

TIPPS UND TRENDS

DER KALENDERSPRUCH

„Wenn einer keine Angst hat, hat er keine Fantasie.“

Erich Kästner, deutscher Schriftsteller, 1899 bis 1974

NAMENSTAGE

Emmanuel, Markward, Patrick, Gabriel, Leander

ERNÄHRUNG

Veggie-Fleischprodukte lieber nur ab und zu essen

Wer auf Fleisch verzichten will, kann auf pflanzliche Wurst- und Fleischprodukte zurückgreifen. Sie sind aber nicht automatisch nachhaltig oder gesünder. Verbraucher sollten sie deshalb nur in Maßen essen, empfiehlt der Verbraucherinitiative Bundesverband. Viele der Produkte versuchen, vom Aussehen und Aroma nah an das Fleisch-Original heranzukommen: Dafür ist oft eine ganze Reihe von Gewürzen, Aromen und Zusatzstoffen nötig. Viele Ersatzprodukte enthalten außerdem zu viel Fett oder Salz. Wer sich vegetarisch oder vegan ernähren möchte, sollte Produkte mit Weizen, Lupinen oder Sojabohnen aus Deutschland bevorzugen, wie Tofu (Sojaquark) und Tempeh (fermentiertes Sojaprodukt). (dpa)

SICHERHEIT AN FASTNACHT

Pfefferspray nur zur Notwehr erlaubt

Bei großen Veranstaltungen wie Fastnachtsumzügen fühlen sich manche Menschen nicht mehr sicher. Wer sich mit einem Pfefferspray gegen mögliche Angriffe wappnen will, sollte bedenken: Der Einsatz dieser Mittel ist ausschließlich zur Notwehr – wenn man also selbst angegriffen wird – oder zur Nothilfe – wenn man jemand anderem hilft – erlaubt. Darauf macht der Deutsche Anwaltverein aufmerksam. Wer die Mittel einsetzt, ohne in Gefahr gewesen zu sein, begeht unter Umständen eine gefährliche Körperverletzung und macht sich damit strafbar. (dpa)

KINDER

Essstörungen früh behandeln lassen

Essstörungen können bei Jugendlichen einen gefährlichen Kalium- oder Eisenmangel hervorrufen. Die betroffenen Jungen und Mädchen müssen deshalb so früh wie möglich behandelt werden, rät der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte. Vorboten von Magersucht oder Bulimie zeigen sich demnach manchmal schon im Alter von neun Jahren. Eltern sollten den Kinderarzt ansprechen, wenn das Kind häufig äußert, dass es sich zu dick fühlt, wenn es eine strenge Diät hält oder Essanfälle. Voll ausgeprägt ist die Erkrankung häufig mit zwölf Jahren, mit 15 Jahren müssen die meisten Betroffenen in einer Klinik behandelt werden. (dpa)

DER BIBELSPRUCH

„Jesus spricht: Ihr sollt nicht meinen, dass ich gekommen bin, das Gesetz oder die Propheten aufzulösen; ich bin nicht gekommen aufzulösen, sondern zu erfüllen.“

Matthäus, Kapitel 5, Vers 17

GEWINNZAHLEN UND -QUOTEN

Lottozahlen: 1, 3, 4, 9, 28, 32
Superzahl: 4
Spiel 77: 5 8 7 0 1 6 2
Super 6: 4 6 2 6 6 7
13er Wette: 1, 2, 1, 2, 2, 1, 2, 0, 1, 2, 2, 2, 1
6 aus 45: 8, 14, 18, 23, 26, 35
Zusatzspiel: 40
Glücksspirale Wochenziehung:
Endziffer: 4 – 10,00 €
Endziffer: 30 – 20,00 €
Endziffer: 657 – 50,00 €
Endziffer: 8 784 – 500,00 €
Endziffer: 63 504 – 5 000,00 €
Endziffer: 543 664 und 169 640 – 100 000,00 €
Prämienziehung Losnummern: 6 416 928 und 4 904 978 – 7 500,00 € monatlich als Sofortrente
SKL Süddeutsche Klassenlotterie:
Losnummer: 1 402 448 – 1 Million €
Losnummer: 2 248 120 – 100 000 €
Losnummer: 2 636 592 – 50 000 €
Losnummer: 1 197 365 – 10 000 €
Endziffer: 85 713 – je 5 000 €
Endziffer: 4 110 – je 1 000 €

Aktion Mensch:
Supergewinn – 2 Mio. €: 3 0 3 9 7 3 5
Geldziehung: 6 1 2 9 0 9 4
Traumhausziehung: 4 6 5 6 9 1 1
Haushaltsgeldziehung: 7 2 9 3 0 3 0
Rentenziehung: 1 4 9 8 9 6 3 und 9 8 0 6 4 1 8
Sofortgewinn: 4 2 9 5 2 5 4
Kombigewinn: 6 5 7 2 1 8 8
Dauergewinn: 0 5 1 1 9 1 9
Zusatzspiel: 6 0 8 1 3
Keno am Samstag 25.02. 2017:
5, 6, 12, 13, 15, 18, 19, 22, 40, 46, 48, 49, 53, 55, 57, 59, 60, 61, 68, 70
Plus 5: 5 1 2 2 1
Keno am Sonntag 26.02.2017:
2, 5, 7, 9, 10, 13, 16, 18, 22, 25, 26, 33, 35, 42, 43, 44, 47, 54, 56, 57
Plus 5: 44021
Schweizer Lotto:
1, 10, 16, 17, 28, 38
Zusatzzahl: 5
rePlay: 5
Joker: 2 8 4 3 0 6

(Alle Angaben ohne Gewähr)

MENSCHEN UND MEDIEN

RTL

Sechste Staffel von „Der Lehrer“ wird gedreht



RTL schickt seine Serie „Der Lehrer“ in die sechste Staffel – die Dreharbeiten mit Hauptdarsteller **Hendrik Duryn** (49) beginnen im Sommer, teilte RTL auf Twitter mit. „News of the Week: #derlehrer geht in die 6. Staffel. #HendrikDuryn und #JessicaGinkel drehen ab Sommer zwölf neue Folgen #letsdoitagain“, hieß es in dem Tweet. Die bisherigen fünf Folgen der derzeit laufenden achteiligen Staffel kamen bis auf eine Ausnahme immer auf mehr als drei Millionen Zuschauer. (dpa)

AMAZON PRIME VIDEO

„American Gods“ startet in Deutschland am 1. Mai



Das Fantasy-Drama „American Gods“ hat am 1. Mai Premiere bei Amazon Prime Video. Die Folgen stehen jeweils einen Tag nach der Ausstrahlung in den USA in deutscher Synchronfassung und englischer Originalversion zur Verfügung. Die Serie handelt vom Kampf zwischen alten Gottheiten und neuen Göttern. Die Hauptrolle des ehemaligen Häftlings Shadow Moon spielt **Ricky Whittle** („The 100“), der am Tag seiner Entlassung erfährt, dass seine Frau Laura ermordet wurde. (dpa)



Kinder haben oft Angst vor Ungeheuern, Spinnen oder vor Trennung. Psychotherapeutin Martina Krämer erklärt, wann daraus eine krankhafte Phobie wird

Frau Krämer, keiner will ein Angsthase sein. Warum eigentlich?

Angst wird oft mit Schwäche gleichgesetzt. Viele haben diese Assoziation, weil man Dinge nicht schafft, weil man nicht mutig genug ist. Doch Angst ist nichts Schlechtes. Das versuchen wir auch unseren Patienten am Anfang der Therapie zu vermitteln.

Wie lässt sich die Angst von der krankhaften Phobie abgrenzen?

Angst ist etwas Gutes, denn sie schützt uns vor Gefahren, macht uns vorsichtig oder auch besonders wachsam. Aber wenn Ängste dann plötzlich überhandnehmen, sehr häufig auftreten, lange andauern und anfangen, uns einzuschränken und auch Leiden verursachen, dann spricht man von einer klinisch relevanten Angst. Eltern wissen oft nicht, dass das eine Diagnose ist, was ihr Kind hat, und dass man das behandeln kann.

Welche Rolle spielt die Dauer der Angst?

Die Dauer und das Ausmaß der Ängste sind entscheidend. Auch, dass sie in verschiedenen Situationen auftritt oder eben in einzelnen so stark, dass ein heftiges Vermeidungsverhalten eintritt. Die Kinder sind dann sehr eingeschränkt in ihrer Lebensführung. Auch die Lebensqualität leidet darunter.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Bei Kindern kommen soziale Ängste sehr häufig vor. Sie ziehen sich dann stark zurück und haben Angst, auf andere Kinder zuzugehen, vor allem, wenn sie sie nicht kennen. Sie schlagen Einladungen zu Geburtstagen oder zum Spielen aus. Deshalb haben sie Schwierigkeiten, Freunde zu finden. In der Schule fällt es ihnen schwer, vor der Klasse zu sprechen, und sie melden sich kaum. Das wiederum beeinträchtigt ihre Schulleistungen. Schwierig wird es, wenn sie gar nicht mehr in die

Schule wollen. Die Eltern versuchen, sie zu überzeugen, doch am Leben teilzunehmen. Deshalb kommt es auch zu Hause immer wieder zu Konflikten. Und so kann man sich vorstellen, wie diese Angst den Alltag durchzieht.

Sind davon Kinder betroffen, die eher vorsichtig-zurückhaltend sind, oder können solche Ängste auch Kinder treffen, die selbstbewusst im Leben stehen?

Das kann beides sein. Aber es ist schon so, dass es Kinder gibt, die von klein an ein schüchternes Temperament mitbringen und eher vorsichtig sind. Aber manchmal gibt es Situationen als Auslöser bei Kindern, die bisher keine Schwierigkeiten hatten. Sie haben Angst vor der Bewertung anderer und fragen sich dauernd: Was denken die jetzt von mir? Dann kann es zu einer Angst-Erkrankung kommen.

Inwiefern unterscheiden sich Ängste im Kindes- und Jugendalter?

Grundsätzlich können alle Angststörungen sowohl im Kindes- als auch im Jugendalter auftreten. Soziale Ängste gibt es bei Kleinen wie bei Älteren. Spezifische Phobien wie vor Monstern, vor verkleideten Menschen oder Spinnen kommen dagegen bei Kindern häufiger als bei Jugendlichen vor. Auch Trennungsängste gibt es eher bei Kindern.

Nehmen wir ein kleines Kind, das abends nicht einschlafen will, weil es Angst vor Monstern hat. Wie sollten Eltern am besten reagieren?

Solche Phasen sind bei Kindern ganz normal. Ich finde es wichtig, dass Eltern diese Angst ernst nehmen und nicht wegreden, denn sie ist da. Deshalb braucht das Kind die Bestätigung, dass dieses Gefühl in Ordnung ist. Man sollte aber keinesfalls panisch reagieren. Bei Monstern fällt es den Eltern wahrscheinlich leichter als bei Spinnen oder Hunden, vor denen sie sich oft selbst fürchten. Wichtig ist es, den Kindern zu zeigen, dass die Situation ungefährlich ist. Wir sprechen ja von Ängsten, denen keine reale Gefahr zugrunde liegt. Die Eltern sollten gemeinsam mit dem Kind überlegen, wie es die Situation meistern kann, wie man sich der Angst Schritt für Schritt nähern kann. Das Kind muss wissen, dass, wenn es der Angst immer aus dem Weg geht, sie

mit der Zeit immer schlimmer wird.

Zu sagen, du brauchst keine Angst zu haben, hilft oft nicht. Wäre es besser, einen großen Bären ans Kopfende zu setzen und zu sagen: Schau mal, der passt auf dich auf und fängt die Monster?

Ja, bei kleinen Kindern ist das auf jeden Fall gut. Auch Bilderbücher eignen sich. Man kann zusammen mit dem Kind ein Monstermittel für die Sprühflasche entwickeln, dass die Ungeheuer vertreibt oder sich einen anderen Trick überlegen. Wenn Ängste aber bei Jugendlichen stärker werden, ist es wichtig, dass der Betroffene versteht: Ich brauche kein Hilfsmittel, sondern ich kann es alleine schaffen, die Angst zu bewältigen. Ziel ist es, die Angst auch aushalten zu können und nicht immer irgendetwas tun zu wollen, um sie kleiner zu machen, weil das hängenbleibt. Die jungen Leute beginnen dann, Sicherheitsverhaltensweisen zu entwickeln und können nicht mehr ohne bestimmte Medikamente oder ihr Handy aus dem Haus gehen, weil die Ängste dann immer größer werden.

Hatte ein Jugendlicher, der soziale Ängste entwickelt, als Kind bereits Ängste, die vielleicht nicht beachtet wurden, oder können sich solche Ängste im Jugendalter auch entwickeln, ohne dass in der Kindheit etwas vorgefallen ist?

Häufig beginnt es im Kindesalter. Es kann aber auch vorkommen, dass sich starke Ängste erst im Jugendalter entwickeln, dann hat das meist einen Auslöser, zum Beispiel eine Mobbing Erfahrung.

Können Eltern die Ängste ihrer Kinder durch ihr eigenes Verhalten verstärken?

Ja. Eltern zeigen häufig Verhaltensweisen, die eher ungünstig sind, indem sie selbst bestimmte Situationen meiden oder das Kind überfordern und in Situationen hineinzwingen. Aber wenn ich dem Kind vorlebe, schwierigen Situationen eher aus dem Weg zu gehen, ist das nicht der richtige Weg. Man sollte den Kindern Sicherheit vermitteln und sie ermutigen: Du schaffst das, und wir kriegen das gemeinsam hin.

Welche Folgen kann es haben, wenn eine kindliche Angststörung nicht behandelt wurde?



Hilfe, Spinne! Manche Kinder reagieren panisch und ängstlich auf diese Tiere, von denen keine reale Gefahr ausgeht.



Manche Kinder haben übertriebene Trennungsängste. Sie trauen sich nicht, im eigenen Bett zu schlafen.



Die Angst vor der Trennung von der Mutter kann so weit gehen, dass Kinder sich weigern, in die Schule zu gehen.

Wovor hast du Angst?

Ergebnisse einer Umfrage im Jahr 2014 unter Kindern in Deutschland zu den größten Ängsten

38%
Existenzielle Sorgen

30%
Angst um andere, Verlustängste

25%
Angst vor Tieren

21%
Angst vor anderen Menschen

11%
Schul-angst

Kinder fürchten sich vor Ungeheuern. Doch manche entwickeln übersteigerte Ängste.

BILDER: ALTANAKA, SYDA PRODUCTION, BST2012, NATALLIA VINTSIK, HIGHWAYSTARZ, SPLENDENS - FOTOLIA, PRIVAT

QUELLE: STATISTA / SÜDKURIER-GRAFIK: GORA

Dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass man als Erwachsener eine psychische Störung entwickelt. Das kann eine Angst-, aber auch beispielsweise eine depressive Störung sein oder eine Suchterkrankung. Ängste aus der Kindheit können sich verstärken oder Folgeprobleme nach sich ziehen. Wenn ein Kind Schwierigkeiten hat, sich im Umfeld Gleichaltriger zu bewegen, hat das Folgen für die soziale Entwicklung und den späteren Berufsweg.

Wie lange dauert eine Therapie in Ihrem Forschungsprojekt?

Die Therapien umfassen 16 Sitzungen. Im Vergleich zu anderen Therapien ist das eine sehr kurze Phase, die aber intensiv mit Doppelstunden oder zwei Terminen pro Woche läuft. Doch es hat sich gezeigt, dass, je intensiver man behandelt und je öfter man Übungen mit kleinen Mutproben macht, desto schneller lässt die Angst nach und desto nachhaltiger ist der Effekt.

Wie gehen Sie bei der Therapie vor?

Nehmen wir ein Kind, das heftige Angst vor Spinnen hat, nicht in den Keller gehen oder einen Raum betreten kann, weil dort eine Spinne in der Ecke sitzt. Zu Beginn verifizieren wir die Diagnose, um dann Kindern und Eltern zu vermitteln, wie Ängste entstehen und wie sie aufrechterhalten werden. Dann geht es darum, dass das Kind die Erfahrung macht, dass seine Angst ungefährlich ist und dass es in der Lage ist, sie zu bewältigen.

Fasst man auch eine Spinne an?

Man fängt mit Bildern und Filmen an, mit Plastikspinnen und arbeitet sich vor, vielleicht bis zum Besuch einer Zoohandlung, wo man eine Spinne anfassen kann. Man muss schauen, wie weit das Kind gehen möchte. Doch diese Konfrontationsübungen sind sehr erfolgreich. Bei Kindern mit sozialer Angst gehen wir auch mal mit in die Schule. Wir machen Übungen, wie man andere Menschen anspricht, an einem Schalter Informationen erfragt oder alleine einkaufen geht. Schließlich schauen wir, wie die Kinder selbstständig weiterüben können. Das ist wichtig, damit der Erfolg bleibt.

FRAGEN: BIRGIT HOFMANN



Bei sozialen Phobien fürchten Kinder sich davor, sich vor anderen zu blamieren, wenn sie vor der Klasse sprechen sollen.

Die Forscherin und die Angststudie

► **Martina Krämer**, 37, psychologische Psychotherapeutin, ist am Institut für Psychologie an der Universität Freiburg für das Therapieprojekt zu Angsterkrankungen bei Kindern und Jugendlichen zuständig. Die promovierte Dozentin lehrt an Ausbildungsinstituten für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie zu den Themen Soziale Phobie und Gruppentherapie im Kindes- und Jugendalter. Sie arbeitet therapeutisch mit Angstpatienten und seit fast zehn Jahren in der Forschung, vor allem zu Ängsten im Kindes- und Jugendalter.



► **Therapiestudie:** Etwa zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen leiden an einer behandlungsbedürftigen Angsterkrankung. Das Therapieprojekt „Kiba“ wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung mit einer Summe von 5,3 Millionen Euro über vier Jahre gefördert. 400 Kinder werden an sechs deutschen Therapiezentren behandelt. Man will besser verstehen, wie Ängste funktionieren, wie sie aufrechterhalten werden, um eine wirksame Therapie abzuleiten. Zusätzlich will man erforschen, welchen Einfluss die Therapie auf körperliche Angstreaktionen hat und wie die Körperreaktionen die Angst beeinflussen.

► **Wer kann sich melden?** Kinder zwischen acht und 14 Jahren mit Trennungsängsten (Angst, sich von der Mutter zu trennen oder alleine zu Hause zu bleiben, soziale und spezifische Phobien), außerdem Jugendliche, die starke Ängste haben. Es muss noch keine Diagnose vorliegen. Kontakt: Universität Freiburg, Institut für Psychologie Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Tel. 0761/203-96766 (www.kiba-studie.de).

SK Wie man die Angst vor dem Zahnarzt besiegt: www.sk.de/exklusiv



Starke Ängste können sich auch erst im Jugendalter entwickeln, zum Beispiel nach einer Mobbing Erfahrung.

INTERAKTIV

UMFRAGE

Nur wenige beantworten neue Nachrichten sofort

Nur eine Minderheit der Menschen in Deutschland beantwortet laut eigener Aussage jede Nachricht sofort, die sie via SMS, Mail oder in einem Chat erreicht. In einer Umfrage erklärten das lediglich elf Prozent. Zwischen den Generationen gibt es der Erhebung zufolge deutliche Unterschiede. Bei den 30- bis 39-Jährigen stehen die engsten Freunde besonders hoch im Kurs, 71 Prozent antworten ihnen sofort. Bei den etwas älteren 40- bis 49-Jährigen sind die Partner am wichtigsten, 57 Prozent reagieren umgehend auf deren Mitteilungen. (dpa)

FÜR KINDER

Beliebte Internetseiten zur närrischen Zeit

In diesen Tagen stehen die Narren kopf: Doch Karneval wird nicht nur in Deutschland gefeiert. Auch in Italien und Kolumbien gibt es dieses Fest, heißt es auf der Seite www.kindernetz.de. Auch was Berliner, Krepel oder Pfannkuchen sind, erklärt die Seite. Die Seite www.lernspass-fuer-kinder.de erklärt, was es mit der fünften Jahreszeit auf sich hat und warum am Aschermittwoch alles vorbei ist. Auf www.kika.de findet sich eine Bastelanleitung für Kostüme. Wer als böse Fee oder Gladiator gehen will, kann sich dort Schritt für Schritt eine Anweisung ausdrucken. (dpa)

SMARTPHONE

LG bringt Xpower 2 mit großem Akku heraus

LG präsentiert einen Nachfolger für das Dauernutzer-Smartphone Xpower. Das im Vorfeld des Mobile World Congress angekündigte Xpower2 setzt auf einen 4500 Milliamperestunden fassenden Akku. Damit soll es nach Herstellerangaben etwa 15 Stunden Videos abspielen und 18 Stunden Internetzugang ermöglichen. Mit Schnellladetechnologie soll der Stromspeicher innerhalb einer halben Stunde wieder zur Hälfte gefüllt sein. Verkaufsstart in Südamerika ist Anfang März. Europa soll kurz darauf folgen. Einen Verkaufspreis nannte LG noch nicht. (dpa)

APPLE

Unternehmen zieht in neue Firmenzentrale um

Der US-Technologiekonzern Apple zieht ab April in seine neue Firmenzentrale. Die neue Zentrale, entworfen vom Stararchitekten Norman Foster und an eine fliegende Untertasse erinnernd, hatte noch der verstorbene Apple-Gründer Steve Jobs in Auftrag gegeben. Eigentlich sollte „Apple Park“ schon 2015 fertig sein. Das Firmengelände liegt wie die bisherige Zentrale in Cupertino im Bundesstaat Kalifornien und ist mehr als 70 Hektar groß. Mehr als 12 000 Menschen sollen dort arbeiten. (AFP)

DESKTOP

So viel kosten die neuen AMD-Prozessoren

AMDs neue Desktop-Prozessoren Ryzen werden zwischen 360 und 560 Euro kosten. Das geht aus ersten Angeboten im Onlinehandel hervor. Das Einstiegsmodell der neuen Acht-Kern-Chips, der Ryzen 7 1700 mit einer Taktfrequenz von 3 Gigahertz (Ghz), kostet demnach rund 360 Euro. Der stärkere 1700X mit 3,4 Ghz liegt bei etwa 400 Euro, das Spitzenmodell 1800X mit 3,6 Ghz kostet rund 560 Euro. Offizieller Verkaufsstart der Prozessoren soll nach Unternehmensangaben der 2. März sein. (dpa)



Mehr Farbe: Mit ein paar Tricks kann man Druckerpatronen selbst füllen. BILD: DPA

Selbstnachfüller drucken günstiger

- Wenn die Tinte leer ist, bekommen viele einen Schock
- Dann merkt man, wie teuer eine Originalpatrone ist
- Wer ein wenig Bastelei nicht scheut, kann kräftig sparen

Viele Drucker sind in der Anschaffung recht günstig, entpuppen sich aber als sündhaft teuer bei den Unterhaltskosten. Eine Spar-Alternative ist es, die Tintenpatronen selbst nachzufüllen oder nachfüllen zu lassen. Und das ist oft gar nicht so schwer. Das Nachfüllen eines Druckkopfs mit fest verbundener Tintenpatrone geht zum Beispiel recht einfach. „Oben den Aufkleber entfernen, darunter kommen ein paar Einfülllöcher zum Vorschein, über die auch der Hersteller die Patrone mit Tinte befüllt hat“, erklärt Florian Rigotti vom Portal „Druckerchannel.de“. In die Löcher lässt sich Farbe spritzen.

Bei einer Schwarzpatrone gibt es kein Vertun. Bei kombinierten Farbpatronen mit drei Kammern für Blau, Rot und Gelb muss man hingegen aufpassen. „Hier muss man die korrekte Farbkammer treffen“, warnt Rigotti. „Weil man das mit dem bloßen Auge nicht erkennt, sticht man einfach mit einem Zahnstocher in die Löcher und erkennt dann, welche Farbe hinter welcher Öffnung steckt.“ Mit einer Spritze und einer Kanüle lassen sich langsam und vorsichtig die Farben in die Kammern spritzen. Treten an der Einfüllöffnung Tinte oder Blasen aus, ist die Kammer voll. Den Aufkleber braucht man nicht mehr. „Die Löcher darf man auf keinen Fall zukleben“, erklärt Rigotti. Sonst würde der Drucker nicht drucken.

Mit dem Nachfüllen sollte man nicht erst warten, bis eine Patrone ganz leer ist. „Am besten befüllt man immer

schon dann, wenn sie erst halb oder zu Zweidritteln geleert ist“, rät der Experte. So kommt erst gar keine Luft zum Druckkopf. Denn Luftbläschen sind aus diesem nur sehr schwer zu entfernen. „Nach dem Refill kann man die Düsenplatte der Patrone auf ein Papiertaschentuch stellen“, sagt Rigotti. „Das saugt etwas Tinte aus den Düsen und sorgt für guten Tintenfluss.“

Komplizierter ist das Nachfüllen sogenannter Single-Ink-Patronen. „Die Druckerhersteller haben sich so einige Fallen lassen, um den Refill so schwer wie möglich zu gestalten“, erklärt Rigotti. Bei manchen Patronentypen sei es ähnlich leicht wie bei Kombipatronen. „Bei anderen muss man bohren, kleben oder basteln“, weiß Rigotti. Für andere benötigt man Spezialwerkzeug. „Das ist zum Beispiel in speziellen Refillshops zu finden. Nach dem Auffüllen der Patronen muss man die meisten Drucker noch resetten. Anleitungen für die unterschiedlichen Druckermodelle gibt es online.“

„Das persönliche Nachfüllen von Tintenpatronen kann schnell zur Sauerei werden, das würde ich nicht jedem empfehlen“, sagt Dirk Lorenz von der Stiftung Warentest. „Patronen selber zu befüllen ist die billigste Variante, aber die Tinte muss mit Patrone und Gerät kompatibel sein.“ Beim Kauf nicht vergessen: Tinte ist nicht gleich Tinte. Es gibt gravierende Unterschiede: „Bei einer Universaltinte für alle Hersteller wäre ich vorsichtig – hier darf man nicht glauben, dass diese optimal funktioniert“, sagt Lorenz.

Hochwertige Tinten sind genau an die Originaltinte angepasst: „Sonst kann es Probleme mit dem Nachfließen der Tinte, mit Verklumpen, mit Luft einschließen oder Sonstigem geben“, erklärt Florian Rigotti. Seine Faustregel: Gute Tinte kostet mindestens 10 Euro pro 250 Milliliter. Wem das Nachfüllen zu kompliziert oder schmutzig ist, kann das sogenannte Tintentankstellen machen lassen. „Die Mitarbeiter dort können auch bei anderen Druckerproblemen wie verstopften Düsen weiterhelfen“, sagt Dirk Lorenz. (dpa)



Der Kauf von Originalpatronen geht ins Geld. BILD: BPSTOCKS - FOTOLIA

Welcher Drucker ist der richtige?

1 Welcher Drucker ist der richtige für mich? Was will ich drucken und wie viel, das ist hier die entscheidende Frage. Wer vorwiegend Texte druckt und ab und an noch ein Bahnticket, dem reicht vermutlich ein Schwarz-Weiß-Laserdrucker, sagt Dirk Lorenz, Projektleiter Multimedia bei der Stiftung Warentest. Wer hingegen häufig zum Beispiel Fotos drucken will, ist mit einem Tinten-Farbdrucker eindeutig besser bedient.

2 Multifunktionsgerät oder simpler Drucker – Was ist besser? Tinten-drucker werden meist als Kombigeräte mit Scanner, Kopierer und teils noch mit Fax angeboten. Bei Lasern nimmt dieser Trend ebenfalls zu. Ob man die Funktionsvielfalt braucht, muss jeder selbst entscheiden. Wer zugreift, sollte auf einen Dokumenteneinzug achten,

damit große Seitenstapel schnell gescannt werden können. Immer gefragter sind netzwerkfähige Drucker, die sich auch vom Tablet und Smartphone aus ansteuern lassen.

3 Welche Geräte sind am günstigsten? Brauchbare Tinten-Multifunktionsdrucker fangen laut Lorenz deutlich unter 100 Euro an. Was zählt, sind die Folgekosten: Billig-Drucker haben oft höheren Tintenverbrauch und teure Patronen. Es lohnt also ein Blick auf das Gesamtpaket: Wer selten druckt und Tinte eintrocknen lässt, ruiniert mitunter das Gerät. Wer häufig druckt, gibt viel für Patronen aus. Gute Farblaser sind in der Regel teurer als Tintenstrahler. Die Preise haben sich aber angenähert. „Das nimmt sich fast nichts“, sagt Torsten Neumann vom Testcenter der Fachzeitschrift Chip. (dpa)