

Trostspender

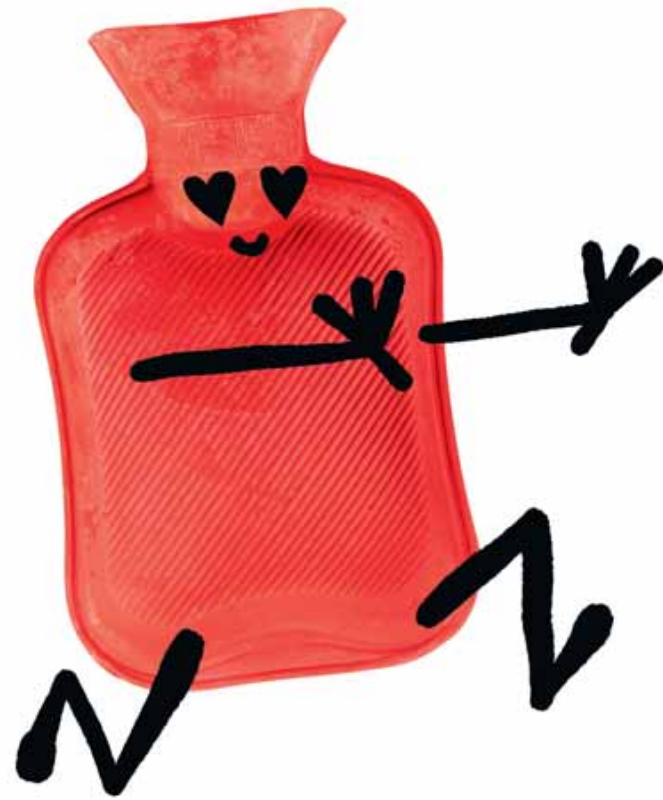
Eine Wärmflasche hilft gegen Bauchweh und kalte Füße. Doch welche ist besonders angenehm? Zwei Expertinnen haben verschiedene Produkte getestet

Die gute alte Wärmflasche hilft derzeit in vielen Haushalten, Heizkosten zu sparen. Denn bei heruntergedrehten Zimmertemperaturen sorgt auch ein mit heißem Wasser befülltes Gummikissen auf dem Bauch für Wohlbefinden. In der kalten Jahreszeit leistet die Wärmflasche gute Dienste – schon seit dem Jahr 1520, als es die ersten Flaschen aus Zinn gab. Mit Wärmflaschen kann man wunderbar das Bett vortemperieren und etwas gegen kalte Füße tun. Wärmflaschen können jedoch auch Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Bauchweh oder Menstruationsbeschwerden lindern. Die Wärme fördert die Durchblutung und wirkt dadurch krampflösend. Auch mit Kirschkernen oder Getreidekörnern gefüllte Kissen, die im Backofen oder der Mikrowelle erhitzt werden, dienen heute als Wärmespende.

Obwohl die meisten Wärmflaschen mittlerweile mit einem Bezug versehen sind, sollte man beim Befüllen unbedingt vorsichtig vorgehen, denn kleine Unachtsamkeiten können zu schweren Verbrennungen auf der Haut führen. Ein Grund, warum Wärmflaschen in Krankenhäusern nicht mehr erlaubt sind. Es sei denn, man bringt seine eigene Wärmflasche mit. Wie man eine Wärmflasche richtig befüllt, war Bestandteil der Hebammenausbildung von Margret Stumpf. Der wichtigste Tipp der Expertin lautet: „Kein noch kochendes Wasser einfüllen.“ Denn der sich dabei bildende Wasserdampf dehnt sich aus, sodass die Wärmflasche im schlimmsten Fall platzen kann. „Vor dem Verschließen sollte man unbedingt die Luft aus der Wärmflasche drücken und sie maximal nur zu zwei Dritteln mit Wasser füllen.“ Eine Wärmflasche mit kochendem Wasser kann ohne Schutzhülle zu Verbrennungen führen. „Am besten hält man die Wärmflasche fest oben am Hals“, rät Hebamme Stumpf. Das heiße Wasser sollte man über dem Waschbecken und nicht zu schnell einfüllen. Danach den Verschluss richtig zuzudrehen.

Je nach Nutzung hält die Wärmflasche etwa zwei bis fünf Jahre, danach sollte sie ausgetauscht werden. Gummi, auch Naturkautschuk, wird schneller porös, PVC ist zwar sicherer und hitzebeständiger, dafür aber biologisch nicht abbaubar. Ein Blick auf die Warnhinweise ist ratsam, die bei jedem der Testprodukte vorhanden waren. Für den Test haben die Expertinnen Margret Stumpf und Karin Dambacher besonders auf Material, Handhabung, Wärmeleistung, Besonderheiten und Optik geachtet. **Christine Mortag**

** = PREIS LAUT HERSTELLER
** = IM HANDEL ERMITTELTEN PREIS
ILLUSTRATION: DIRK SCHMIDT, FOTOS: HERSTELLER, PRIVAT



Die Expertinnen
Margret Stumpf (rechts) aus Gauting ist ausgebildete Hebamme und seit mehr als 30 Jahren freiberuflich am Klinikum Starnberg tätig. Sie bietet Beratung und Hilfe vor, während und nach der Geburt an. Dazu gehören auch Tipps für den richtigen Umgang mit Wärmflaschen. Als ausgebildete Erzieherin hat Karin Dambacher, ebenfalls aus Gauting, in mehr als 35 Jahren in verschiedenen Einrichtungen für Kinder gearbeitet. Sie hat die Erfahrung gemacht: Für die Kleinen sind Wärmflaschen fast tägliche Begleiter.



Bei Kindern beliebt

„Knallgrün, sympathische Froschfigur – die Wärmflasche wird Kindern gefallen. Die Innenflasche wurde aus nachwachsenden Rohstoffen produziert und enthält weder PVC noch Weichmacher, was positiv ist. Die harte Form wird nach dem Befüllen mit warmem Wasser zwar weicher, aber richtig knuddeln kann man den Frosch nicht. Aber im Kinderbettchen sollte man Wärmflaschen sowieso nicht direkt an den Körper legen, nur ans Fußende als zusätzliche Wärmequelle. Es dauert, bis die Wärme durch den doppelt gepolsterten Bezug dringt, dann ist sie leicht über Körpertemperatur. Praktisch, dass der Bezug unkompliziert abnehmbar ist und die Innenflasche komplett verdeckt. Nur fragt man sich, warum der bei einer Öko-Wärmflasche aus Kunstfaser ist. Schade.“

Hugo Frosch Kinder Öko-Wärmflasche
Preis: 15,45 Euro* (Volumen: 0,8 l)
Verfügbarkeit: Online-Shop Hersteller, Drogeriemarkt
Bewertung: 6 von 10 Punkten



Gut für die Nieren

„Dieses Modell ist ein 77 Zentimeter langer Schlauch mit Stricküberzug aus Baumwolle. Das Innenteil aus Naturgummi riecht anfangs etwas streng und die Öffnung ist etwas klein. Man sollte darauf achten, dass das lange Ding frei nach unten hängt, sonst schwappt schnell etwas über. Verbrennungsgefahr! Da geht eine Menge Wasser rein, zweieinhalb Liter. Die Wärme ist sofort gut da und bleibt über mehrere Stunden. Der Schlauch ist für die untere Rückenpartie gedacht und super bei Nierenschmerzen, man kann ihn sich auch um die Schultern legen. Der leicht abnehmbare Überzug lässt sich am Ende zusammenziehen, so verdeckt er das komplette Innenteil.“

Sänger Wärmflasche Longi
Preis: 28,30 Euro* (Volumen 2,5 l, Länge 77 cm)
Verfügbarkeit: Online-Shop Hersteller und andere
Bewertung: 8 von 10 Punkten



Angenehme Wärme

„Eine traditionelle Alternative zur Wärmflasche sind Kissen, die mit Körnern wie Kirschkern, Reis oder Getreide gefüllt und erwärmt werden. Hier haben wir Rapssamen. Die Erfahrung zeigt: Je kleiner die Körner, desto länger können sie die Wärme speichern. Man sollte das Kissen länger als die angegebenen fünf Minuten im Backofen lassen, dann sind die Rapssamen richtig durchgewärmt. Es ist eine angenehme Wärme, nicht so aggressiv überhitzt. Das Kissen lässt sich knautschen, passt sich schön dem Körper an und hat zugleich eine massierende Wirkung. Es ist gut geeignet für Frauen mit Menstruationsbeschwerden. Nachteil: Das Kissen ist arg klein und hat keinen abnehmbaren Bezug. Das ist unhygienisch.“

Grünspecht Bio-Rapssamen Kissen
Preis: 9,99 Euro** (Größe: 19 x 19 cm)
Verfügbarkeit: Drogeriemarkt, Fachhandel, Online-Shops
Bewertung: 6 von 10 Punkten



Der Reisebegleiter

„An den Anblick muss man sich gewöhnen: Design und Farben erinnern an Kieselsteine. Sehr modern, sehr trendig. Nennt sich Smart Bottle und kommt ohne Bezug daher. Muss man mögen auf nackter Haut. Der obere Teil kann wie ein Kragen zu einem breiten Einfülltrichter zum leichteren Befüllen hochgebogen werden. Der Verschlussgriff lässt sich klappen, damit er nicht raussteht. Praktisch, nur fraglich, ob das Gelenk lange hält. Das Beste: Man nimmt einfach heißes Wasser aus dem Hahn. Die Wärme ist sofort da und hält erstaunlich lange. Auf Reisen ist das toll, weil man keinen Wasserkocher braucht. Nach anfänglicher Skepsis überzeugte sie immer mehr.“

Fashy Smart Bottle Stone
Preis: 17,95 Euro* (Volumen: 1,8 l)
Verfügbarkeit: Fashy Online-Shop, Fachhandel
Bewertung: 8 von 10 Punkten



Die Flauschige

„Mittlerweile werden kaum noch nackte Wärmflaschen angeboten, fast alle haben einen Bezug, den es in den verschiedensten Farben, Materialien und Mustern gibt. Hier haben wir einen aus Plüschstoff mit dekorativem Aufdruck. Meiner Tochter würde das Modell gefallen, mir ist so direkt auf der Haut eine Naturfaser lieber. Drinnen steckt eine klassische Wärmflasche aus weißem Kunststoff. Das Wasser lässt sich leicht und gefahrlos einfüllen, Trichter und der Schraubverschluss dürfen aber gern auch etwas größer sein. Die Wärme ist sofort da und hält lange, die Wärmflasche ist selbst nach fünf Stunden nicht vollständig ausgekühlt. Gutes Durchschnittsmodell.“

Fashy Wärmflasche Flauschbezug
Preis: 17,95 Euro* (Volumen: 2 l)
Verfügbarkeit: Fashy Online-Shop, Drogeriemarkt
Bewertung: 7 von 10 Punkten



Der Seelenröster

„Es ist sehr sympathisch, dass die Firma Grüne Erde aus Österreich so auf ökologische Standards achtet. Dies hat aber seinen Preis. Dieses Wärmekissen ist mit Kirschkernen gefüllt, der Bezug ist aus Biobaumwolle. Kissen in Tierformen haben auch eine psychologische Funktion: Für Kinder sind sie ein Seelenröster. Das Alpaka ist knuffig, das Kind kann es fest an sich drücken. Die Kerne haben eine massierende Wirkung. Babys kann man bäuchlings drauflegen, so lösen sich Blähungen. Die Wärmeleistung von Kirschkernen hält kaum länger als eine Stunde an, dafür läuft man keine Gefahr, dass das Kind sich verbrennt.“

Grüne Erde Kirschkern-Wärmekissen Alpaka Anouk
Preis: 39,90 Euro* (Größe 27 x 21 cm)
Verfügbarkeit: Online-Shop Hersteller, Fachhandel
Bewertung: 8 von 10 Punkten



Aus Naturmaterial

„Die Wärmflasche ist aus Naturkautschuk, gewonnen aus dem Hevea-Baum. Ist das Wasser so hart wie hier in Oberbayern, setzen sich die Kalkreste auf dem Naturmaterial schneller ab, was ruckzuck speckig aussieht. Suboptimal ist auch das Einfüllen des Wassers, die Öffnung ist zu klein. Zudem stört die blöd angebrachte Aufhängung. Ist das Wasser unfallfrei drin, passt die Wärme sofort. Die Flasche hat eine geriffelte und eine glatte Seite, dadurch kann man die Wärmezufuhr individuell anpassen. Sehr sympathisch, dass der Fleecebezug aus Biobaumwolle ist, aber bereits nach einmaligem Gebrauch rauf der Stoff auf, wird knötig, die Fusseln bleiben auf der Kleidung haften. Immerhin: Dieses Modell speichert die Wärme lange, nach etwa sechs Stunden war immer noch leichte Restwärme da.“

Grünspecht Naturkautschuk Wärmflasche mit Bio-Bezug
Preis: 23,99 Euro* (Volumen: 2 l)
Verfügbarkeit: Fachhandel, Online-Shops wie greenstories.de
Bewertung: 8 von 10 Punkten



Tolles Gesamtpaket

„Diese Wärmflasche ist optisch sehr ansprechend, der Bezug ist wie ein Strickpullover mit Zopfmuster und Rollkragen, den man ganz über die Füll-Öffnung ziehen kann. Innen ist eine Wärmflasche aus weißem, geruchsneutralen Thermoplast. Der Einfülltrichter ist etwas größer und fester als bei den meisten Modellen im Test. Der etwas breitere Schraubverschluss lässt sich hervorragend greifen und sicher verschließen. Das Modell ist sofort gut durchgewärmt, anfangs fast einen Tick zu heiß. Die Wärme bleibt mit am längsten erhalten. Einziger Kritikpunkt: Das Abnehmen des Überzugs ist etwas mühsam. Tolles Produkt im schönen Winterlook zu einem tollen Preis.“

Hugo Frosch Strickbezug pastell-blau
Preis: 17,25 Euro* (Volumen: 1,8 l)
Verfügbarkeit: Online-Shop Hersteller, Drogeriemarkt
Bewertung: 8 von 10 Punkten



Die Edle

„Die Marke ist doch bekannt für feine, handgefertigte Kissen und Decken aus Loden. Darum stellen sie bei den Wärmflaschen nur den Bezug her, und der ist aus reiner Merinowolle, fühlt sich wunderbar weich an. Hochwertig, toll verarbeitet, hübsch mit Kreuzstichen umnäht. Innen steckt eine Wärmflasche von Sängern aus Naturgummi. Öffnung und Drehverschluss könnten etwas größer sein, das ist beim Testsieger besser gelöst. Also Vorsicht beim Einfüllen! Die Wärme dringt schnell durch den Bezug, sie ist angenehm. Da die Innenflasche eine geriffelte und eine glatte Seite hat, kann man die Wärme nach Wunsch anpassen. Ein ganz edles Stück. Wer oft eine Wärmflasche benutzt, kann sich die schon mal gönnen. Wenn wir etwas so nah an uns heranlassen, soll es auch was Gutes sein.“

Steiner1888 Merino-Wärmflasche Sophia
Preis: 59 Euro* (Volumen: 2 l)
Verfügbarkeit: Steiner1888-Onlineshop, Manufaktur
Bewertung: 9 von 10 Punkten



Zum Aufladen

„Das ist ja ganz was Neues: Ein elektrisches Wärmekissen mit Akku. Das sieht stylish aus. Eine Seite des Bezugs ist aus kuscheligem Teddyfell, die andere aus glattem Stoff in elegantem Dunkelgrau, leider beides aus Kunststoff. Dafür lässt es sich leicht reinigen. Homey hat drei Heizstufen von 28 bis 42 Grad, die Wärme hält etwa drei Stunden. Die feste Form ist gut bei Rückenbeschwerden. Beim Sitzen in den Rücken gelegt, hält es besser als zu weiche Wärmflaschen. Pluspunkt ist, dass man es ohne heißes Wasser überall mitnehmen kann. Aber für den stolzen Preis zu viel Designerteil und zu wenig echte Funktion.“

Stoov Wärmekissen Homey wollig-weiß
Preis: 84,95 Euro* (Größe: 32 x 21 cm)
Verfügbarkeit: Online-Shop Hersteller
Bewertung: 7 von 10 Punkten

GEWUSST WIE



Messer scharf halten

Nichts stört beim Kochen mehr als stumpfe Klängen. Wie man es erst gar nicht so weit kommen lässt

Es kommt vor, dass man eingeladen wird zum Essen. Und es kommt vor, dass Gastgeber oder Gastgeberin mit dem Kochen noch nicht einmal angefangen haben, sobald man mit einer Flasche Wein in der Hand die Schwelle übertritt. Arbeitstelefonate oder höhere Gewalt werden zur Entschuldigung angeführt. Aber weil sich erstens schon ein kleines Hüngrchen breitmacht und man zweitens ein hilfsbereiter, den Gastgebern und dem Kochen zugewandter Mensch ist, stellt man sich halt in die Küche und fängt mit dem Zwiebeln schneiden an.

Und hier beginnen die wahren Probleme. Denn in acht von zehn Fällen wird einem ein Küchenmesser ausgehändigt, so stumpf, dass man damit eine Zwiebel vielleicht entsaften, niemals aber in kleine Würfel schneiden könnte. Die Frage, wie der Gastgeber damit durch den kulinarischen Alltag navigieren kann, wird mit schuldweisem Schulterzucken quittiert. Meist bekommt man dann ein kleines Plastikgriffmesser mit Wellenschliff in die Hand gedrückt, das seit sieben Jahren als Ersatz dient.

Dabei ist es gar kein Hexenwerk, ein einmal gut geschliffenes Messer über lange Zeit scharf zu halten. Das Geheimnis lautet: sorgsamer Umgang. Ein gutes Küchenmesser ist ein bisschen divenhaft, es möchte weder in die Geschirrschublade geschmissen werden und schon gar nicht – niemals! – im Geschirrspüler landen, wo ihm der Schneidringen weniger Wochen komplett abgekaut wird, weil es im Geschirrkorb gegen anderes Metall schlägt und die Salze und Säuren in der Spülmaschine den hochwertigen Stahl angreifen. Stattdessen fühlt es sich in einem hölzernen Messerblock wohl und beim Abwischen mit einem nicht zu rauen Schwamm. Wer



Jeden Tag pflegen: Dabei kann man beim Küchenmesser einiges falsch machen. FOTO: NATALYA DAN / ALAMY STOCK PHOTOS

das beherzigt, hat schon mal einen Stein im Brett. Apropos Brett: Natürlich darf die Schneideunterlage nicht aus Metall (Backblech) oder Glas sein, sondern idealerweise ist sie aus Holz oder notfalls aus Kunststoff.

Nun braucht die Diva aber auch ein bisschen Pflege, um ihre Schärfe lange zu behalten. Dazu ist ein Wetzstahl unerlässlich. Es gibt welche aus Stahl, die nur die Schärfe erhalten, und welche aus Keramik, die auch ein wenig Material abtragen und ein bisschen nachschärfen können – und selbst für extrem harte japanische Messer geeignet sind.

Der beste Wetzstab nützt aber nichts, wenn man ihn in der Küchenschublade liegen hat und erst rausholt, wenn das Messer schon stumpf ist. Der von Köchen, Metzgern und Messerschleifern deshalb immer wieder gegebene ultimative Tipp: Das scharfe Messer jeden oder zumindest jeden zweiten Tag mal über den Wetzstahl ziehen! Dabei hält man diesen wie ein Schwert in der Linken und zieht das Messer auf jeder Seite mehrmals von oben bis unten in einer halbkreisartigen Bewegung über den Stahl. Der Winkel sollte 15 bis 20 Grad betragen, ist aber nicht entscheidend.

Für all jene, die ein komplett stumpfes Messer rumliegen haben, gibt es zwei Möglichkeiten: einen Messerschleifer aufsuchen und es professionell schleifen lassen (empfohlen). Die zweite Möglichkeit: einen Schleifstein kaufen mit zweierlei Körnung und damit die meditative Kunst des Schärfens entdecken. Hat was.

Hans Gasser



Der Autor kann eine Zwiebel schneiden, ohne hinzusehen. Natürlich nur mit einem scharfen Messer.