

Übung 1 - Lösung

- freundliche, kompetente, ideenreiche und qualitätsbewusst **Beratung**
- **Fixpreisgarantie**
- **Bauzeitgarantie** - Sie werden staunen, wie schnell Ihr Ziegel-Massivhaus steht

- ☺ freundliche, kompetente, ideenreiche und qualitätsbewusst **Beratung**
- ☺ **Fixpreisgarantie**
- ☺ **Bauzeitgarantie** - Sie werden staunen, wie schnell Ihr Ziegel-Massivhaus steht

Übung 2 - Lösung

Sonne - Genuss ohne Reue

-  Verwenden Sie eine wasserfeste Sonnencreme, Lichtschutzfaktor mindestens 20. Eine Stunde bevor Sie in die Sonne gehen auftragen. In der Sonne Sonnenhut und -brille tragen.
-  Gewöhnen Sie sich langsam an die südlichen Verhältnisse. Auch im Schatten wird man braun!
-  Mittags zwischen 11:30 und 15:30 Uhr die Sonne meiden!
-  Babys und Kleinkinder unter drei Jahren sollten niemals in die pralle Sonne.
-  Tagsüber viel trinken: Wasser, ungesüßte Tees, verdünnte Fruchtsäfte.
-  Nach dem Sonnenbad die richtige Creme: After-Sun-Cremes oder Lotions bringen der ausgetrockneten Haut Feuchtigkeit zurück.

Übung 3 - Lösung

Al dente – Nudeln richtig kochen

1. **Wasser in einem großen Topf kochen.** Für eine Packung Spaghetti mit 500 g sind 5 Liter Wasser ideal.
2. **Das kochende Wasser salzen** (2 EL).
3. **Nudeln ins brodelnde Wasser geben.** Ab und zu umrühren.
4. **Kochzeit auf der Packung beachten.** Schon kurz vor dem Ende eine Nudel testen. Spaghetti, Penne und alle Nudeln aus Hartweizengrieß müssen innen noch einen harten Kern haben. Das nennt man „al dente“ - bissfest.
5. **In ein Sieb geben und gut durchschütteln.** In eine mit heißem Wasser vorgewärmte Schüssel geben oder mit dem Sugo verbinden.
6. **Wenn die Nudeln kurz stehen müssen:** 2 EL gutes Olivenöl untermischen, damit sie nicht kleben.

Übung 6 - Lösung

HÖRPROBLEME – MÖGLICHE SYMPTOME

1. Überhören des Telefons oder der Türklingel
2. Erschwertes Sprachverstehen in geräuschvoller Umgebung
3. Gefühl, dass der Gesprächspartner nuschelt
4. Probleme im Straßenverkehr
5. Häufiges Nachfragen
6. Nachbarn beschwerten sich über zu lauten Fernseher
7. Überhören der Naturgeräusche
8. Überhören von Alltagsgeräuschen

WIE ERKENNE ICH HÖRPROBLEME BEI KINDERN?

- a) Das Kind macht keine Fortschritte in seiner Sprachentwicklung.
- b) Selbst kurze Sätze zu sprechen fällt ihm schwer.
- c) Das Kind antwortet nur verzögert oder gar nicht, wenn es angesprochen wird.
- d) Bei lauten Geräuschen, zB Türeenschlagen oder Händeklatschen erwacht oder erschrickt das Kind.
- e) Das Kind kann Geräusche oder Tierlaute nicht nachmachen.
- f) Das Kind hat Schwierigkeiten, Geräusche zu orten.
- g) Das Kind reagiert auf Geräusche und Sprache außerhalb seines Blickfeldes nicht.
- h) Das Kind kann aus dem Alltag bekannte Gegenstände, zB Kleidungsstücke oder Körperteile, nicht bezeichnen.
- i) Das Kind hat nur wenige soziale Kontakte und ist ein Einzelgänger.
- j) Das Kind leidet häufig unter Ohrenentzündungen.

MITTELOHRENTZÜNDUNG

- I. Mögliche Symptome: Stechende Ohrenschmerzen, Verminderung des Hörvermögens, Fieber, Reizbarkeit, Unruhe, Schlafstörungen, ev. Einreißen des Trommelfells, eitriger Ausfluss.
- II. Therapie: Antibiotika, Nasentropfen, Schmerzmittel, Wärme, ev. operative Öffnung des Trommelfells

Übung 7 - Lösung

Obstkuchen

1. Backrohr auf 180 °C vorheizen.
2. Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren.
4. Eier langsam einrühren.
5. Salz und Sauerrahm dazugeben.
6. alle Zutaten verrühren.
7. Weizen- und Dinkelvollkornmehl mit Backpulver vermischen und unterheben.
8. Masse auf Backpapier gleichmäßig verstreichen.
9. Mit Obst belegen.
10. Kuchen 40 Minuten goldgelb backen.

Rezeptideen für Kinder

Im Rahmen der Initiative „Gesünder leben“ gibt es jetzt auch eine eigene Kochbrotschüre für Kinder. Hier findet ihr einfache Rezepte zum Nachkochen und viele Tipps für ein gelungenes Lagerfeuer.

- ? Steckerlbrot
- ? Erdäpfel-Gemüse-Spieße
- ? Fleischlaibchenspinnen
- ? Salat „Kunterbunt“
- ? Feurige Erdäpfel
- ? Joghurt-Kräuter-Soße
- ? Gegrillte Maiskolben
- ? Gänseblümchen-Eistee
- ? Erdbeersshake „Rosaroter Panther“
- ? Obstkuchen

Gut gerüstet für die Reise

Eine gute Reiseapotheke enthält so viel wie nötig und so wenig wie möglich. Die Medikamente sollten in erster Linie dazu beitragen, leichte Beschwerden zu bessern und größeren Schäden vorzubeugen. Ins Handgepäck gehören jene Medikamente, die man auch zuhause ständig nimmt.

Das gehört in die Reiseapotheke

- Tipp 1:** Verbandsmaterial, Pflaster, Wundklebestreifen, Wunddesinfektionsmittel
- Tipp 2:** Fieberthermometer, Pinzette, Schere
- Tipp 3:** Sonnen- und Insektenschutzmittel
- Tipp 4:** schmerzlindernde und fiebersenkende Medikamente
- Tipp 5:** Elektrolyt-Glukose-Präparate gegen zu großen Flüssigkeitsverlust (bei Kindern fertiges Granulat aus der Apotheke, bei Erwachsenen Orangensaft plus 1 EL Zucker und 1 KL Salz)
- Tipp 6:** Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen
- Tipp 7:** Wund- und Heilsalbe