

Was „eigene Herstellung“ bei Eis bedeutet

Verbraucherzentrale informiert über rechtliche Definition beim Speiseeis.

Kreis Herford. Der charmante neue Eisladen verspricht kleinen und großen Eisfans auf einer Tafel „selbst gemachtes Eis aus eigener Herstellung“. Da freut man sich auf eine köstlich-schmelzende Abkühlung und erwartet frische Zutaten oder zumindest keine Zusätze im Eis wie Stabilisatoren oder Aromen. Wer beim Eis Wert auf Qualität legt und für diese bereit ist, mehr zu zahlen, fühlt sich gleich angesprochen, kann jedoch falsch liegen.

Denn solche Werbeversprechen sind für Speiseeis nicht verbindlich festgelegt. Jede Eisdiele kann damit werben und dennoch nur Fertigpulver anrühren oder ein gekauftes Grundeis anreichern. Eine rechtliche Definition für die Bewerbung von Eis „aus eigener Herstellung“ oder „selbst

gemacht“ gibt es nicht. Ob die Liebseisdielen für ihre Sorten wirklich Milch, Sahne, Zucker und frische Früchte oder eine Fertigmischung verwenden, ist für Verbraucherinnen und Verbraucher auf Anhieb nicht zu erkennen.

„Wer Wert auf natürliche Zutaten und frische Herstellung legt, muss vor Ort konkret nachfragen, woher das Eis stammt und welche Zutaten verwendet wurden“, empfiehlt die Verbraucherzentrale NRW. Denn rechtlich vorgeschrieben ist beim Eisverkauf nur der Hinweis auf Allergene und einzelne Zusatzstoffe, beispielsweise „mit Farbstoff“, die am Eisbehälter angebracht sein müssen. Mehr zur Qualität von Speiseeis unter www.verbraucherzentrale.nrw/node/17340.



Das Eis sieht lecker aus, doch die Formulierung „aus eigener Herstellung“ muss nichts über die Qualität aussagen.

Foto: Verbraucherzentrale NRW

Weiterbildung zum Thema Wildnispädagogik

Die Volks- und Natur- und Wildnisschule Teutoburger Wald bietet diesen Kursus an.

Kreis Herford. Die Volkshochschule (VHS) im Kreis Herford und die Natur- und Wildnisschule laden für Dienstag, 20. August, 19.30 Uhr, zu einem Online-Infoabend rund um die Weiterbildung „Wildnispädagogik“ ein.

Im Rhythmus des modernen Lebens spüren immer mehr Menschen die Sehnsucht nach Entschleunigung, Verbindung und Kontakt zur Natur. Seit über 25 Jahren bietet die VHS im Kreis Herford in Kooperation mit der Natur- und Wildnisschule Teutoburger Wald in Halle Menschen „die Möglichkeit, ihr urmenschliches Bedürfnis nach einer intensiven Naturverbin-

dung zu erfüllen“, wie es heißt. In der einjährigen Weiterbildung „Wildnispädagogik“ lernen Interessierte, wie sie wieder ein Stückweit mehr „Natur werden“ und wie sie andere auf diesem Weg begleiten können. Durch Themen wie ursprüngliche Überlebens-techniken, Spuren- und Fährtensuchen sowie das Sammeln und Verwerten heimischer Wild- und Heilkräuter erfahren die Teilnehmer, was es bedeutet, in der Natur vor der eigenen Haustür heimisch zu werden.

Infos und Anmelde-möglichkeiten bei der Natur- und Wildnisschule auf www.natur-wildnisschule.de.

Meiko Haselhorst

Kreis Herford. Zia Paul beugt sich übers Geländer und schaut in die Spenger Warmenau hin-ab. „Hier käme er wohl ganz gut klar“, sagt sie und zeigt unter die Brücke. „Dort unten befindet sich ein Uferstreifen, eine sogenannte Berme, die könnte er benutzen.“ Die wissenschaftliche Mitarbeiterin der Biologischen Station Ravensberg ist einem Tier auf der Spur, das hierzulande über viele Jahrzehnte verschwunden war, vor einiger Zeit aber wieder aufgetaucht ist. Die Rede ist vom Fischotter.

Weil die Menschen den auf Fischfang spezialisierten Räuber aus der Familie der Marder einst als Nahrungskonkurrenten begriffen, rotteten sie ihn systematisch aus. In den 1950er Jahren gab es in der Region – und weit darüber hinaus – keine Fischotter mehr. In den Jahrzehnten danach verhinderte die schlechte Qualität der Gewässer die Rückkehr. Flüsse und Seen sind heute glücklicherweise wieder sauberer, die Strukturen am Grund und im Uferbereich dank zahlreicher Renaturierungsmaßnahmen wieder etwas lebensfreundlicher. Vor rund 15 Jahren gab es im Münsterland wieder erste Fischotter-Nachweise für NRW. Und noch ein paar Jahre später war klar, dass sich die Tiere offenbar auch im Kreis Herford wieder tummeln.

Ende 2023 ist ein bundesweites Projekt ins Rollen gekommen: „Deutschland wieder Otterland – die bundesweite Vernetzung von Gewässerlandschaften für den Fischotter“, heißt es. Der Titel ist ein wenig sperrig, das Ziel hingegen ist ziemlich klar: Durch Wiedervernetzung von Gewässerlandschaften „den Erhaltungszustand der Population zu verbessern“, wie es auf der Website des Bundesamts für Naturschutz heißt. In neun Modellregionen „sollen konkrete Maßnahmen zur Verbesserung der Habitatqualität und -konnektivität sowie zur regionalen Reduktion von Gefährdungen und Konflikten identifiziert und umgesetzt werden“.

Das Land NRW ist eine dieser neun Modellregionen, und hier ganz konkret der Kreis Herford. „Wir befinden uns dort, wo die Ost- und Westpopulationen des Fischotters, die lange Zeit voneinander abgeschnitten waren, nun wieder zusammenfinden. Und das ist auch das Ziel“, erklären

Auf den Spuren des Fischotters

Nach jahrzehntelanger Abwesenheit ist das Tier in der Region wieder unterwegs. Der Kreis Herford spielt nun eine besondere Rolle in einem bundesweiten Projekt.



Zia Paul von der Biologischen Station sucht im Ufergeröll unter einer Warmenau-Brücke nach Fischotterspuren. Im Hintergrund tut es ihr Klaus Nottmeyer gleich.

Foto: Meiko Haselhorst



Die Rückkehr des Fischotters wird von den meisten Menschen begrüßt – als Nahrungskonkurrent wird er glücklicherweise nicht mehr begriffen.

Foto: Patrick Pleul/dpa



Was für den Laien auch ein Nachweis für Leben auf dem Mars sein könnte, ist für die Biologen eindeutig ein mit der Wildtierkamera aufgenommener Fischotter.

Foto: Biologische Station Ravensberg

Klaus Nottmeyer und Zia Paul von der Biologischen Station, der die Betreuung des Projektes obliegt. „Durch dieses Projekt haben wir die Möglichkeit, uns in Sachen Fischotter-Schutz etwas breiter aufzustellen“, sagt Nottmeyer und freut sich. Uferstrukturen, Auen und besagte „Bermen“ sollen (wieder)hergestellt werden.

Die Warmenau ist neben der Herforder Asbeke und der Else in Bünde und Kirchlegern eines der Gewässer im Kreis Herford, in denen der Fischotter schon länger wieder sicher nachgewiesen werden kann. Das gelingt nicht nur mithilfe von Wildkameras und deren Nachtaufnahmen. „Er markiert sein Revier, indem er

kleine Haufen im Uferbereich hinterlässt – gerne auf großen Steinen. Der Kot verströmt einen ziemlich starken Geruch nach Fisch“, erklärt Zia Paul, während sie mit ihrem Kollegen unter die Brücke steigt.

Kleine Brücken wie diese, so erläutert sie weiter, seien in vielen Fällen ein Problem für den Fischotter. „Wenn sie ihm zu klein sind, schwimmt er nicht darunter her – die Enge dort macht ihm offenbar Angst. Er braucht dann eine solche Berme, also einen kleinen Uferstreifen, auf dem er die Brücke auf dem Landweg unterqueren kann. Wenn er so etwas nicht vorfindet, geht er nach oben und läuft über die Straße. Und da wird er dann

nicht selten von Autos überfahren.“ So passiert im Frühjahr 2023 an der Asbeke. Klaus Nottmeyer kann sich noch gut an den Totfund erinnern. Zu allem Überfluss ein Weibchen, sagt er. Das sei immer besonders bedauerlich, da die weiblichen Tiere für den Erhalt einer Population wichtiger seien.

Unter besagter Warmenau-Brücke an der Grenze zu Niedersachsen finden er und seine Kollegen an diesem Tag keine sicheren Otter-Nachweise. Ein paar Spuren im Schlamm, ein paar kleine Köttel hier und da – aber nichts davon sieht nach Otterfuß aus oder riecht nach Fisch. Die geöffneten Teichmuschelschalen am Ufer – der Fischotter ist auch ein

Feinschmecker – könnten ein Indiz sein, „die können aber auch einfach gestorben sein und sich deswegen von selbst geöffnet haben“, sagt Nottmeyer.

Wie dem auch sei: Der Fischotter ist wieder da, so viel ist sicher. Und damit das auch so bleibt, werden die Umweltschützer in den kommenden viereinhalb Jahren (so lange läuft das Projekt noch) jede Menge Arbeit zu erledigen haben. Insbesondere für das Anlegen der Passierhilfen unter Brücken müsse man mitunter dicke Bretter bohren, bis von den Behörden grünes Licht komme, sagt Klaus Nottmeyer. „Aber die Zusammenarbeit ist gut – ich bin optimistisch.“

Jeder Dritte im Kreis Herford hat zu hohem Blutdruck

Der kostenlose und frei zugängliche Online-Coach der AOK hilft Menschen mit Bluthochdruck beim Umgang mit der weit verbreiteten Erkrankung.

Kreis Herford. Eine aktuelle Auswertung der Krankenkasse AOK Nordwest liefert erschreckende Erkenntnisse: Jeder Dritte im Kreis Herford leidet an zu hohem Blutdruck. Insgesamt waren dort im Jahr 2022 65.200 Menschen ab 20 Jahren erkrankt.

Die AOK bietet nun einen Online-Coach an, der Betroffene dabei unterstützt, ihren Blutdruck über gezielte Verhaltensänderungen im Alltag eigenständig zu senken. „Unser neues Programm wurde von einem interdisziplinären Expertenteam aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Ernährungs- und Sportwissenschaften entwickelt und ist für alle Interessierten kostenlos und frei zugänglich. Mit dem richtigen Wissen über diese

häufig zu spät erkannte Krankheit können Betroffene sich und ihre Gesundheit schützen“, sagt AOK-Serviceleiter Matthias Wehmhöner. Die Inhalte der insgesamt zwölf Coaching-Module können im Internet unter <https://bluthochdruck.aok.de> abgerufen werden und umfassen die Bereiche Entspannung, Stress-Management, Motivation, Bewegung und gesunde Ernährung.

Jeder Dritte im Kreis Herford hat Bluthochdruck und trägt damit den sogenannten „leisen Killer“ in sich, der oft erst Beschwerden verursacht, wenn schon Folgeerkrankungen vorliegen. Darum sei Prävention das A und O, sagt Wehmhöner. „Glücklicherweise können Erkrankte selbst

einiges dafür tun, um ihren Blutdruck zu senken. Oft wissen sie allerdings nicht, wie eine Umstellung der Gewohnheiten wirksam und dauerhaft gelingt“, so der AOK-Serviceleiter.

„Mit dem Online-Coach Bluthochdruck möchten wir schwere Folgeerkrankungen verhindern, indem wir Betroffenen ein wissenschaftlich fundiertes Instrument als täglichen Begleiter an die Hand geben.“

Zu den wichtigsten Ursachen der Erkrankung gehören Stress, zu viel Salz, Bewegungsmangel, Übergewicht und Alkoholkonsum. Daneben spielen auch das Alter, genetische Veranlagung und hormonelle Faktoren eine Rolle. Bluthochdruck erhöht das Risiko für



Gute Nachricht für die insgesamt 65.200 Menschen im Kreis Herford, die an Bluthochdruck leiden. Der neue Online-Coach der AOK hilft beim Umgang mit der Erkrankung und verringert die Gefahr von Folgeerkrankungen.

Foto: AOK/Colourbox/hfr.

Herzmuskel- und Nieren-schwäche, Schlaganfall, Demenz und Impotenz. „Das klingt besorgniserregend, aber mit dem richtigen Wissen über die Erkrankung können Betroffene sich und ihre Gesundheit schützen – und dabei hilft der Online-Coach“, so Wehmhöner.

Da zur Senkung des Blutdrucks Verhaltensänderungen in verschiedenen Lebensbereichen notwendig sind, haben Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Fachrichtungen bei der Entwicklung des Online-Programms zusammengearbeitet. Anhand von Filmen, Animationen und interaktiven Übungen lernen die Nutzenden, wie sie ihren Blutdruck durch Entspannungstechniken, zum Beispiel

über progressive Muskelrelaxation oder Yoga-Atmung, sowie durch gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung gezielt regulieren. Darüber hinaus bietet das Programm eine Anleitung zum korrekten Blutdruckmessen und Dokumentieren zu Hause mit individuell anpassbaren Trainingsplänen. „Der Online-Coach kann und soll eine ärztliche Beratung und Behandlung nicht ersetzen, aber durch zahlreiche Anleitungen zur Verhaltensänderung sinnvoll ergänzen“, sagt Wehmhöner.

Alle weiteren Informationen zum Online-Coach Bluthochdruck stehen im Internet unter AOK Online-Coach Bluthochdruck <https://bluthochdruck.aok.de>.