

Wie beschwipst

Wer sich täglich hinter das Steuer seines Autos setzt, denkt in der Regel nicht darüber nach, ob er genügend Wasser getrunken hat. Doch das kann ein fataler Fehler sein, wie britische Wissenschaftler nun herausfanden. Denn wer dem Körper nicht genug Flüssigkeit zuführt, macht ähnliche Fahrfehler wie jemand, der zu viel Alkohol getrunken hat. *Von Angelika Lensen*

Laut einer kleinen Studie der Loughborough-Universität in der englischen Grafschaft Leicestershire machen Autofahrer, die nicht genug getrunken haben, dieselbe Art von Fehlern wie diejenigen, die zu viel Alkohol im Blut haben. Bereits eine milde Dehydrierung kann zu Fehlern und Unfällen führen, sagen die Wissenschaftler.

Für die Studie setzten sich zwölf Männer an zwei Tagen in einem Fahr-Simulator ans Steuer. Die Testpersonen waren zwischen 18 und 26 Jahre alt und hatten seit mindestens zwei Jahren den Führerschein. Für jeden Test absolvierten die Teilnehmer im Simulator eine zweistündige monotone Fahrt auf einer Schnellstraße mit Kurven, Standstreifen und gelegentlich langsam fahrenden Fahrzeugen, die überholt werden sollten. Am ersten Testtag bekamen die Teilnehmer stündlich 200 Milliliter Flüssigkeit; am zweiten Testtag wurde die Trinkmenge auf 25 Milliliter pro Stunde herabgesetzt.

Das Problem sind die Pinkelpausen: Um sie zu minimieren, wird weniger getrunken als sonst.

Nach dem Test summierten die Wissenschaftler die Anzahl der Fahrfehler, die den Probanden am Versuchstag unterlaufen waren. Spätere Bremsen, von der Fahrspur abweichen, Berühren oder Überschreiten des Rüttelstreifens auf der Standspur wurden als kleinere Zwischenfälle klassifiziert. Die Fahrspur komplett verlassen, das Berühren der Mittelleitplanke oder die Kollision mit einem anderen Fahrzeug wurden von den Forschern als größere Zwischenfälle eingestuft.

Mithilfe einer Kamera mit Fokus auf dem Gesicht eines jeden Fahrers konnten die Wissenschaftler bestimmen, wann Fahrfehler durch Müdigkeit verursacht wurden. Tatsächlich musste einer der Teilnehmer vom Test ausgeschlossen werden, weil er im Simulator ständig am Steuer einnickte, vermutlich aufgrund von Schlafmangel.

Während des Fahrversuchs mit der höheren Flüssigkeitsmenge registrierten die Wissenschaftler 47 Zwischenfälle. An dem Tag, als die Männer nur 25 Milliliter Flüssigkeit pro Stunde erhielten, zählten die Forscher mehr als doppelt so viele brenzlige Situationen, nämlich 101.

Das Forschungsteam sagt, dass diese höhere Anzahl vergleichbar ist mit den verlangsamten Reaktionen unter Alkohol- oder Drogeneinfluss. Wäh-



rend des Tests hatten die Teilnehmer auch schon selbst mitgeteilt, dass ihre Konzentration und Aufmerksamkeit beeinflusst war.

Ron Maughan, Professor für Sport- und Ernährungswissenschaften an der Loughborough-Universität, kommt zu der Schlussfolgerung: „Wir bedauern alle Alkoholkonsum am Steuer, aber wir denken meist nicht über andere Dinge nach, die unsere Fahrtüchtigkeit beeinflussen können. Dazu gehört auch, zu wenig zu trinken mit als Folge Dehydrierung.“

Maughan weiter: Es steht außer Frage, dass fahren unter Alkohol- oder Drogeneinfluss das Risiko für Unfälle erhöht. Aber unsere Studienergebnisse heben die unerkannte Gefahr hervor, die auftritt, wenn Autofahrer nicht genügend Flüssigkeit trinken. Um unsere Ergebnisse in die richtige Relation zu bringen: Die Anzahl der registrierten Fahrfehler ist in

der Größenordnung vergleichbar mit Fahrern, die einen Blutalkoholspiegel von 0,8 Promille haben.“

Mehr als 90 Prozent der Verkehrsunfälle sind auf Fahrfehler und menschliches Fehlverhalten zurückzuführen. Experten raten daher, vor allem im Sommer bei längeren Fahrten und vor Urlaubsreisen, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Leider geschieht oft genug gerade das Gegenteil: Um längere Aufenthalte und Pausen während der Fahrt zu vermeiden, wird besonders wenig getrunken. Doch trinkt man zu wenig, um die Anzahl der „Pinkelpausen“ zu reduzieren, bekommt man die Folgen einer leichten Dehydrierung sehr schnell zu spüren. Bei mangelnder Flüssigkeitszufuhr meldet sich der Körper mit Symptomen wie Kopfschmerzen, Konzentrations-schwierigkeiten, Schwäche, Müdigkeit und Trägheit.

Mediziner raten vor Antritt einer längeren Autofahrt zu Folgendem: Frauen benötigen pro Tag etwa 1,6 Liter Flüssigkeit, das sind acht durchschnittlich große Gläser mit einem Fassungsvermögen von 200 Millilitern. Bei Männern erhöht sich der Bedarf auf 2 Liter, was zehn Gläsern entspricht. Kleinkinder haben einen Flüssigkeitsbedarf von mindestens 1,3 Litern, also sechseinhalb Gläsern. An heißen Sommertagen kann der Flüssigkeitsbedarf des Körpers rasch um das Zwei- bis Dreifache steigen. Die Farbe des Urins verrät viel über den Flüssigkeitshaushalt. Je dunkler er ist, desto ausgetrockneter ist der Körper. Zum Ausgleich der Flüssigkeitsmenge sind nicht nur alle nicht-alkoholischen Getränke wie Wasser, Milch, Fruchtsaft und Tee geeignet, sondern auch Obst und Gemüse mit hohem Wasseranteil wie Melonen oder Gurken.

KÜCHENTRATSCH

Was beim Kochen Wunder wirkt

VON URSULA MEISTER



DIE KUNST, EIN EI ZU KOCHEN Reine Physik

Koch wird man in Deutschland nach einer dreijährigen Ausbildung und – wichtig – bestandener Abschlussprüfung. Die hat es in sich! Da muss in kurzer Zeit ein gehobenes Drei-Gänge-Menü für sechs Personen gezaubert werden. Dabei geht es aber nie um gekochte Eier. Ein Frühstücksei, das wäre zu kompliziert. Hier kann man es niemandem recht machen, das wissen Hoteliers aus leidvoller Erfahrung. Das perfekt weich gekochte Ei, mit dem der Gast rundum zufrieden ist, bleibt in der Gastronomie ein kulinarischer Glückstreffer.

Rein theoretisch scheint das Eierkochen zu den einfachen Küchendisziplinen zu gehören, nach der Methode „weiche Eier kochen drei bis fünf, wachsweiße fünf bis acht und harte Eier neun Minuten“. Weit gefehlt! Physiker haben ganze Versuchsreihen in Sachen Ei gestartet, ohne aber ein Patentrezept entdeckt zu haben. Dabei haben sie sogar berücksichtigt, ob der Eierkochtopf an der See, im Hochgebirge oder aber dazwischen – etwa auf Höhe der Pfalz – auf dem Herd stand. Sie haben Tabellen zur Größe des Eis erarbeitet. Das leuchtet ein. Ein Mini-Ei, Kaliber 5 wie „schmal“, wird schneller erhitzt als ein Riesen-Ei, Variante XL wie „extra large“. Auch die Zahl der Eier, die zusammen aufgesetzt werden, muss berücksichtigt werden. Jedes Ei kühlt das Kochwasser ab, entsprechend länger dauert es, bis aus einem weichen Ei mit noch flüssigem Dotter ein wachsweißes Ei mit cremigem Dotter wird. Deshalb dürfen zur exakten Zubereitung keine kühl-schrankkalten Eier direkt ins kochende Wasser gelegt werden. Wer es zu wahrer Könnerschaft bringen will, wärmt die Eier vor dem Kochen in warmem Wasser aus dem Wasserhahn vor.

Auch die Streitfrage, ob Eier angepickst werden sollten, damit sie nicht aufplatzen, ist geklärt. TV-Wissenschaftssendungen kamen zu dem Ergebnis, dass 12 Prozent der nicht gestochenen und 10 Prozent der hartesten Eier platzen – kein großer Unterschied also. Wer – das ist ein Oma-Trick – etwas Essig ins Kochwasser gibt, verhindert, dass zu viel Eiweiß aus einem rissigen Ei austritt. Essig lässt Eiweiß gerinnen.

Ob ein Ei frisch ist, zeigt der Kaltwassertest. Frische Eier bleiben in einer Wasserschale auf der Seite liegen, ältere Exemplare richten sich dank der vergrößerten Luftkammer auf. Dass sich die Dotter bei harten Eiern grünlich verfärben, ist ein natürlicher Vorgang. Solche Eier sind nicht verdorben. Gekochte Eier halten sich im Kühlschrank zwei Wochen und sind von rohen Eiern gut zu unterscheiden. Lässt man Eier auf der Tischplatte rotieren, reagieren rohe Eier träge, gekochte dagegen drehen sich schnell.

Bleibt noch das berühmteste Ei überhaupt, das der Amerika-Entdecker Kolumbus vor 522 Jahren auf die Spitze stellte. Zweifelsohne ein gekochtes Ei. Ob aber weich, wachsweiß oder hart, das ist nicht überliefert. (foto: dpa)

Mein Name, dein Name, unser Name

FRAUEN VERSTEHEN: Warum das Schicksal ein hoffnungsloser Romantiker ist. *Von Sandy Andelfinger*

Ich bekenne hiermit öffentlich: Ich bin eine ZDF-Sonntagsfilm-Fanatikerin. Seit ich von zu Hause ausgezogen bin, vermisse ich diese Sonntagabende mit meiner Mutter auf der Couch mit diesen ganzen Liebes-Dramen und den Happy Ends, die man vorher schon erahnt. Zum Dahinschmelzen. Und kommt es zu einer Filmhochzeit, ist immer klar: Man nimmt den Namen des Mannes an. Alles andere wäre jedenfalls total unromantisch.

Auch wenn im normalen Leben jeder einmal darüber nachgedacht hat, dass der Mann auch den Namen der Frau annehmen könnte, verdreht doch jeder die Augen, wenn es dann tatsächlich so ein Schwächling macht. Die Männer, die nach ihrer Frau heißen, die hatten wohl ziemlich schnell nichts mehr zu melden zu Hause.

Und es geht noch schlimmer: Richtig unromantisch wird es nämlich, wenn jeder seinen Namen behält.

Wieso heiraten die? Wegen der Steuervorteile? Genau. Mal im Ernst: Was soll das? Können die sich nicht von ihren Geburtsnamen trennen? Stehen die nicht 100-prozentig zueinander? Wie soll eine Ehe gut gehen, wenn man sich nicht mal auf einen gemeinsamen Namen einigen kann?

Und dann diese Namensungetüme, diese Familienkombinationspakete: Leutheusser-Schnarrenberger zum Beispiel. Wer will denn bitte ernsthaft Schnarrenberger heißen? So einen Namen gibt man doch freiwillig ab, so schnell es geht. Oder Graf-Böshaar. Sehr märchenhaft. Erinnert an König Drosselbart. Unsympathisch, wenn man dem bösen Haar einen Adelstitel verpasst. Meine Freundin könnte mal so heißen.

Oder Thorsten Schäfer-Gümbel. Wie soll denn ein Politiker Führungskraft ausstrahlen, wenn er sich nicht mal für einen Namen entscheiden kann?

Bei mir ist jedenfalls klar, welchen Namen ich mal annehme. Mein eigener fängt mit „A“ an, und damit bestraft man bloß seine eigenen Kinder fürs ganze Leben. In der Schule ist man immer als Erstes dran. Und kaum jemand versteht den Namen richtig, egal wie deutlich man spricht: Dudelfinger, Adelfinger, Andelfänger, Sindelfinger – alles schon mitgemacht.

Doch so einfach ist es doch nicht, den eigenen Namen aufzugeben. Die Eltern sind schonlos und mit meiner Hochzeit ginge dann ein Stammbaum zu Ende. Die Schwester ist fein raus, die hat schon geheiratet. Noch dazu ist mein Name selten und je älter ich werde, desto schöner klingt er für mich. Also was tun? Natürlich: Mit dem Zukünftigen, seinem Trauzeugen und dessen Anhängsel Streichhölzer ziehen. Jeder darf mal. Soll ja gerecht zugehen. Ergebnis: 3:1 für seinen Namen. Das Schicksal ist also auch ein Romantiker!

