufzeit ist erforderlich, damit sich der Organismus der Tiere auf die veränderten Bedingungen einstellen kann – zum Beispiel für die Ausbildung des Winterfells. Somit sollte die Umsetzung in der warmen Jahreszeit stattfinden.

Zudem sollte man für ein Gehege im Freien einiges beachten: Ein ganzjähriger Schutz gegen Kälte, Hitze und Nässe ist nötig. Auch eine Grundfläche von mindestens zwei Quadratmetern sollte vorhanden sein, ebenso wie eine überdachte, isolierte Schutzhütte.

Um einer Überhitzung vorzubeugen, sollte mindestens die Hälfte des Geheges immer im Schatten liegen; bei Albino-Kaninchen aufgrund der lichtempfindlichen Augen sogar die komplette Fläche.

Zum Schutz gegen Beutegreifer, zum Beispiel Raubvögel und Füchse, muss man eine Abdeckung auch von oben an das Gehege anbringen. Außerdem sollte man die Begrenzungen des Geheges im Freien etwa 50 Zentimeter tief in den Boden einlassen, um ein Entkommen der Kaninchen durch Ausbuddeln zu verhindern.

Zusätzlich zu den genannten Voraussetzungen sind stets auch die generellen Anforderungen an die Haltung von Kaninchen zu berücksichtigen. Dazu gehört beispielsweise die Strukturierung des Geheges, aber auch die gemeinsame Haltung mit mindestens einem Artgenossen.

Bei starker Hitze oder extremer Kälte – spätestens dann, wenn das Trinkwasser oder das Frischfutter einfrieren und keine adäquate Flüssigkeitsversorgung mehr möglich ist – sind die Kaninchen in Innenräumen unterzubringen.

Zahl des Tages

Heute: Importe und Exporte von Teigwaren

637

Millionen Euro waren die Teigwaren wert, die im vergangenen Jahr nach Deutschland importiert worden sind. Die Gesamtmenge belief sich auf rund 524 000 Tonnen Pasta. Wie das Statistische Bundesamt anlässlich des Weltmudeltages weiter mitteilte, kamen davon rund 366 000 Tonnen aus Italien. Das entsprach einem Anteil von 70 Prozent aller nach Deutschland eingeführten Teigwaren. Die Plätze zwei und drei der wichtigsten Lieferländer belegten Belgien mit fünf und Österreich mit vier Prozent. Im gleichen Zeitraum wurden 122 000 Tonnen Teigwaren im Wert von 221,4 Millionen Euro ins Ausland exportiert. Wichtigstes Abnehmerland war Frankreich mit rund 18 000 Tonnen. (StN)

Kontakt



Regine Warth



Hanna Spanhel

Fragen, Anregungen, Kritik? Melden Sie sich bei uns.

E-Mail: wissen@stzn.de

Post: Stuttgarter Nachrichten Redaktion Wissenswert Plieninger Straße 150, 70 567 Stuttgart

www.stuttgarter-nachrichten.de/wissen



1. Ballast abwerfen

Klar, es gibt immer so viel zu tun, dass in der Arbeitszeit kaum Zeit zum Aufräumen bleibt. „Aber offensichtlich haben die meisten Menschen ja Zeit zum Suchen“, sagt Aufräum-Expertin Sabine Wöhrstein. Würde man diese Zeit zusammenrechnen, kämen jährlich einige Tage zusammen. Chaotische Arbeitsplätze, glaubt die Beraterin, würden sogar zu unproduktiver Arbeit beitragen. Sie rät deshalb, erst einmal Ballast abzuwerfen. Mindestens 50 Prozent aller Unterlagen und Gegenstände können in der Regel entsorgt werden. Hilfreich sei die Überlegung, was man notfalls wieder besorgen könnte, sagt Wöhrstein: „Seien Sie radikal: Nehmen Sie jedes Dokument, jeden Gegenstand nur einmal in die Hand und entscheiden sofort, was damit geschieht.“ Nur Foto und Unterlagen, die häufig benötigt werden, verdienen einen Platz auf dem Schreibtisch. Was alt, erledigt oder nutzlos ist, kann weg.

2. Sofort erledigen

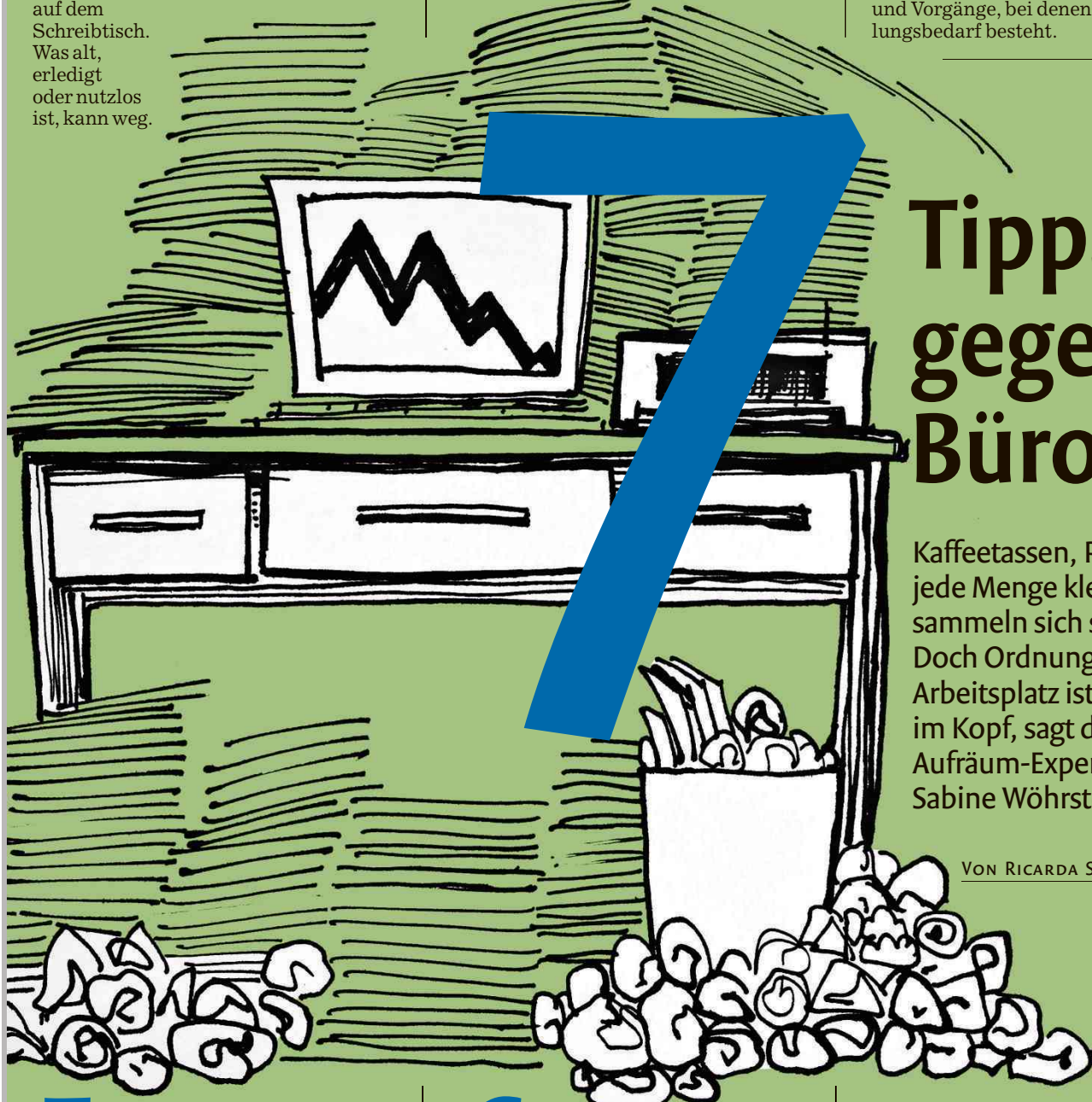
In einer Zeit, in der man von Informationen überflutet werde, bedürfe es einer gut strukturierten und durchdachten Büro-Organisation, sagt Wöhrstein. Dazu gehört auch, die eigene Arbeitsweise bewusst zu organisieren. Also: Alles, was nicht in den eigenen Aufgabenbereich fällt, sollte direkt an die verantwortliche Person – also an Kollegen, Mitarbeiter oder Familienangehörige – weitergeleitet werden. Was delegiert werden kann, sollte auch unmittelbar delegiert werden. Was man selbst erledigen muss, wird nach dem sogenannten Direktprinzip entschieden. Das heißt: Alle Aufgaben, die voraussichtlich weniger als fünf Minuten Zeit beanspruchen, werden sofort erledigt. Die dazugehörigen Dokumente werden direkt im Anschluss an der richtigen Stelle abgelegt.

3. Terminieren

Aufgaben, die mehr Zeit in Anspruch nehmen oder solche, für deren Bearbeitung noch Informationen fehlen, sollte man sich mit einem festen Termin im Kalender einplanen. Unterlagen zu Aufgaben oder Projekten, die erst später zu erledigen sind, werden in individuelle Organisationssystemen sortiert, also zwischengeparkt: Zum Beispiel in Hängeregister oder Wiedervorlagemappen. Ähnliches gilt für Vorgänge, bei denen man auf Antworten wartet. Unterlagen zu abgeschlossenen Aufgaben gehören ins Archiv oder werden eingescannt. Der Trend geht eindeutig zur digitalen Ablage. Organisationsprogramme wie Evernote oder OneNote ermöglichen nicht nur das Abspeichern von Notizen, sondern auch von Mails oder Websites. Berechtigung auf dem Schreibtisch zu verbleiben, haben nur jene Unterlagen und Vorgänge, bei denen noch Handlungsbedarf besteht.

4. Positiv denken

Die richtige Einstellung sei entscheidend, wenn man seinen Schreibtisch ordentlich halten will, sagt Sabine Wöhrstein. Der Gedanke „Heute muss ich meinen Schreibtisch aufräumen“ sei weder zielführend, noch motivierend. Sie rät daher: „Wählen Sie bewusst positive Formulierungen und machen Sie aus Ihrer Aufräumaktion ein gutes Erlebnis.“ Wichtig dabei ist, sich schon im Vorfeld ganz deutlich den persönlichen Nutzen als positive Folge des Aufwands bewusst zu machen: Warum möchte ich meinen Schreibtisch ordentlich und sauber haben?



Tipps gegen das Büro-Chaos

Kaffeetassen, Papierstapel und jede Menge kleiner Zettel sammeln sich schnell an. Doch Ordnung am Arbeitsplatz ist Ordnung im Kopf, sagt die Aufräum-Expertin Sabine Wöhrstein.

VON RICARDA STILLER



Foto: oilly/Adobe Stock

5. Radikal sein

Der Gewöhnungseffekt spielt einem häufig einen Streich: Man nimmt das Chaos auf seinem Schreibtisch gar nicht mehr als solches wahr, weil man sich im Laufe der Monate oder Jahre an den Anblick gewöhnt hat. Betrachtet man den Zustand des eigenen Arbeitsplatzes dagegen auf einem Foto, kann man leicht erschrecken, wie dramatisch die Situation tatsächlich ist. Das führt häufig dazu, dass man auch eher bereit ist, zu handeln. Deshalb lautet eine weitere Empfehlung der Aufräum-Expertin: „Machen Sie Vorher-Nachher-Fotos.“ Räumen Sie Ihren Schreibtisch nach dem ersten Foto komplett ab. Dasselbe gilt für sämtliche Fächer, Körbe, Stapel, die Schreibtischunterlage und alles, was darunter liegt. Anschließend kommt der Putzlappen zum Einsatz.

6. Stauraum schaffen

Die richtigen Möbel und Stauräume sind essenziell für eine nachhaltige Ordnung. Wer das Gefühl hat, dass der Schreibtisch zu klein ist oder es zu wenig Stauraum für Unterlagen gibt, sollte über eine neue Ausstattung des Büros nachdenken – eine, die zu einem selbst und zu den eigenen Bedürfnissen passt. Ein funktionierendes Ablagesystem rund um den Arbeitsplatz und die entsprechenden Möbel sollten genauso durchdacht sein, wie der Schreibtisch selbst – und an unterschiedliche Anforderungen angepasst werden.

Zur Person

Sabine Wöhrstein

- **Leben** Die heute 49-Jährige ist in Stuttgart geboren und lebt derzeit in Weinstadt.
- **Ausbildung** Sabine Wöhrstein machte zunächst eine Ausbildung zur Diplom-Europa-Sekretärin und sammelte als Fachkauffrau 25 Jahre Berufserfahrung in den Bereichen Assistenz, Sekretariat und Marketing. Mit dem Büro „Zeit- und Officemanagement für klare Sicht“ hat sie sich Anfang 2016 selbständig gemacht. (rst)



7. Geduldig bleiben

Kein Grund zur Sorge, wenn sich nicht von heute auf morgen etwas tut. Mit etwas Selbstdisziplin, Durchhaltevermögen, Übung und regelmäßiger Belohnung für Teilerfolge ist das Ziel, auch langfristig ein „Leer-Tischler“ zu bleiben, durchaus erreichbar. „Seien Sie geduldig mit sich selbst“, sagt Sabine Wöhrstein. Hat sich das neue System erst einmal etabliert, ist sogar zur Routine geworden, werden sich die Produktivität, Effizienz und vor allem die eigene Zufriedenheit deutlich steigern.

Lieber kalt duschen als offline sein

Jeder Vierte würde laut einer Umfrage eher auf die Heizung verzichten als auf den Internetzugang

MÜNCHEN (AFP). Lieber aufs Internet verzichten oder frieren? Rund jeder vierte Deutsche würde eher die Heizung abdrehen als offline zu sein, wie eine Umfrage des Energieversorgers Eon ergab, in der die Verbraucher vor diese hypothetische Wahl gestellt wurden. Demnach würden 23 Prozent der Befragten lieber kalt duschen und wohnen als ihre Internetverbindung zu kappen. Bei den 18 bis 29-Jährigen sagte das sogar jeder Dritte (34 Prozent).

Im Norden hat das Heizen einen etwas höheren Stellenwert

Den höchsten Stellenwert genießt die Heizung laut der Umfrage, deren Ergebnisse der Nachrichtenagentur AFP vorliegen, noch im hohen Norden: Nur rund jeder fünfte Schleswig-Holsteiner würde zu Gunsten des Internets auf die Heizung verzichten (21 Prozent). Für die nach Angaben von Eon repräsentative Studie wurden im Herbst zusammen mit dem Portal Statista online

knapp 4000 Menschen befragt. Insgesamt beschäftigten sich die Deutschen demnach kaum mit ihrer Heizung. Jeder zweite Befragte gab an, nicht zu wissen, wie viel er für Heizung und Warmwasser zahlt – obwohl 78 Prozent sagten, dass die Nebenkosten eine wichtige oder sehr zentrale Rolle bei der Wahl einer Immobilie spielten.

93 Prozent der Befragten unterschätzen dem Energieversorger zufolge außerdem den Anteil von Heizung und Warmwasser am Gesamtenergieverbrauch eines durchschnittlichen Haushalts. Dieser setze sich zu drei Vierteln aus Heizung und Warmwasser und zu einem Viertel aus Strom zusammen, betonte Eon. Beim Umweltschutz ist den Befragten vor allem ihr eigenes Verhalten beim Heizen wichtig. So achten 61 Prozent im Alltag darauf, der Umwelt zuliebe so wenig wie möglich zu heizen. Die Umweltverträglichkeit beim Kauf einer Heizungsanlage spielt dagegen nur für 16 Prozent die wichtigste Rolle. Generell sagen 83 Prozent von sich, der Umweltschutz sei ihnen wichtig oder sehr wichtig.



Etwas frisch in der Wohnung? Egal, Hauptsache online. Foto: www.mauritius-images.com

Pralinenzahl muss auf die Packung

FRANKFURT (dpa). Der Süßwarenhersteller Ferrero soll nach dem Willen der Justiz genauere Mengenangaben auf Pralinenpackungen schreiben. Im konkreten Fall ging es um eine Packung „Raffaello“, bei der von außen zwar einzelne Pralinen, aber nicht deren Zahl erkennbar war. Eine Gewichtsangabe auf der Unterseite hielten die Richter des Oberlandesgerichts Frankfurt nicht für ausreichend und verlangten in dem am Freitag veröffentlichten Urteil eine Angabe zur Zahl der enthaltenen Einzelpralinen.

Wichtig war in dem Zusammenhang, dass die süßen Kugeln einzeln verpackt sind. Laut der Lebensmittelinformationsverordnung der EU müssen in diesem Fall die Gesamtnettofüllmenge und die Gesamtzahl der Einzelverpackungen genannt werden. Ferrero hatte die Plastikhüllen in der Vorinstanz als eine mit Bonbon-Einwickelpapier vergleichbare „Trennhilfe“ bezeichnet und vor negativen Folgen eines solchen Urteils für die gesamte Branche gewarnt. Gegen die Entscheidung kann noch Revision beim Bundesgerichtshof beantragt werden. Beklagt hatte die hessische Verbraucherzentrale.