



Fragen

LESER FRAGEN, EXPERTEN ANTWORTEN

Zu warm?

► *In meiner neuen Wohnung habe ich vier hohe Südfenster. Wie kann ich im Sommer großer Hitze vorbeugen? Derzeit habe ich Jalousien an allen Fenstern.*

RENATE WEBER, Forst

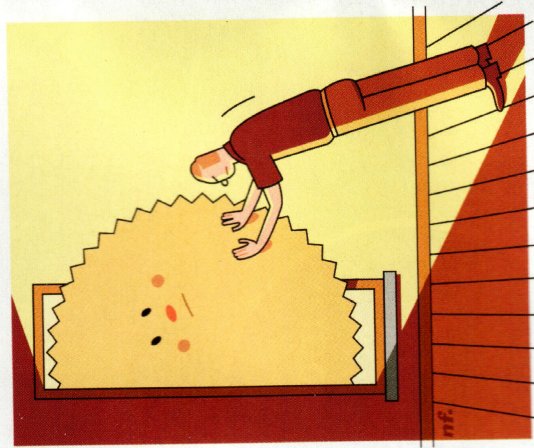
Da Sie offenbar keine natürliche Verschattung vor den Fenstern haben, sind Ihre außenliegenden Jalousien bereits ein sehr guter Hitzeschutz. Bei entsprechender Einstellung dringt die Wärme so gar nicht durch die Fenster. Ist die warme Luft erst einmal in der Wohnung, kann man sie nur schwer wieder hinausbefördern.

Sie sollten möglichst nachts oder spätestens am frühen Morgen, wenn es noch relativ kühl ist, ausgiebig lüften. Ein Querlüften mit weit geöffneten Fenstern sorgt deutlich schneller für einen Luft- und Wärmeaustausch als ein angekipptes Fenster. Tagsüber dagegen sollten Sie die Fenster geschlossen halten und die Jalousien gleich am frühen Morgen herunterlassen.

JULIANE DORN,
Verbraucherzentrale Sachsen

► *Was sind eigentlich Faszien, und weshalb muss man sie trainieren?*

K. KÄSTEL, per E-Mail



Faszien sind als Hüllstrukturen im ganzen Körper um unsere Muskeln und Sehnen zu finden. Wie ein Spinnennetz verspannen sie sich zwischen anderen Faszien und den Knochen. Dieses „Hüllnetz“ liegt um jeden Muskel und jede Sehne und ist damit ein idealer Informationsträger. Reizungen und Verletzungen, aber auch Muskeltraining wird von Faszien registriert. Als Informationen werden sie an angrenzende Strukturen wie Muskeln oder Knochen weitergegeben, sodass diese auf Veränderungen reagieren können. Diese Änderungen im Spannungszustand

der Faszie kommen von innen, zum Beispiel durch Fehlbelastungen, oder auch als Reizung oder Druck von außen, etwa bei Arthrosen.

Und hier setzen die Theorien des Faszientrainings an: ausgleichende Belastungen im gesamten Muskel-Sehnen-Faszien-Paket. Auch wenn wir die Faszie eher als Hülle ansehen, ist ohne diese gut funktionierende Hüllstruktur eine adäquate Muskelbewegung nicht möglich, und es drohen Verspannungen bis hin zu Verletzungen. **DR. CHRISTIAN SCHNEIDER**, Orthopädiezentrum Theresie

► *Stimmt es, dass es ein Zeichen von Qualität ist, wenn Schokoprälinen glänzen?*

D. BLÜMEL, per E-Mail

Der Glanz von ausgeformten Schokoladenenergiebissen wie Prälinen ist ein wesentliches Qualitätsmerkmal. Über die Qualität entscheiden nicht nur Geschmack, Geruch und Textur einer Praline, sondern auch das Aussehen.

Der Glanz entsteht durch das sogenannte Temperieren. Dabei wird die Schokolade mehrfach erwärmt und wieder abgekühlt. Bei diesem Prozess wandeln sich die in der Kakaobutter enthaltenen Kristalle in stabile Kristallformen um. Nicht korrektes Verar-

beiten der Masse kann dazu führen, dass die Schokolade matt, gräulich und körnig in der Struktur wird.

Glänzt die Schokolade nicht, heißt das nicht, dass sie anders schmeckt. Sie sieht nur nicht mehr ganz so schön aus. **DR. TORBEN ERBRATH**, Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie



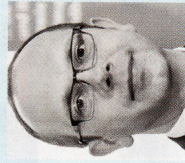
DIE EXPERTEN



Juliane Dorn
Leiterin der Energieberatung, Verbraucherzentrale Sachsen, Leipzig



Dr. Christian Schneider
Orthopädiezentrum Theresie, München



Dr. Torben Erbrath
Geschäftsführer, Fachsparte Schokolade im Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie, Bonn

SCHICKEN SIE UNS IHRE FRAGEN

Schicken Sie die Briefe an Reader's Digest, Redaktion Magazin, „Leserfrage“, Vorderbergstraße 6, 70191 Stuttgart oder in Österreich an Singerstraße 8, 1010 Wien
Oder per E-Mail an leserfrage@readersdigest.de

Unter readersdigest.de/de/guter-rat/leserfragen finden Sie weitere Expertenantworten und können Ihre Fragen stellen. Wir bitten um Verständnis, dass wir nur eine Auswahl der eingesandten Fragen beantworten können.