

## IN KÜRZE

**Farbrest gekonnt entfernen**

Wer beim Heimwerken Farbe oder Leim auf dem Teppich verteilt, muss diesen nicht austauschen. Die Heimwerkerschule DIY Academy in Köln rät, bei Farb- oder Lackflecken zu Gallseife oder Terpentin zu greifen. Dispersionsfarbe lässt sich auch gut allein mit Wasser entfernen. Ist der Klecks schon angetrocknet, sollte man ihn erst einweichen, dann mit einem Messer oder Löffel die Reste abnehmen. Auch Leim ist wasserlöslich, bei Klebstoffen mit Lösungsmitteln hingegen hilft nach Angaben der Heimwerkerexperten Ethanol. Wichtig ist, nach dem Reinigen den Teppich mit einem saugfähigen Tuch trockenzureiben; dabei immer mit dem Strich arbeiten.

**Beläge über der Bodenheizung**

Nicht jeder Bodenbelag kann über eine Fußbodenheizung gelegt werden. Grundsätzlich eignen sich zwar keramische Fliesen und Natursteine hervorragend wegen ihrer Speicher- und Wärmeleitfähigkeit, erklärt die Initiative „Wärme+“. Aber auch zum Beispiel Teppiche lassen sich über die etwa mit Estrich überzogenen Heizmatten legen. Die Hersteller geben aber bei jedem Produkt extra an, ob es genau dafür geeignet ist – etwa mit dem Hinweis „Geeignet für Fußbodenheizung“. Teppiche tragen alternativ ein schwarzweißes Symbol, das eine Heizschlange und drei nach oben zeigende Pfeile zeigt.

**Manchmal reicht schon Klebeband**

Der neue Teppichboden lässt sich dauerhaft mit dem Fußboden verkleben. Bei kleineren Räumen wie einem Schlaf- oder Arbeitszimmer bietet es sich aber an, nur ein doppelseitiges Klebeband zu nutzen. Dazu rät die Heimwerkerschule DIY Academy. Das Klebeband ist preiswert, das Arbeiten damit für Heimwerker einfach und es geht schnell voran. Außerdem lässt sich der Teppich dann leicht wieder entfernen. Richtigen Dispersionsklebstoff muss man hingegen abschnittsweise mit einem Zahnpachtel auftragen und dann den Belag darüber rollen.



Manche Teppichkante lässt sich mit Klebeband fixieren. FOTO: DPA

**Rubbeln mit Sauerkraut**

Manchmal kann ein Bügeleisen den Dampfreiniger ersetzen. Mit einigen Dampfstoßen lassen sich auch mit ihm Druckstellen im Teppich wieder aufrichten, erklärt der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND). Wichtig dabei: Das Bügeleisen darf den Teppich nicht direkt berühren. Und die Farbe lässt sich laut BUND mit etwas Sauerkraut aufrichten. Das rohe, gut abgetropfte Kraut kommt auf den Teppich, dann wird dieser gut damit abgerieben. Wobei es bei Hausmittelchen grundsätzlich einen guten Ratschlag gibt: Erst einmal an unauffälligen Stellen des Teppichs ausprobieren, ob dieser die Mittel auch verträgt. Im schlimmsten Fall könnten beispielsweise die Farben ausbleichen.

# Was in der Zeitung steckt

Am Projekt „Medienklasse24“ beteiligen sich Schüler in ganz Sachsen-Anhalt. Sie bekommen Einblicke in die Arbeit von Journalisten und dürfen sich auch selbst als Autoren ausprobieren. Anmelden und mitmachen ist noch möglich.

VON LUTZ WÜRBACH

In Droyßig (Burgenlandkreis) erklärt der Journalist Torsten Gerbank Grundschulern, wie die Texte und Fotos in die Zeitung kommen. Und welche Regeln es gibt, wenn jemand seine Meinung äußern will: Dafür gibt es den Kommentar.

Obwohl die Jugendlichen die Zeitung während des Projektes lesen, also sehen, dass journalistischen Beiträgen oft Gespräche mit Menschen zugrunde liegen, wird vielen erst bei der Arbeit an eigenen Texten wirklich bewusst, was Recherche im Journalismus bedeutet. Das zeige sich teilweise an Kleinigkeiten, sagt Stefanie Greiner, Redakteurin in Köthen (Anhalt-Bitterfeld). Sie betreut für die MZ schon seit vielen Jahren ähnliche Projekte. Niemand heiße „Frau“ oder „Mann“ mit Vornamen, erklärt sie den jungen Reportern auf Zeit immer wieder. Dass Gesprächspartner stets nach ihrem vollen Namen gefragt werden müssen und warum das wichtig ist, auch das lernen die Schüler im medienpädagogischen Projekt „Medienklasse24“ der Mitteldeutschen Zeitung und der Magdeburger Volksstimme.

Das Projekt läuft seit November. Bisher haben sich daran ungefähr 7.000 Schüler beteiligt. Am 22. April beginnt der dritte Durchgang in diesem Schuljahr. Dafür gibt es auch schon rund 9.000 Anmeldungen. Für Grundschüler der dritten und vierten Klasse läuft „Medienklasse24“ zwei Wochen, für die Klassenstufen sieben bis neun vier Wochen lang. Für Kurzentschlossene besteht noch bis



Beim Projekt „Medienklasse24“ bekommen Schüler einen Einblick in den Aufbau der Tageszeitung. FOTO: MAIK SCHUMANN

„SchmaZ“ der Magdeburger Volksstimme – hat sich an dieser Stelle nichts geändert.

Das gilt ebenso für das Anliegen des nun gemeinsamen Projektes unter der Schirmherrschaft des Bildungsministeriums: Junge Menschen sollen an einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien herangeführt werden. Es geht letztlich darum, im digitalen Datenchaos den Überblick zu behalten. Das Wichtige von dem Unwichtigen zu unterscheiden, das Reale ebenso zu erkennen wie Fake-News.

Dabei bekommen die Schüler unter anderem einen Einblick in die Arbeit von Journalisten. Wenn der Wunsch besteht, lassen sich Termine der Klassen in der Redaktion vereinbaren – oder Redakteure kommen in die Schule. Darüber hinaus sollen die Schüler selbst einmal auf Recherche gehen, sich als Journalisten ausprobieren und eigene Texte schreiben. Recherchetermine etwa der Sponsoren Mitgas, Sparkasse Magdeburg und Städtische Werke Magdeburg können dafür spannende Themen abwerfen. Die besten Arbeiten werden am Ende des Schuljahres übrigens ausgezeichnet und in der Zeitung veröffentlicht.



„Medienkompetenz ist heutzutage eine Schlüsselkompetenz.“

Ellen Haunstein  
Unternehmenskommunikation  
FOTO: ENVIAM

„Medienkompetenz ist heutzutage eine Schlüsselkompetenz, um sich in der Informationsgesellschaft, in der wir alle leben, zurechtzufinden“, erklärt Ellen Haunstein vom Energieunternehmen „Mitgas“, das das Projekt im Süden des Landes unterstützt. „Medienbildung sollte daher auch im Schulalltag eine wichtige Rolle spielen. Das Projekt fördert diese

Medienbildung und weckt bei den Schülern Interesse für aktuelle Ereignisse in der Region. Das unterstützen wir gern“, so die Projektleiterin Energiebildung/Schulkommunikation in der enviaM-Gruppe, zu der Mitgas gehört.

Die Lehrer bekommen umfangreiches Arbeitsmaterial für das Projekt an die Hand, auch daran hat sich nichts geändert. Es lässt sich mühelos auf der Homepage des Projektes abrufen. Dort sind auch Ansprechpartner zu finden, falls Fragen zu „Medienklasse24“ auftreten. Die Zugangsdaten werden den Lehrern nach der Anmeldung zugeschickt.

Für die Schüler verbindet sich mit dem Projekt auch ein Wettbewerb. Wer seine Texte auf der Website von „Medienklasse24“ hochlädt, nimmt automatisch daran teil. Die besten Arbeiten werden am Ende des Schuljahres ausgezeichnet. Das Hochladen erfolgt einfach und selbsterklärend: Zum Projekt gehört ein Blog. In ihm sind alle hochgeladenen Texte zu finden – auch zum Nachlesen für alle anderen teilnehmenden Schüler und Lehrer.

Informationen und Anmeldung:  
medienklasse-mitteldeutschland.de

**Treffen mit dem Partner**

Für Teilnehmer des Projektes „Medienklasse24“ vermittelt Mitgas unter anderem Energieexperten der Unternehmensgruppe als Interview-Partner. Außerdem werden Sportstunden mit Vereinen wie etwa dem Basketball-Bundesligisten MBC, die Mitgas fördert, ermöglicht. Und es gibt Energiewissen in Form von Unterrichtsmaterialien, einer Schülerapp und eines Online-Teamspiels.

Der Projektpartner ist auch für die Berufswahl nicht uninteressant. „Wir freuen uns über Nachwuchskräfte in der Energiebranche – ob als Mechatroniker, Fachinformatiker oder im Digitalisierungsmanagement“, sagt Ellen Haunstein von der Unternehmenskommunikation. Außerdem werden die Schüler an die Ausbildungsstandorte eingeladen, um sich dort selbst einen Eindruck zu verschaffen. LUW

Infos und Überblick über die Berufe: [www.enviam-gruppe.de/ausbildung](http://www.enviam-gruppe.de/ausbildung)

# Wir sollten bunt und gesund essen

Ernährungsexperten setzen mit ihren neuen Empfehlungen auf weniger Fleisch.

VON NICOLE SCHIPPERS

Für eine gesunde und zugleich nachhaltige Ernährung betont die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in ihren neuen lebensmittelbezogenen Empfehlungen und im DGE-Ernährungskreis die pflanzlichen Lebensmittel stärker. „Wir empfehlen, bunt und gesund zu essen und dabei die Umwelt zu schonen. Dazu empfehlen wir eine pflanzenbetonte Ernährung“, sagte die Ernährungswissenschaftlerin Anne Carolin Schäfer am Dienstag zur Vorstellung der Hinweise.

Gesunde Ernährung und Umwelt müssten zusammen gedacht

werden, erklärte DGE-Präsident Bernhard Watzl in diesem Zusammenhang. Die neuen Richtlinien der Gesellschaft berücksichtigen daher neben der Empfehlung zu einer gesunden Ernährung gleichzeitig auch Aspekte wie Nachhaltigkeit, Umweltbelastung sowie die in Deutschland üblichen Verzehrsgewohnheiten.

**Pflanzlicher Schwerpunkt**

Eine gesundheitsfördernde und ökologisch nachhaltigere Ernährung besteht demnach zu mehr als drei Vierteln aus pflanzlichen Lebensmitteln und zu knapp einem Viertel aus tierischen Lebensmitteln. Der Anteil tierischer Lebensmittel fällt damit geringer aus als bisher. Die überarbeiteten Richtlinien berücksichtigen beispielsweise täglich zwei Portionen Milch und Milchprodukte, eine Portion weniger als bei den vorherigen Empfehlungen.



Die Ernährung sollte überwiegend aus pflanzlichen Produkten bestehen. FOTO: DPA

Zudem ist es laut DGE ausreichend, wöchentlich maximal 300 Gramm Fleisch und Wurst sowie ein Ei, etwa zum Frühstück, zu essen. Beim Fisch bleibt es bei ein

bis zwei Portionen wöchentlich. Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen sowie Nüsse werden mit einer eigenen Empfehlung stärker hervorgehoben. Obst und

Gemüse stellen auch weiterhin die mengenmäßig wichtigste Gruppe dar. Die Empfehlung, fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen, bleibt. Allerdings entfallen die ergänzenden einzelnen Portionsangaben von drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst.

**Mathematisch optimiert**

Die neuen Richtlinien basieren laut DGE auf einem neu entwickelten mathematischen Optimierungsmodell, das die Gesellschaft mit Unterstützung von Experten unterschiedlicher Fachrichtungen entwickelt hat. Sie gelten für gesunde Erwachsene in Deutschland im Alter von 18 bis 65 Jahren, die sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel essen. Die Empfehlungen richten sich laut DGE immer an die gesunde Allgemeinbevölkerung, also an Personen ohne besondere Bedürfnisse oder Ansprüche an die Ernährung.