

**ZAHLENSALAT**

**1** Tonne Klärschlamm enthält laut der US-Behörde Geological Survey Edelmetalle im Wert von 280 Dollar (255 Euro). Pro einer Million Einwohner wären das ca. 12 Millionen Euro.

**58 492** Tonnen Fischstäbchen werden in Deutschland im Jahr verzehrt. Das sind im Schnitt 24 Stück pro Kopf

**12** Millionen Deutsche leiden unter einer Pollenallergie.

**60 %** Prozent der Deutschen haben keine Berufsunfähigkeitsversicherung.



**JOB**  
Mein Chef ruft mich immer am Wochenende an, was kann ich tun?



Rechtlich gesehen darf sich ein Arbeitgeber zwar am Wochenende bei Ihnen melden, Sie müssen aber nicht darauf reagieren. Suchen Sie am besten während der Woche das Gespräch unter vier Augen, damit Sie erklären können, dass auch Sie Ihre Erholung brauchen, um im Job die nötige Konzentration aufzubringen. Es wird auch im Sinne des Vorgesetzten sein, dass Sie montags mit voller Energie wieder zur Arbeit kommen. Mein Tipp: Protokollieren Sie die Wochenendrufe und E-Mails, damit Sie Ihr Anliegen mit Fakten belegen können. Betonen Sie außerdem, dass Sie selbstverständlich in Ausnahmefällen zu erreichen sind, das sollte allerdings ein Sonderfall bleiben.

**JA ODER NEIN?**

Stimmt es, dass Schmetterlinge mit den Füßen schmecken und auf Blättern herumtrampeln, um Nahrung vorzukosten?

**J!**

**Das will ich haben**



Dieses Jahr werden zu Ostern nicht nur Eier bemalt. Die „Silikonform Osterei rosa“ (5,99 Euro) von [www.depot-online.de](http://www.depot-online.de) liefert ovale Muffs zum Dekorieren und Naschen.



Wer wissen will, was er im Schlaf alles murmelt, sollte vor dem Zubettgehen „Sleep Talk Recorder“ aktivieren. Bei Bedarf zeichnet die App auf, was wir nachts von uns geben.

**TECHNIK**

Braucht mein Handy einen Virenschutz?



**MARTIN EISENLAUER** Tech-Experte

Anfang der Woche hatte Apple mehrere Virenschutz-Programme aus dem AppStore verboten. Zu Recht. Denn es

gibt bislang fürs iPhone keine Schadsoftware, die tatsächlich im Umlauf wäre. Die angebotenen Programme versuchen mit

unsicherung der Smartphone-Nutzer Geld zu verdienen.

Anders ist es bei Android-Handys. Hier sind Viren im Umlauf, sogar im offiziellen App-Store von Google. Ob man einen Virens scanner braucht, hängt davon ab, wie man das Smartphone nutzt. Wer nur wenige bekannte

Apps einsetzt, die er im Play-Store geladen hat, kommt auch ohne aus. Wer hingegen ständig neue Programme installiert und viele Widgets ausprobiert, sollte sich einen Software-Schutz zulegen.

Das Institut AV-Test empfiehlt unter [av-test.org](http://av-test.org) derzeit 17 Sicherheits-Apps, die alle sehr guten Schutz bieten.



**Ach so!**  
Man wird ja wohl noch fragen dürfen

**SEXUALITÄT**

Welcher Orgasmus befriedigt Frauen am meisten?

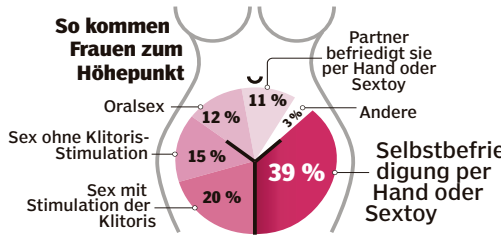


**DR. JAKOB PASTÖTTER** Sexual-Experte

Der Masturbationsorgasmus gilt häufig als nicht so befriedigend, wird aber körperlich am stärksten wahrgenommen. Das liegt daran, dass niemand bei der Konzentration auf das „Ziel“ stört. Somit wird die gebündelte Fantasie und manuelle Stimulation perfekt kombiniert. Zudem kann man den Orgasmus immer wieder hinauszö-

gern, bis das Maximum erreicht ist, an dem man den Höhepunkt praktisch nicht mehr stoppen kann. Als befriedigender gilt jedoch der partnerschaftliche Orgasmus, denn durch den Spannungsbogen zweier Personen werden Glücks-, sowie Bindungshormone freigesetzt. Eine US-Studie fand außerdem heraus,

dass die Attraktivität des Partners den Orgasmus der Frau positiv beeinflusst. So empfanden Frauen – wenig überraschend – Männer mit breiten Schultern und dicker Brieftasche erregend. Generell lässt sich natürlich sagen: Je erregter eine Person vor dem Sex oder der Masturbation ist, desto intensiver wird der Orgasmus.



**WAS KINDER FRAGEN**

Warum funkeln Sterne?

Weit entfernte Sterne nehmen wir als blinkende Lichtpunkte wahr, weil die Erdatmosphäre ständig in Bewegung ist, und die Luftschichten wabern. An Sommertagen lässt sich dieser verzerrende Effekt auf heißen Asphaltstraßen beobachten. Das Licht von nahe gelegenen Planeten wird nicht so stark verzerrt, daher blinken sie nicht.



QUELLE: COMPOSITAN

**GESUNDHEIT**

Können Noppen-Roller wirklich die Muskeln entspannen?



**INGO FROBOSE**, Deutsche Sporthochschule Köln

Ja, diese Rollen aus Schaumstoff regen die Blutzirkulation an und lockern so verspannte Muskeln, aber auch „verklebte“ Faszien. Faszien sind ein wichtiger Teil des Bindegewebes, sie durchziehen unseren Körper und umspannen die Muskeln wie ein Netz. Ihre Aufgabe ist es, Kraft von Muskel zu Muskel zu übertragen. Kommt es zu Fehlhaltungen oder Überstrapazierung, können sie „verkleben“ und Schmerzen verursachen, etwa im Rücken oder in den Beinen. Dann hilft es, mehrmals über die entsprechenden Muskel-



partien zu rollen. Der Effekt ist oft schon nach einer Anwendung spürbar. Die Roller können auch zur Vorbeugung benutzt werden.

**TIER**

Kann ich Kaninchen ähnlich wie Hunde dressieren?



**DR. KAREN OPELT** Tier-Expertein

Ja, mit viel Geduld und intensivem Training, können Sie Kaninchen Tricks beibringen. Die Tiere sind intelligent und wollen beschäftigt werden. Das klappt am besten durch sportliche Betätigung wie Hürdenlauf (Kanin Hop) und sogenanntes Clickertraining. Beim Clickertraining werden erwünschte Verhaltensweisen durch ein Leckerli (wie Gurke, Apfel, Banane) belohnt. Macht das Tier, was vom ihm erwartet wird, kommt ein akustisches Signal, der Click. Gleichzeitig gibt es die Leckerli. Nach einiger Zeit verbindet das Kaninchen das Klicken mit Fressen und zeigt beim entsprechenden Geräusch den gelernten Trick.

FOTOS: CORBIS, PR, FRANCK BOSTON/LA FABRIKA PIXEL S.L., DDP, IMAGES, GRAFIK, RAFAL PIEKARSKI