

SNHELLKOCHTOPF

Leichter Hack-Topf mit Frühlingsgemüse



★ Zutaten (für 4 Portionen): 1 große Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 400 g Hackfleisch (nur Rind oder gemischt), 3 Knoblauchzehen, 5 Kartoffeln, 1 große Dose Tomaten (stückig), 500 ml Gemüse- oder Fleischbrühe, 1 frische Chilischote, 4 Möhren, 1 rote oder grüne Paprikaschote, 1 Stange Porree, 1 EL Kräuter (gemischt), Kräutersalz, Pfeffer.

★ Zubereitung: 1. Zwiebel schälen und hacken, in einem großen Topf in Öl leicht anrösten, Gehacktes dazugeben und krümelig anbraten, auch klein geschnittene Chilischote hinzufügen (Kerne raus lassen). Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, dazugeben und mit Brühe und Dosentomaten aufgießen. 2. Mit Knoblauch, Pfeffer und Kräutern (z.B. Majoran, Thymian, Oregano) würzen, leicht köcheln. 3. Karotten in Scheibchen schneiden und nach 15 Minuten zur Suppe geben. Paprika würfeln, Porree putzen und in Scheiben schneiden, nach weiteren 10 Min. dazugeben. 4. Noch etwas köcheln und mit Kräutersalz abschmecken.

BUCHTIPP

Für coole Köpfe gehäkelt



Von im Winter lieb gewonnenen Gewohnheiten möchten wir uns auch im Sommer und bei Sonnenschein nur ungern trennen.

Bestes Beispiel sind Häkelmützen. Zum Glück gibt es die jetzt auch in der Sommervariante zum Selbstmachen.

Das Buch „**Summer Hats**“ stellt 15 Modelle zum Nachhäkeln mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen vor. Die Teile können nach Belieben kombiniert werden. Beispielsweise als klassische Mütze, im lässigen Basken-Look oder als angesagte Beanies zum Sommeroutfit.

„**Summer Hats – Häkelmützen für sonnige Tage**“, Frechverlag, 9 Euro.

ANGEKLICKT

★ kleiderkreisel.de: Eine Alternative zu Ebay und anderen Verkaufshäusern im Internet. Hier finden Fehlkäufe und weitere inzwischen ungeliebte Teile ein neues Zuhause. Vor allem bei jungen Menschen geschätzt – wegen der Schnäppchenpreise.

★ colette.fr: Für viele Teile gilt: Nur gucken, nicht kaufen, denn die Preise sind teilweise gesalzen. Das französische Stilkauflhaus versteht allerdings viel von Mode und szenigen Liebhaberstücken.

ZAHL DES TAGES

22 Prozent der Deutschen glauben an das verflixte siebte Ehejahr. Laut Statistischem Bundesamt lassen sich tatsächlich die meisten Paare nach dem sechsten oder siebten Jahr scheiden. Im Jahr 2011 standen den 377 816 Eheschließungen in Deutschland 187 640 Scheidungen gegenüber.

Die zehn größten Patzer bei einer Hochzeit

Eine falsche Planung sprengt jedes Fest. Wie Brautpaar und Gäste diese Hoppalas geschickt vermeiden. Von der Sitzordnung über den Umgang mit Alkohol bis zur Currywurst

Von Kirsten Simon

Essen. Stress lass nach! Was man nicht alles beachten muss, damit es wirklich der schönste Tag im Leben wird. Bei einer Hochzeit muss vor allem das Brautpaar an vieles denken, doch auch die Gäste sollten sich an Spielregeln halten.

Es wäre doch zu schade, wenn das Ja-Wort von einem Zoff zwischen Tante Ulla und Onkel Klaus gestört wird. Oder wenn man sich für seinen betrunkenen Sitznachbarn fremschämen muss, weil er zum dritten Mal vom Stuhl fällt und obendrein ein Auge ausgerechnet auf die Braut geworfen hat. Hier ein Blick auf die zehn schlimmsten Hoppalas bei einer Hochzeitsfeier.

1 Falsche Gästeliste

Bloß nicht aus reiner Höflichkeit Menschen einladen, die man nicht dabei haben will. Auch ungeliebte Verwandte müssen leider draußen bleiben. Sonst terrorisieren sie das Brautpaar und die Gäste am Ende bloß mit unpassenden Beiträgen.

2 Peinliche Spiele

Dagegen hilft ein klares Verbot schon auf der Einladung. Vor allem Brautentführung, Übereinstimmungsspiele („Wer von euch geht häufiger Brötchen holen?“ – gäh!) und Wadenraten stellen sich aus Erfahrung von Hochzeitsplaner Thomas Sünder als Stimmungstäter heraus.

3 Langeweile

Eine gründliche Planung kann verhindern, dass sich Programmpunkte elend in die Länge ziehen. Genauso öde ist eine Überfrachtung mit Reden.



Die Kleine liegt leider daneben. Weiße Kleidung darf nur die Braut tragen.



Ein Hoch auf die Kapelle! Dem Brautpaar gefällt die Musik. Doch wo sind die Gäste? Sind sie geflohen?

FOTOS: GETTY

4 Kein Zeremonienmeister

Jedes Brautpaar braucht einen Verbündeten, bei dem Gäste vorher Überraschungen und Beiträge anmelden. Sein Job ist, die guten he-

rauszupicken und beim Fest über den Ablauf zu wachen.

5 Falsche Sitzordnung

Wenn zerstrittene Familienmit-

glieder an einem Tisch sitzen, kann das die Stimmung sprengen. Peinlich ist auch ein Single-Tisch, mit dem ledige Gäste gegen ihren Willen geoutet werden. Auch schlecht:

Festkleidung – Was passend und was stillos ist

Die wichtigste Regel heißt: Weiß und Blumen gehören allein der Braut

Dortmund. Er will seine Schmuddel-Jeans anziehen. Dafür möchte das Töchterchen unbedingt in seinem weißen Kommunionkleid das Hochzeitsfest besuchen. Auf welche Mode-Fallen Gäste, aber auch Braut und Bräutigam achten sollten.

Tipps für das Brautpaar Unbedingt machen

★ Sie sollte ihr Kleid nicht für andere kaufen, sondern für sich selbst – und sich darin wohlfühlen.

★ Die Braut gibt die Farbe vor. Der Bräutigam kann mit einer Stoffprobe ihres Kleides sein Outfit finden.

Wenn sie etwas Elfenbeinfarbenes trägt, sieht ein rein weißes Hemd an ihm unpassend aus. Laut Hochzeitsplanerin Nadja Dennersmann

aus Dortmund ist es in, Farbakzente zu setzen – viel Lila ist zu sehen.

Besser lassen

★ Freizügige Ausschnitte bei einer kirchlichen Trauung.

★ Den Brautstrauß zu groß wählen – „er ist dann schwer und verdeckt viel“, sagt Dennersmann.

★ Den Bräutigam allein den Anzug aussuchen lassen. Die Gefahr, dass er sich in Größe S quetscht, bloß weil die mal gepasst hat, als er 16 war, ist zu groß.

Tipps für Gäste Unbedingt machen

★ Die Kleidung dem Rahmen anpassen. Wenn auf einem Schloss gefeiert wird, geht es pompöser zu als bei einer Scheunehochzeit.

★ Sich daran halten, wenn die Brautleute auf der Einladung etwas vorgeben wie etwa „Black Tie“ (für

ihn gilt dann Smoking, für sie ein bodenlanges Abendkleid).

★ Durch angemessene Kleidung seinen Respekt für das Paar ausdrücken. „Deshalb rate ich von einer Jeans und Turnschuhen dringend ab“, sagt Hochzeitsplanerin Dennersmann. Ausnahme: Kinder dürfen Chucks tragen.

Besser lassen

★ Weiße/cremefarbene Kleidung. Diese Farbe ist für die Braut reserviert. Daran sollten sich auch Kinder halten: Das süße Kommunionkleid bleibt also im Schrank.

★ Überstylen. Wenn der Bräutigam im Anzug auftritt, sollte der Gast keinen Frack anziehen.

★ Blumen tragen. Das gilt für Damen (z.B. in den Haaren) und für Herren (z.B. als Anstecker). Auch Blumen sind Sache der Braut. *kisi*

Wenn Oma und Opa direkt an der lauten Tanzfläche platziert werden.

6 Mitternachtstorte

„Dieser Brauch ist ein Partykiller“, sagt Thomas Sünder. Besser sei, die Hochzeitstorte schon nachmittags anzuschneiden. Als Mitternachts-Snack kommen kräftige Gerichte wie Currywurst besser an.

7 Tanz-Performance

Kein Mensch erwartet vom Brautpaar eine bühnenreife Darbietung. Bevor man sich mit einer albern Choreographie zum Affen macht, sollte man sich lieber natürlich zu einem Lied bewegen, das wirklich etwas mit einem zu tun hat.

8 Miese Stimmung

Ein schlechter DJ verstimmt mit unerträglicher Musikauswahl oder peinlicher Moderation die Gäste. Einen guten findet man am sichersten über persönliche Empfehlung von Freunden.

9 Harter Alkohol

Mit einer Flatrate für Schnaps, Longdrinks oder Cocktails arten Feste leicht in ein hemmungsloses Besäufnis aus. Wer bei Bier, Wein und Softdrinks bleibt, schont Nerven und Budget. Auch für das Brautpaar gilt: Nicht bis zum Erbrechen trinken!

10 Kein Ende finden

Ein harter Kern aus betrunkenen Gästen will sicherlich noch durchmachen bis zum Frühstück, aber das kann nicht das Problem des Brautpaares sein. Als Gastgeber bestimmt es, wann Schluss ist.

Sie wollen heiraten? Hier wird Ihnen geholfen

■ **Lesetipp:** „Wer ja sagt, darf auch Tante Inge ausladen (Tipps vom Profi für die perfekte Hochzeitsfeier)“, Thomas Sünder, Verlag Blanvalet, 9 Euro.

■ **Hochzeitsplaner** findet man im Internet, z.B. nrwochzeit.de

■ **Nadja Dennersmann** plant Hochzeiten u.a. in Ruhrgebiet und Sauerland: ☎ (0231) 99 33 84 49 oder Mail an: n.dennersmann@ihr-hochzeitsservice.de

Hautpflege für den Mann

Männer sollten regelmäßig zu Cremes greifen, wenn sie im Alter nicht verschrumpelt aussehen wollen

Mannheim. Falten machen ein männliches Gesicht erst so richtig interessant? Das stimmt nicht immer – es kommt auf den Mann an. Grundsätzlich aber sieht im Alter doch der besser aus, der sich schon früh der Faltenbekämpfung gewidmet hat. Zumal die Falten der Männer deutlich tiefer sind als die der Frauen. Damit die Haut nicht verschrumpelt, muss sie gut gepflegt werden.

Einen Vorteil haben Männer: Sie bekommen später Falten als Frauen. Denn ihre Haut kann besser als die weibliche Epidermis Wasser binden. Außerdem sind das Bindegewebe

und die hautnahe Muskulatur fester, die Neigung zu Fettdepots ist geringer. Dank der vermehrten Fettung ist die Haut auf natürliche Weise glatter, zugleich aber auch großporiger. Der



Männerhaut braucht Pflege. FOTO: GETTY

Crementiegel der Partnerin sei aufgrund dieser Unterschiede tabu, erläutert Jenny Pohl vom Bundesverband deutscher Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungsmittel und Körperpflegemittel (BDIH) in Mannheim.

Kein Patentrezept gegen Furchen

Männer sollten Pflegeprodukte nutzen, die viel Feuchtigkeit spenden und wenig Fett enthalten, rät die Expertin. Doch es gibt nicht das eine Patentrezept gegen die Furchen. Birgit Huber vom Industrieverband

Körperpflege- und Waschmittel (IKW) in Frankfurt am Main empfiehlt für reife, sehr trockene oder geschädigte Haut Cremes, die hochwirksame Aktivstoffe in tiefer gelegene Hautschichten schleusen.

„Vitamine, Provitamine und Proteine spenden langanhaltend Feuchtigkeit, revitalisieren die müde Haut und gleichen Defizite aus“, erläutert Huber. „Pflanzenextrakte aus der Aloe Vera, dem Ginkgobaum oder Jojobaöl unterstützen die Regeneration zusätzlich, versorgen die Haut mit der nötigen Pflege und verringern den Elastizitätsverlust.“ Gut ge-

eignet seien für die Tagespflege leichte Emulsionen und tonisierende Gel-Cremes. „Sie schützen die Haut vor dem Austrocknen und verbessern dadurch ihre Widerstandsfähigkeit.“

Aber auch mit ein paar Tricks im Alltag lässt sich der Zahn der Zeit etwas aufhalten: „Wer Falten vorbeugen möchte, sollte viel Wasser oder Tee trinken, ausreichend schlafen und seine Haut vor UV-Strahlung schützen“, rät Ruppmann. „Außerdem unbedingt Stressfaktoren wie Alkohol, Nikotin oder die Sonnenbank meiden.“ *dpa*